

嘉南藥理科技大學九十九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. 個人的身體(Physical)、心理(Mental)、社交(Social)、知能(Intellectual)與精神(Spiritual)層面皆處在一種理想與和諧的狀態,持續努力維持健康達到全面健康狀態稱為 (A)健康 (B)與健康相關的體適能 (C)全人健康 (D)身體適能
2. 對於健身運動行為狀況的調查『我最近有一些健身運動但並不規律』是屬於行為改變的哪一階段(A)意圖期 (B)準備期 (C)行動期 (D)維持期
3. 下列何者屬於健康體適能的要素(A)心肺耐力 (B)肌力肌耐力 (C)身體組成 (D)以上皆是
4. 何者為坐姿體前彎測驗的目的(A)評估前腿及下背關節可動範圍肌肉之張力與韌帶之韌性做為瞭解個人柔軟度的參考(B)評估後腿及上背關節可動範圍肌肉之張力與韌帶之韌性做為瞭解個人柔軟度的參考(C)評估後腿及下背關節可動範圍,肌肉之張力與韌帶之韌性,做為瞭解個人柔軟度的參考 (D)評估後腿及下背關節可動範圍,肌肉之張力與韌帶之韌性,做為瞭解個人腹腰肌力的參考
5. 三分鐘登階的測試目的是測量(A)腿部的瞬發力 (B)腿部肌耐力 (C)心肺功能及有氧適能 (D)腹肌耐力
6. 對於運動如何補充水份,以下何者敘述是正確的(A)運動前數小時就要開始補充 (B)補充有電解質的飲料比只喝水好 (C)適當的溫度為 15-21 度 C (D)以上皆是
7. 肌力訓練的基本負荷為(A) 80-100% 1RM (B)少於 70% 1RM (C) 70-80% 1RM (D) 60-70% 1RM
8. 以下何者為實施抗阻力訓練的好處(A)降低骨質疏鬆的危險 (B)增加運動表現(C)改善身體姿勢 (D)以上皆是
9. 屈膝仰臥起坐是訓練(A)背肌群 (B)臀部肌群 (C)腰部肌群 (D)腹部肌群
10. 下背痛主要與下列何者有關(A)錯誤的身體姿勢(B)體重過重(C)不運動(D)以上皆是
11. 立定跳遠是評量下列何種體適能(A)柔軟度 (B)肌耐力 (C)心肺耐力 (D)瞬發力
12. 體重過輕的定義是指身體質量指數 (BMI) 低於多少? (A) 19 (B) 25 (C) 18 (D) 20
13. 增強肌肉瞬發力的運動處方是(A)從事快速又用力的運動 (B)短距離衝刺 (C)跳躍式運動與重量訓練 (D)以上皆是
14. 拉傷或扭傷初期最主要治療方法是(A)立即在受傷區冰敷(B)立即在受傷區熱敷(C)整天使用彈性繃帶包紮在受傷區加壓(D)使用冷熱敷交替法
15. 以下何者是預防運動傷害的策略(A)比賽與練習前進行熱身運動(B)平日加強重量訓練增加肌肉適能(C)穿著合腳的運動鞋(D)以上皆是
16. 在熱環境下運動時,應每隔幾分鐘補充水分,可預防脫水(A)5 分鐘 (B)15 到 20 分鐘 (C)30 分鐘 (D)30 到 45 分鐘
17. 維持減重後的體重之關鍵因素是:(A)經常節食 (B)當正常的減肥法無效時,採用極低能量的減肥法 (C)終身從事規律的運動 (D)調整高蛋白低醣的飲食
18. 靜性伸展操的運動強度與持續時間(A)關節伸展到緊繃,不可有痛的感覺持續 5~10 秒的靜態伸展(B)關節伸展到緊繃,不可有痛的感覺,持續 10~30 秒的靜態伸展(C)關節伸展到緊繃,有痛的感覺,持續 10~30 秒的靜態伸展(D)關節伸展到緊繃,有痛的感覺持續 5~10 秒的靜態伸展
19. 增強心肺耐力之運動處方宜進行(A)重量訓練 (B)跳水 (C)有氧運動 (D)伸展操
20. 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

【乙】每題 6 分

21 題至 26 題考題敘述：

大牛今年 23 歲,大學畢業,即將入伍服兵役,入伍前二個月,欲加強自己的體適能,因此參加體適能檢測,測量結果:身高為 170 公分,體重 80 公斤,安靜時心跳率每分鐘 67 次,坐姿體前彎成績 25 公分,一分鐘仰臥起坐成績 30 次,三分鐘登階測驗(測量脈搏次數第一次 60 次、第二次 50 次、第三次 40 次),立定跳遠成績 210 公分。

<背面尚有題目>

21. 由以上大牛的體適能檢測結果得知他的身體質量指數 BMI 值為多少？屬於何種類別體重？(A)24.6 正常 (B)27.7 過重(C)27.7 肥胖 (D)24.6 過重
22. 大牛測量三分鐘登階測驗，他的心肺適能登階指數為(A)60 (B)65 (C)70 (D)75
23. 以下何者為適合大牛的心肺適能運動處方(A)每週三到五天，每次 20~60 分鐘靜性伸展操 (B) 每週三到五天，運動強度達最大心跳率的 60%~90%，每次 20~60 分鐘慢跑 (C) 每週二到三天，運動強度達最大心跳率的 60%~90%，每次 10~20 分鐘慢跑(D) 每週三到五天，反覆次數 8RM~12RM，一小時的肌力訓練。
24. 如果給與大牛有氧運動，其運動強度設定在保留心跳率 (HRR) 的 50%~70%，大牛在運動時運動強度每分鐘心跳次數應設定在(A)132~158 之間 (B)99~138 之間(C) 99~158 之間(D) 138~168 之間
25. 以下何者為適合大牛的肌力訓練運動處方(A) 每週五天，反覆次數 3RM~8RM，一小時的肌力訓練(B) 每週三到五天，每次 20~60 分鐘體操(C) 每週二到三天，反覆次數 8RM~12RM，每一回合 8~10 個運動項目，每次 40 分鐘的肌力訓練(D)以上皆是
26. 以下何者為大牛柔軟度的訓練方法(A)靜態伸展操 (B)每週實施五到七天的伸展運動 (C)伸展時的強度感到緊繃但不疼痛的程度 (D) 以上皆是
27. 以下何者為適合體重過輕者之運動處方(A)以肌肉適能訓練，增加肌肉的質量為主，運動強度為最大肌力的 60%~80% (B)以中衝擊性有氧運動，增進體適能為主(C)以中衝擊性而長時間的運動為佳，運動強度為最大心跳率的 70%~80%(D)以低衝擊性而長時間的運動為佳
28. 以下何者為肌耐力的訓練原則(A)低負荷及高反覆次數 (B)中負荷及中反覆次數(C)高負荷及高反覆次數 (D)低負荷及低反覆次數
29. 抗阻力訓練可維持或增加肌肉質量，如果一個年過 25 歲而不規律做強化運動的人，根據統計每年將喪失(A)10%-15% 的肌肉 (B)3%-5%的肌肉(C)5%-10%的肌肉 (D) 15%-20%的肌肉
30. 抗阻力訓練的基本訓練原則，應著重於(A)安全、有趣及選擇器材三大原則 (B)有效、安全及氣氛三大原則(C)安全、有效及效率三大原則 (D)負重、有效及效率三大原則
31. 如果每天經由身體活動消耗 300 卡的熱量，一年就可以減掉多少公斤的脂肪(A)14.2 公斤 (B)9.6 公斤(C)20.5 公斤 (D) 5.2 公斤
32. 下列何者是肥胖者最佳的運動處方(A)有氧運動低衝擊而長時間的運動，65%~75%的最大心跳率，每週 5 次以上 (B) 有氧運動低衝擊而長時間的運動，75%~85%的最大心跳率，每週 5 次以上(C)有氧運動低衝擊而長時間的運動，65%~75%的最大心跳率，每週 3 次(D)有氧運動中衝擊性的運動，65%~85%的最大心跳率，每週 5 次以上
33. 運動傷害的處理流程 RICE 代表：(A)rest (休息)、ice (冰敷)、compression (加壓)、elevation (評估) (B) rest (休息)、intensity (強度)、compression (加壓)、elevation (抬高) (C) rest (休息)、ice (冰敷)、compression (加壓)、elevation (抬高) (D) rest (休息)、ice (冰敷)、compromise (妥協)、elevation (評估)
34. 利用彈性繃帶包紮，期待將腫脹限制在最低狀態，包紮的方法是： (A)在受傷部位處，繃帶由近心端開始向遠心端纏繞並固定好(B)在受傷部位處，繃帶由遠心端開始向近心端纏繞並固定好(C)晚上睡覺時不要將繃帶取下(D)以上皆非
35. 熱敷可以幫助肌肉、肌腱及韌帶減輕疼痛增加血流來清除受傷部位的廢物，熱敷的時機在 (A)受傷後隔日實施 (B) 受傷後二到三天腫脹消退後 (C)受傷後二到三天腫脹未消退時 (D)受傷後立即實施
36. 運動傷害的急性期 (約受傷三天內) 每天用冰敷或其他冷療的方式，實施的方法(A)每小時一次，每次 15~20 分鐘，每天至少四~六次，洗澡後再冰一次(B)每小時 6 次，每次 3~5 分鐘，每天至少四~六次，洗澡後再冰一次(C)每 20 分鐘一次，每次 15~20 分鐘，每天至少二~三次，洗澡後再冰一次(D)以上皆是
37. 肌耐力的訓練原則(A)重負荷 (多 1RM 的 80%)，12-20 次的反覆次數，2-3 組，20-30 秒組間休息 (B)輕負荷 (少於 1RM 的 70%)，1-8 次的反覆次數，2-3 組，20-30 秒組間休息 (C)輕負荷 (少於 1RM 的 70%)，12-20 次的反覆次數，3-5 組，3-10 分鐘組間休息 (D)輕負荷 (少於 1RM 的 70%)，12-20 次的反覆次數，2-3 組，20-30 秒組間休息。
38. 體能測驗結果的百分等級是 70，那他的體能是屬於什麼等級(A)非常好(excellent) (B)很好(good) (C)普通(average) (D)不好(fair)
39. 為了要參加運動比賽，以下的建議何者正確(A)擁有基礎的體能並從事專項運動的體能訓練 (B)運動體能至少要有要有一項是屬於「很好」的等級 (C)擁有非常好的敏捷性 (D)具備基本的速度
40. 下列何者是運動傷害最普遍的原因(A)高碰撞運動(B)運動時沒有做伸展操(C)體能不好(D)不適當的熱身運動