

# 國立體育大學 107 學年度研究所碩士班入學考試試題

所別:運動保健學系碩士班

科目:體適能與運動處方

- ※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)

(本試題共 1 頁)

## 一、 名詞解釋(每題 5 分 共 30 分)

1. 健康體適能的要素包含那些
2. 決定健康和長壽的因素為何
3. 何謂儲備心跳率
4. 何謂代謝當量
5. 何謂運動不足症
6. 何謂預期壽命

## 二、 問答題(共 170 分)

1. 請寫出美國運動醫學學會對無風險顧忌高齡者的肌力建議處方(30 分)
2. 試說明跨理論模式(30 分)
3. 請寫出高齡者功能性體適能檢測的不同要素的 6 種項目及意義(30 分)
4. 請寫出代謝症候群的臨床標準(40 分)
5. 請寫出肥胖者的飲食和運動結合的減重計畫處方(40 分)