

國立體育大學 100 學年度研究所碩士班入學考試試題  
體適能與運動處方 (運動保健學系碩士班)  
(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 5 分，共 50 分)

1. ROM
2. METs
3. FITT
4. HRR
5. NIDDM
6. MI
7. bradycardia
8. repetition maximum
9. valsalva maneuver
10. venous pooling

二、簡答題 (每題 15 分，共 75 分)

1. 請說明國民體能檢測項目及其對健康生活的意義。
2. 請說明運動處方擬訂的基本流程。
3. 請說明阻力運動訓練的原則。
4. 請說明危險因子的意義並列舉五個心血管疾病危險因子。
5. 請說明身體活動不足 (physical inactivity) 對健康的影響。

三、問答題 (每題 25 分，共 75 分)

請寫出下列特殊健康狀況者的運動處方：

1. BMI 過低成人。
2. 虛弱症 (frailty) 高齡者。
3. 懷孕婦女。