

# 嘉南藥理科技大學 100 學年度第二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：

|                  |  |
|------------------|--|
| <b>注意<br/>事項</b> | <p>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。</p> <p>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。</p> |
|------------------|--|

### 【甲】每題 4 分

1. 下列那一項因素對人類健康與壽命的影響最大(A)遺傳 (B)環境 (C)生活型態 (D)醫療服務
2. 能維持最大力量或持續重複次數最大收縮的能力是下列何者之定義 (A) 肌耐力 (B) 身體組成 (C) 肌力 (D) 柔軟度
3. 關節的功能性活動範圍是下列何者之定義 (A) 肌耐力 (B) 柔軟度 (C) 肌力 (D) 身體組成
4. 欲養成運動習慣，一個有效改變行為的計畫必須具備 (A) 預定步驟 (B) 需花多久時間 (C) 列出所需的細目 (D) 以上皆是
5. 下列何者為健康體適能的要素 (A) 心肺耐力 (B) 身體組成 (C) 肌力 (D) 以上皆是
6. 哪一種伸展方式對大多數人而言是最安全的 (A) 靜態 (B) 彈振式 (C) 本體感覺神經肌肉促進法 (PNF) (D) 動態
7. 爆發力的兩個要素：(A)肌力和肌耐力 (B)速度和力量 (C)肌力和力量 (D) 速度和耐力
8. 真正健康的減重計畫應該設定目標，一週減少多少公斤 (A) 3~5 公斤 (B) 2~3 公斤 (C) 0.5~1 公斤 (D) 以上皆非
9. 體重控制的基本概念是能量的攝取，(A) 大於 (B) 等於 (C)小於 (D)不等於 能量的消耗。
10. 下列何種為運動傷害的預防方式 (A) 運動前熱身 (B) 運動前伸展 (C) 運動前貼紮 (D) 以上皆是。
11. 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
12. 想要增進肌力，進行 (A)3~5 組，12~15 次反覆，並且使用僅可能完成 15 次的重量做為負荷量 (B) 3~5 組，2~8 次反覆，並且使用僅可能完成 8 次的重量做為負荷量 (C) 3~4 組，12~20 次反覆，並且使用僅可能完成 20 次的重量做為負荷量 (D) 以上皆非
13. 發生運動傷害的原因為 (A) 熱身不足 (B) 環境溫度太高 (C) 水分的喪失 (D) 以上皆是。
14. 汗的主要成分是 (A) 鈉和水 (B) 鐵 (C) 水 (D) 鉀。
15. 在運動計畫開始時，參與者實際上可能感覺體重增加而非體重減少，縱使他處於負卡路里平衡。體重增加的原因是 (A)大量增加骨質密度 (B)肌肉質量增加 (C)脂肪重量增加 (D)以上皆是
16. 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
17. 下列何者是指快速而有效率地改變身體位置和方向的能力 (A)敏捷性 (B)協調性 (C)速度 (D)反應時間
18. 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
19. 一分鐘屈膝仰臥起坐是評量下列何種體適能 (A)身體組成 (B)背肌耐力 (C)腹肌耐力 (D)心肺耐力
20. 下列何者為實施心肺耐力運動的好處 (A)降低血壓 (B)放鬆與增進體力 (C)降低體脂肪 (D)以上皆是

<背面尚有題目>

## 【乙】每題 6 分

21 題至 40 題考題敘述：

曾自強今年 20 歲，平日不常運動，因故休學，體能不佳，預計在休學期間，增進健康體適能，因此參加了體能指導班，上課前教練實施體適能檢測，測量結果：身高為 180 公分，體重 60 公斤，血壓收縮壓為 126mm/Hg、舒張壓 90 mm/Hg、安靜時心跳率每分鐘 75 次、坐姿體前彎成績 10 公分、一分鐘仰臥起坐成績 20 次、立定跳遠成績 185 公分、三分鐘登階測驗（測量脈搏次數第一次 60 次、第二次 55 次、第三次 50 次）。體適能檢測後，教練依據體適能檢測結果，給予實施為期三個月的運動課程訓練。

21. 曾自強的身體質量指數（BMI 值）為多少 (A) 18.5 (B) 20.5 (C) 19.5 (D) 21.5
22. 曾自強的體重是屬於哪一個等級？(A) 過重 (B) 過輕 (C) 普通 (D) 以上皆非
23. 曾自強的坐姿體前彎成績 10 公分屬於不好等級，教練給予何種運動可以有效改善自強的柔軟度(A) 慢跑 (B) 重量訓練 (C) 伸展操 (D) 以上皆是
24. 曾自強測量三分鐘登階測驗，他的心肺功能三分鐘登階指數為多少？ (A) 55 (B) 66 (C) 70 (D) 75
25. 第一週期訓練為期八週，教練建議曾自強每天以最大心跳率的 60%~80%強度，健走 30 分鐘，自強運動時每分鐘的心跳數必須設定在 (A) 100~120 次間 (B) 110~140 次間 (C) 130~150 次間 (D) 120~160 次間
26. 自強每天走路 30 分鐘，他想要增加他的運動量，何者是自強心肺訓練漸增的最安全方法 (A) 以慢跑 30 分鐘取代 (B) 走 15 分鐘再跑 15 分鐘 (C) 每天增加走路的時間 10%，直到他可舒服的持續走 60 分鐘為止 (D) 除了走路之外每週增加一次跑一公里
27. 曾自強的仰臥起坐成績 20 次屬於不好等級，教練給予何種運動可以有效改善自強的肌肉適能(A) 慢跑 (B) 重量訓練 (C) 伸展操 (D) 以上皆是
28. 曾自強屬體重過輕者，教練給自強之增重運動處方，下列何者最適當 (A) 以中衝擊性有氧運動，增進體適能為主 (B) 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% (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
29. 以下何者為適合自強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 健走或慢跑 (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。
30. 第二階段，教練建議曾自強每天以最大心跳保留率的 50%~70%強度，慢跑 25 分鐘，自強運動時每分鐘的心跳數必須設定在 (A) 138~163 次間 (B) 120~160 次間 (C) 130~150 次間 (D) 145~165 次間
31. 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
32. 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。
33. 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
34. 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
35. 美國運動醫學會 (ACSM) 建議，要達到運動的效果，健康成年人參與運動之強度應達到最大心跳率的 60-90%的強度，每週至少運動 3-5 天，每次運動的時間應介於多少分鐘之間？〈A〉 20-60 分鐘 (B) 10-20 分鐘 (C) 10-30 分鐘 (D) 以上皆是
36. 一個人一天攝取了 2385 大卡的熱量，其中 106 克是脂肪，脂肪佔總攝取熱量的百分比為 (A) 佔總熱量的 17.7% (B) 佔總熱量的 31% (C) 佔總熱量的 40% (D) 佔總熱量的 44%
37. 麗娟已經從事規律運動，並依運動處方的規定，每週運動三次，運動時間才開始二個月，麗娟屬於行為改變跨理論模式的那一階段 (A) 行動期 (B) 維持期 (C) 準備期 (D) 思考期
38. 當你要加入健康體適能中心，應該考慮哪些因素：(A)地點的遠近 (B)教練的專業證照 (C)有哪些器材設備可供使用 (D) 以上皆是
39. 年齡大體能弱者，擬定運動處方時(A)訓練強度應強，持續時間短 (B)降低訓練強度，減短持續時間 (C)降低訓練強度，增長訓練的持續時間 (D)以上皆非
40. 志雄是足球選手，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為： (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