

1. 請說明最大耗氧量 (maximum oxygen uptake) 的定義，以及其和體適能的關係。(10 分)
2. 請舉一個測量最大耗氧量的方法，並詳述其測量的步驟。(20 分)
3. 請說明平衡 (balance) 的定義以及對健康的重要性。(10 分)
4. 請舉一個測量平衡的方法，詳述其測量的步驟，並設計一訓練平衡的處方。(20 分)
5. 請說明冠狀動脈心臟病的風險因子 (coronary heart disease risk factors)，以及風險分級 (risk classification) 的標準。(20 分)
6. 下列為某一受試者的基本資料及運動測試的結果，請設計一運動處方並說明處方的目標及設計的原理和考量。(20 分)

年齡	45 歲
性別	女
職業	家庭主婦
身高 / 體重	158 cm / 68 kg
休息時心跳	72 bpm
休息時血壓	142/84 mmHg
最大心跳	173 bpm
最大耗氧量	30 ml/kg/min
血液生化檢查	Total cholesterol 220 mg/dl; triglycerides 98 mg/dl; fasting glucose 82 mg/dl; HDL- cholesterol 37 mg/dl