

嘉南藥理科技大學九十七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：

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. 下列何種因素對人類健康影響最大(A) 遺傳等生物體的因素(B) 環境的危害因素(C) 生活型態因素(D) 醫療服務的因素
2. 體適能的要素包括(A) 心肺耐力(B) 肌耐力(C) 柔軟度(D) 以上皆是
3. 靜態性伸展操的呼吸方式用(A) 鼻腔呼吸(B) 腹式呼吸(C) 胸部呼吸(D) 淺層呼吸法
4. 藉由呼吸作用提供身體氧氣並排除二氧化碳的器官是(A) 腎臟(B) 血管(C) 心臟(D) 肺臟
5. 膝關節伸展的主要作用肌為(A) 股二頭肌(B) 肱二頭肌(C) 股四頭肌(D) 腓腸肌
6. 跑步為一種類似走路的局部運動動作，但仍稍微不同。和走路相比，跑步需要較多的(A) 平衡(B) 肌力(C) 活動範圍(D) 以上皆是
7. 無氧運動之運動強度(A) 50-60%之最大心跳率(B) 60-80%之最大心跳率(C) 90%以上之最大心跳率(D) 80%以上之最大心跳率
8. 參與者的健康審查必需在哪些活動前完成(A) 與參與者任何的接觸(B) 參與者在場館內做的任何身體活動(C) 體適能評估或運動課程(D) 開始「參觀」場館設備時
9. Jam 是田徑選手，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) 如此比較方便(B) 選手在熱身前都太急躁而無法做好伸展運動(C) 當肌群變熱之後做伸展會比較安全(D) 伸展在訓練中並不重要
10. 運動指導者擬定運動處方時，除了考慮運動處方的一些要素外，尚要考慮那些要素(A) 訓練者的運動訓練經歷(B) 運動者的年齡(C) 運動者的體能情況(D) 以上皆是
11. 哪一種伸展方法對大多數人而言是最安全的(A) 動態(B) 彈振式(C) 靜態(D) 本體感覺神經肌肉促進法 (PNF)
12. 柔軟性的訓練處方運動強度是以什麼為指標(A) 最大心跳率之百分比(B) 伸展至關節附近的肌肉繃緊的程度(C) 負荷的重量(D) 反覆的次數
13. 有關熱身運動的敘述何者有誤(A) 肌肉血流增加(B) 週邊血管擴張(C) 週邊血管收縮(D) 需要 5-10 分鐘
14. 有關緩和運動何者有誤(A) 應以低至中強度施以大肌肉群(B) 最重要可促進靜脈回流(C) 較熱身運動較能改善柔軟度(D) 需要 1-2 分鐘
15. 一般用來評估身體脂肪分布的方法是以下哪一項(A) 身高體重的圖表(B) 總體重(C) 腰臀圍比(D) 全身水重
16. Gary 已滿 18 歲，他想要增進他的心肺健康。何者是他首先要安排在有效運動計畫中的項目(A) 實施非最大運動測驗以找出他目前的心肺水準(B) 一週開始跑 2 英里(C) 一天騎腳踏車 40 分鐘，然後逐漸加入其他運動(D) 開始跳有氧舞蹈
17. Sylvia 已 20 歲，她每天走路 15 分鐘，她想要增加她的運動量，何者是 Sylvia 心肺訓練漸增的最安全方法？(A) 以慢跑 15 分鐘取代走路(B) 每週增加走路的时间 10%，直到她可舒服地持續走 60 分鐘為止(C) 除了每天的走路之外，嘗試每週一次的 1 英里跑步(D) 改變運動的項目如階梯有氧
18. 何為測量肌力的方法(A) 一組內反覆的次數(B) 肌肉伸展的長度(C) 抵抗阻力的力量(D) 完成一次訓練所需的時間
19. 最普遍用來增加肌肉的運動方式是哪一種(A) 等長運動(B) 等張運動(C) 增強式運動(D) 等速運動
20. Mike 已經開始和他的室友上健身房了。在做重量訓練的時候，Mike 發現他的室友可以舉比他重 15 公斤以上的重量。Mike 不應感到沮喪，因為這個差異是由於(A) 個別差異(B) 超負荷(C) 一致性(D) 可逆性

<背面尚有題目>

【乙】每題 6 分

21. 某男生身高為 180 公分，體重為 70 公斤其 BMI 值為(A) 21.6 (B) 23.2 (C) 20.8 (D) 22.8
22. 對成年人來說健康 BMI 的範圍介於(A) 17~20.9 之間(B) 18.5~24.9 之間(C) 24.5~29.9 之間(D) 16.5~19.9 之間
23. 以下何者對體脂肪的敘述是正確的？(A) 成年男性體脂肪的標準範圍是身體總重的 12~20%(B) 成年女性體脂肪的標準範圍是身體總重的 20~25%(C) 成年男人的體脂肪超過總體重的 25%有增加慢性疾病的風險(D) 以上皆是
24. 身體組成包含哪些？(A) 脂肪、肌肉、骨骼和其它身體組織(B) 儲存的脂肪(C) 必須體脂肪和肌肉部份(D) 脂肪、肌肉、內臟器官和其它身體組織
25. 以下何者為肌力訓練，負荷重量與反覆次數？(A) 以每一回合最多能持續反覆 4~8 次的重量為原則。(B) 以每一回合最多能持續反覆 12~20 次的重量為原則。(C) 以每一回合最多能持續反覆 8~12 次的重量為原則。(D) 以每一回合最多能持續反覆 15~25 次的重量為原則。
26. 以下的測量何者是評估心肺適能的方法？(A) 折返跑(B)間歇跑(C)三分鐘登階(D)急行跳遠
27. 以下何者是有氧運動具備的特色 (A)大肌肉的全身性運動 (B)具有持續性與節律性的運動 (C)運動強度可以根據個別能力加以調整的運動 (D)以上皆是
28. 一位二十歲的正常人實施有氧運動，運動強度設定在最大心跳率的 70%~90%之間，而他的運動脈數介於每分鐘 (A)150 次~190 次之間 (B)120 次~180 次之間 (C)140 次~180 次之間 (D)130 次~190 次之間
29. 理想的重量訓練運動的頻數 (A)每週實施五天 (B)每週實施七天 (C)四天實施一次 (D)一週實施三天以隔天實施一次為宜
30. 評估你的柔軟度時，你必須 (A)在作伸展測驗前先做熱身 (B)做快速移動以讓肌肉熱身 (C)在每次伸展的終點做彈震 (D)先做輕負荷的重量訓練
31. Matt 是一位大學生，他每天參與激烈的運動超過一小時。任何人參與激烈運動一小時以上應該 (A)考慮飲用含電解質/碳水化合物的飲料 (B)僅飲用白開水 (C)飲用蘇打汽水取代白開水 (D)完全不喝
32. 伏地挺身的動作是訓練(A)手臂前測及胸部肌群(B) 手臂後測及胸部肌群(C) 手臂前測及背部肌群(D) 手臂後測及背部肌群
33. 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
34. Alic 今年二十歲，她安靜的心跳率為 70 次/分，實施有氧運動，運動強度設定在心跳保留 (HRR) 率的 60%~80%之間，而她的運動脈數應介於每分鐘 (A)120 次~160 次之間 (B)120 次~180 次之間 (C)148 次~174 次之間(D)134 次~188 次之間
35. 以下何者是理想的減肥運動原則(A)僅量選擇全身性的運動(B) 以適中強度而可持續較久的運動(C) 切勿憑感覺推論身體運動所消耗的能量(D) 以上皆是
36. 推薦給外表健康人的心肺適能運動處方 (A)15 分鐘，6 次/週，90%目標心跳率 (B)30 分鐘，3 次/週，85%目標心跳率 (C)60 分鐘，3 次/週，85%目標心跳率(D)30 分鐘重量訓練，3 次/週，60%目標心跳率
37. 外表健康者的肌力與肌耐力之運動訓練計畫，一般建議為 (A)1 組 8-12 次，8-10 種的運動方式，2 天/週 (B)2 組 6-8 次，8-10 種的運動方式，2 天/週 (C)1 組 8-12 次，8-10 種的運動方式，4-5 天/週 (D)2 組 6-8 次，8-10 種的運動方式，4 天/週腿與身體分在不同天訓練
38. 人體內的水佔體重的百分之幾 (A)40% (B)60% (C)80% (D)99%
39. 年齡大體能弱者，擬定運動處方的原則(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. 美國運動醫學會建議改善柔軟度的方法為 (A)本體神經肌肉促進法 (PNF) (B)彈振式伸展法 (C)仰臥直腿彎腰法 (D)靜態伸展並且每次維持 10-30 秒