

# 國立體育大學112學年度研究所碩士班招生考試試題

所別:運動保健學系 科目:運動保健概論 (本試題共2頁)

- ※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 100 分)

## 一、體適能與運動處方(計 50 分)

### (一)問答題

1. 健康體適能中身體組成包含脂肪量、骨質量、肌肉量等三部分，請說明脂肪量、骨質量及肌肉量的多寡在不同年齡對健康扮演的角色?(10分)
2. RPE、TALK TEST、心跳率、MET、1RM 的使用時機?(10分)
3. 請寫出肌肉收縮模式等長、向心、離心收縮的定義及對身體健康或運動表現的益處?(10分)

### (二)簡答題

4. 肌肉及筋膜過度緊繃請列出五種以上放鬆肌筋膜的方法?(5分)
5. 何謂運動處方基本原則 FITT?(5分)
6. 請寫出五個判斷可能心血管疾病之風險因子?(5分)
7. 造成肌肉力量增加的主要因素?(5分)

## 二、 運動防護學(計 50 分)

8. 請說明運動防護專業內涵在運動醫學照護領域中，所可以扮演的角色有哪些? (15 分)
9. 在運動員傷後回場訓練跟比賽的議題上，運動防護員所需注意的問題有那些?(15 分)
10. 請說明在使用冷、熱敷時的適應症與禁忌症分別有哪些?(10 分)
11. 請簡述下列文章的內容與結果(10 分)