

# 國立體育大學106學年度研究所碩士班入學考試試題

## 體適能與運動處方(運保系碩士班 健康體適能組) (本試題共 1 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200分)

### 一、 名詞解釋(每題 4 分，共 20 分)

1. 美國運動醫學學會的危險分層中的高危險層的定義
2. 健康體適能所包含的要素有那些
3. 何謂運動處方的 FITT
4. 何謂身體活動
5. 請以 Mets 來呈現何謂激烈運動

### 二、 問答題

1. 請寫出糖尿病的建議運動處方及其理由(40 分)
2. 請寫出用於 ACSM 危險分層的動脈粥樣硬化性心血管疾病危險因子的標準(30 分)
3. 請寫出高齡者功能性體適能之不同體適能要素的 6 項檢測項目及意義(30 分)
4. 請寫出身體活動的金字塔(20 分)
5. 請寫出評估運動強度的四個方法，並說明之(20 分)
6. 請寫出 ACSM 對高齡者的平衡訓練建議(20 分)
7. 請寫出影響高齡者的跌倒因素(20 分)