

國立體育大學 105 學年度研究所碩士班入學考試試題

科目：體適能與運動處方 (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 100 分，請以橫書作答)

一、名詞解釋(每題 5 分)

1. 何謂運動處方的 FITT
2. 何謂儲備心跳率
3. 何謂無氧閾值
4. 身體質量指數的算法
5. 何謂基礎代謝率

二、問答題(每題 15 分)

1. 請寫出美國運動醫學學會將個人劃分為危險分層的三個根據。
2. 請寫出國民體能檢測的檢測項目及其意義。
3. 請寫出肥胖者的飲食和運動結合的減重計畫處方。
4. 請寫出美國運動醫學學會對無風險顧忌高齡者的肌力運動建議處方。
5. 請寫出何謂代謝症候群的臨床標準。