

嘉南藥理科技大學九十八學年度第一學期轉學生招生考試
考試科目 (二) 健康體適能試題【四技三年級】

本試題共 1 張 2 面

准考證號碼：

注意 事項	一、 本試題計 40 題，甲部分 20 題，每題 4 分；乙部分 20 題，每題 6 分，兩者合計共 200 分。每題都有(A)(B)(C)(D) 四個答案，其中只有一個是正確，請將正確的答案選出，然後在答案卡上同一題號相對位置方格範圍內，用 2B 鉛筆全部塗黑，答對者得題分，答錯與不答者該題以零分計。 二、 請先將本試題准考證號碼方格內，填上自己准考證號碼，考完後將「答案卡」及「試題」一併繳回。
------------------	---

【甲】每題 4 分

1. 下列何者不屬於健康體適能的要素(A)心肺耐力 (B)敏捷性 (C)身體組成 (D)肌力肌耐力
2. 具備良好身體適能的最大好處(A)沒有疾病 (B)提昇運動表現 (C)較高的生活品質(D)維持理想體重
3. 身體質量指數〈BMI〉可接受的範圍是(A)30-34.99 (B)15-19.99 (C)20-24.99 (D)25-29.99
4. 腰臀圍比可用來(A)判定體重過重的人 (B)評估罹病率 (C)測量去脂體重 (D)評估體脂肪百分比
5. 肌肉柔軟度的定義是(A)關節和肌肉同時運動的能力(B)關節在其完全活動範圍內可自由移動的能力(C)肌肉在不受傷狀況下伸展超過安靜正常長度的能力(D)關節在正常活動平面上的限制
6. 下列哪一項活動不是用來訓練心肺耐力的(A)低衝擊有氧運動(B)慢跑(C)200 公尺短跑(D)跳繩
7. 每次心肺訓練的建議時間是(A)15~30 分鐘(B)20~60 分鐘(C)45~70 分鐘(D)60~120 分鐘
8. 身體質量指數等於多少或以上時，稱之為肥胖症(A)10(B)25(C)30(D)50
9. 為什麼運動能降低壓力，因為(A)刺激大腦內的 α 波活動(B)將壓力轉至身體其他系統(C)代謝過多的兒茶酚胺(D)以上皆是
10. 一個規律的有氧運動處方可以(A)增加對心臟病的免疫(B)增加三酸甘油脂的濃度(C)減少低密度脂蛋白的濃度(D)減低導致心血管疾病的危險因子
11. 一個熱中暑的人(A)可在身上噴冷水或用冷毛巾擦拭身體(B)迅速送醫治療(C)如果失去意識，則不可以補充水分(D)以上皆對
12. 伸展運動時，最後的伸展位置應該停留多久(A)1~10 秒(B)10~30 秒(C)30~90 秒(D)1~3 分鐘
13. 爆發力的兩個要素(A)肌力和肌耐力(B)速度和力量(C)速度和耐力(D)肌力和力量
14. 下列哪一種運動可以伸展下背肌群和腿後肌群(A)內收肌群的伸展(B)坐姿體前彎的伸展(C)背部後仰的伸展(D)單膝靠胸的伸展
15. 當你實施伸展活動時，伸展的程度為何(A)整個動作的弧度都加以伸展(B)以大約 80% 的能力來伸展(C)伸展到稍感不適的程度為止(D)伸展到肌肉開始顫抖
16. 柔軟度的定義是指(A)關節和肌肉同時工作的能力(B)關節在他整個範圍內活動自如的能力(C)肌肉對關節活動時的限制程度(D)肌肉被伸展後，回復到原來長度的能力
17. 下列何者是關於可塑性伸展(plastic elongation)(A)軟組織永久性拉長(B)透過動態伸展以增加柔軟度(C)肌肉達到完全伸展度的能力(D)肌肉抵抗阻力時而拉長
18. 體適能測驗結果的百分等級是 70，那他的體適能是屬於什麼等級(A)非常好(excellent) (B)很好(good) (C)普通(average) (D)不好(fair)
19. 什麼樣的伸展適合在課程結束後的整理運動中進行(A)彈振式伸展(B)動性伸展(C)8~10 秒的靜態伸展(D)20~30 秒的靜態伸展
20. 下列那一項因素對健康與壽命的影響最大(A)遺傳 (B)環境 (C)生活行為習慣 (D)慢性疾病

<背面尚有題目>

【乙】每題 6 分

21. 「鼻子吸氣，心中默數 1~4；以 2 倍時間吐氣，心中默數 1~8」的呼吸技術稱爲(A)吐氣法 (B)深呼吸 (C)自然呼吸 (D)釋放管理
22. 一位 22 歲的年輕人，休息時的心跳數是 68 次/分鐘，那麼她的適度或高強度的心肺耐力訓練範圍之心跳數是多少 (A)120 至 148 次/分鐘(B)138 至 156 次/分鐘(C)146 至 179 次/分鐘(D)154 至 188 次/分鐘
23. 每次心肺耐力訓練比較理想的持續時間是多久(A)15 至 30 分鐘 (B)20 至 60 分鐘 (C)45 至 70 分鐘 (D)60 至 120 分鐘
24. 肌肉在離心收縮(eccentric constraction)時(A)當他克服阻力時，肌肉長度變短 (B)收縮時很少或沒有產生移動 (C)關節必須移動全部的動作範圍 (D)肌肉收縮時長度拉長
25. 訓練時阻力的增加必須採取系統性和漸進性而達到生理效果的訓練概念，稱之爲：(A)超載原則 (B)正向阻力訓練 (C)訓練的特殊性 (D)可變阻力的訓練
26. 肌力訓練時所謂一組〈set〉是指：(A)運動與運動間的恢復時間 (B)某一個固定的反覆次數 (C)剛開始時所設定的阻力 (D)訓練時一整套的動作
27. 肌力訓練就健康體適能的觀點而言，最好的方式是：(A)1 至 6 次的最大反覆 (B) 8 至 12 次的最大反覆 (C) 8 至 20 次的最大反覆 (D) 10 至 30 次的最大反覆
28. 三角肌後部、菱形肌和斜方肌可以應用以下哪些動作來強化：(A)仰臥推舉 (B)前滑輪下壓 (C)軀幹旋轉 (D)上臂水平外展
29. 下列何者不屬於伸展活動的模式之一(A)本體感受神經促進術(PNF)(B)可塑性伸展(plastic elongation) (C)彈動式伸展(ballistic stretching)(D)緩慢-靜態的伸展(slow-sustained-stretching)
30. 心肺耐力決定於(A)身體在活動時每分鐘能夠利用氧氣的量 (B)最大心跳率與安靜心跳率的差 (C)安靜時的心跳血壓值 (D) 以上皆是
31. 運動傷害的處理流程 RICE 代表：(A)rest (休息)、ice (冰敷)、compression (壓迫)、elevation (評估) (B) rest (休息)、intensity (強度)、compression (壓迫)、elevation (抬高) (C) rest (休息)、ice (冰敷)、compression (壓迫)、elevation (抬高) (D) rest (休息)、ice (冰敷)、compromise (妥協)、elevation (評估)
32. 以登階測驗來評估耗氧量的多寡，是根據下列何者(A)能維持跟上登階節拍的時間之長短(B)測驗之後的恢復心跳數 (C)運動中的心跳數和全部登階時間(D)測驗中的最低心跳數
33. 阿牛伯今年 60 歲身高 175 公分體重 75 公斤，他的 BMI 值是多少？(A)26.4 (B)24.5 (C) 27.2 (D) 28.4
34. 肌力訓練的基礎是以漸進式負荷原則，逐漸增加你的運動負荷，如果你很輕易的舉起某個負荷超過多少次要增加負荷量？每星期增加負荷量不要超過多少百分比？較理想(A)20 次，10% (B)12 次，20% (C) 12 次，10% (D) 20 次，20%
35. 重量訓練動作在整個過程中排列順序(A)小肌肉群訓練項目比大肌肉群訓練項目容易疲勞應排在後 (B) 大肌肉群訓練項目比小肌肉群訓練項目容易疲勞應排在後 (C)可由上肢到下肢肌肉群依序實施 (D)可由下肢到上肢肌肉群依序實施
36. 進發想要增進肌力，他必須進行以下何種訓練(A)3~5 組，12~15 次反覆，並且使用僅可能完成 15 次的重量做爲負荷量 (B) 3~5 組，2~8 次反覆，並且使用僅可能完成 8 次的重量做爲負荷量 (C) 3~4 組，12~20 次反覆，並且使用僅可能完成 20 次的重量做爲負荷量(D) 以上皆非
37. 國雄是足球選手，他先前都在訓練前做伸展，不過最近教練告訴選手，伸展活動應該安排在熱身之後。教練改變訓練順序是因爲：(A) 當肌群變熱之後做伸展會比較安全 (B) 選手在熱身前都太急躁而無法做好伸展運動 (C) 如此比較方便 (D) 伸展在訓練中並不重要
38. 品軒今年 35 歲，實施有氧運動，運動強度設定在最大心跳率的 65% ~85% 之間，而她的運動脈搏數應介於(A)120 次~157 次之間(B) 100 次~137 次之間(C) 130 次~150 次之間(D) 120 次~165 次之間
39. 以下何者不是決定運動處方的基本要素(A)運動類型 (B)運動強度 (C)運動興趣 (D)運動持續時間
40. 以下何者運動是有氧運動具備的特色(A)大肌肉的全身性運動(B)具有節律性與持續性(C)運動強度可依個別能力加以調整的運動 (D)以上皆是