

國立體育大學九十九學年度研究所碩士班入學考試試題  
運動保健學系碩士班 (本試題共 1 頁)  
體適能與運動處方

- ※注意：1 答案一律寫在答案卷上，否則不予計分。  
2 請核對試卷、准考證號碼與座位號碼三者是否相符。  
3 試卷『彌封處』不得污損、破壞。  
4 行動電話或呼叫器等通訊器材不得隨身攜帶，並且關機。

(總計 200 分)

一、名詞解釋(共 50 分，每題 5 分)

1. FITT
2. DOMS
3. WHR
4. 1ORM
5. TALK TEST
6. HRR
7. BMR
8. BMI
9. RPE
10. PNF

二、問答題(共 150 分，每題 15 分)

1. 請寫出何謂健康有關及運動技術有關的體適能要素？
2. 請寫出五個以上評估身體組成的方法？
3. 請寫出熱身運動及緩和運動的目的？
4. 請寫出伸展運動方式有那些及運動前與運動後實施伸展運動的目的？
5. 請寫出肌肉收縮的模式及在身體健康與運動表現所扮演的角色？
6. 請寫出人體能量消耗三個的主要來源及各大約佔多少百分比？
7. 請寫出五個以上罹患心血管疾病的危險因子？
8. 請寫出五個以上評估運動強度的方法？
9. 請寫出體適能檢測前健康篩選的目的及健康篩選的方式有那些？
10. 請寫出何謂代謝症侯群及篩選方式為何？