**體適能與運動處方（本試題共1頁，答案請橫寫）**

1. **名詞解釋（每題5分，共50分）**
   1. AEDs
   2. β-blocers
   3. CVD
   4. DOMS
   5. FITT principle
   6. IDDM
   7. PNF
   8. PVD
   9. Tachycardia
   10. 10RM
2. **問答題（除第9題30分外，其餘每題15分，共150分）**
   1. 請比較說明｢身體活動 (physical activity) 、健身運動 (exercise) 與體適能(physical fitness)｣的意義與其內容之差異。
   2. 請寫出健康體適能與運動體適能有關的要素。
   3. 請說明體適能檢測前健康篩選的目的及方式。
   4. 請寫出5個美國運動醫學會心血管疾病的危險因子與標準。
   5. 請寫出5個評估運動強度的方法。
   6. 請寫出5個評估身體組成的方法。
   7. 請寫出熱身運動及緩和運動對高齡者參與運動的重要性。
   8. Melody為一位體重70公斤，身高160公分的女性，其安靜心跳率為72跳/分，最大心跳率為208跳/分。請在答案卷上計算下列各題：BMI；以心跳保留率法計算其目標心跳率50~  
      65%的心跳率範圍：其若以5METs的運動強度進行運動，則每次運動60分鍾可以消耗的熱量（大卡）。
   9. 請依運動處方擬定的基本流程，擬定糖尿病患者的運動處方。