**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。