

# 嘉南藥理科技大學 101 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：

<b>注意 事項</b>	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. 下列何者不是全人健康(Wellness)的範疇之一?(A)心理的(B)身體的(C)環境的(D)醫療的。
2. 衛生署公布 100 年我國國人男、女性平均壽命為何?(A)76/82.7(B)75/85.1(C)74/82.7(D)73/85.1。
3. 下列何者是推行「日行一萬步」的代言人?(A)戴遐齡(B)黃志雄(C)紀政(D)朱木炎。
4. 根據美國運動醫學會(ACSM)建議,有效達成心肺訓練的效果,其運動強度介於個人最大心跳率的百分比?(A)55%-85%(B)60%-85%(C) 65%-85% (D)70%-85%。
5. 身體的老化先從哪裡開始?(A)腿部(B)腦部(C)肝臟(D)腎臟。
6. 透過飲食、運動來控制腰圍,預防代謝症候群,其男/女生的腰圍不能大於(A)95/85(B)90/80(C)85/75(D)80/70 公分。
7. 下列何者不屬於健康體適能的要素?(A)心肺適能(B)肌肉適能(C)柔軟度(D)協調性。
8. 經過有氧運動訓練後,可能會有效改善下列哪些心血管疾病的危險因素?(A)年齡(B)心臟病(C)高血壓(D)糖尿病。
9. 社會認知理論是假定由哪三項主要會相互影響的因素決定了行為的改變?(A)個人、行為、環境(B)增強、實踐、社會支持(C)情境、社會支持、知覺控制(D)準備階段、改變過程、自信心。
10. 小華第一次上台報告,他感覺到緊張、心跳加速、冒冷汗等此症狀為(A)沮喪(B)焦慮(C)躁鬱(D)憂鬱 現象。
11. 立定跳遠是評量下列何種適能?(A)瞬發力(B)心肺適能(C)柔軟度(D)肌耐力。
12. 當運動傷害發生時的緊急處理流程:rest(休息)ice(冰敷)compression(壓迫)elevation(抬高) protection (保護),其順序為何?(A) RICEP(B)PIRCE (C) PRICE(D)ICREP。
13. 在運動過程中,應每隔幾分鐘補充水分?(A)5-10 分鐘(B)5-15 分鐘(C)10-15 分鐘(D)15-20 分鐘。
14. 體重過重的定義是指身體質量指數(BMI)為多少?(A)25(B)27(C)29(D)31。
15. 從鼻子吸氣使肚子膨脹,嘴巴吐氣使肚子變平的方式為(A)自發性呼吸發(B)深呼吸法(C)腹式呼吸法(D)以上皆非。
16. 下列何者為調節體溫和電解質的平衡?(A)水(B)鉀(C)鈣(D)鎂。
17. 當運動中出現慢性疼痛和疲勞時,是何種病症的表徵?(A)高血糖症(B)拉傷(C)過度適用傷害(D)低血糖症。
18. 「我有計畫在接下來幾星期裡,找一天或一段時間開始規律運動」是屬於行為改變的哪一階段?(A)思考期(B)維持期(C)意圖期(D)準備期。
19. 號稱人體第二個心臟的器官是(A)肌肉(B)肝臟(C)肺臟(D)腎臟。
20. 美國運動醫學會(ACSM) 建議改善柔軟度的方法為(A)本體神經肌肉促進法(PNF)(B)彈震式伸展(C)靜態伸展且每次維持 10-30 秒(D)動態伸展。

<背面尚有題目>

## 【乙】每題 6 分

21 至 30 題為敘述題

吳俊良今年 25 歲是一位朝九晚五的上班族，他想開始從事規律運動，體適能指導員幫他檢測的結果：身高 170 公分，體重 70 公斤，安靜時心跳率每分鐘 75 次，坐姿體前彎成績 20 公分，一分鐘屈膝仰臥起坐成績 35 次，立定跳遠成績 180 公分，三分鐘登階測驗(測量脈博次數三各為 65、58、53 次)。

21. 試問吳俊良的身體質量指數(BMI)為多少？(A)25.7 (B)23.3(C)21(D) 22.6。
22. 吳俊良的 BMI 是屬於哪一個等級？(A)過輕(B)正常(C)過重(D)稍胖。
23. 如果吳俊良想要從事有氧運動，其運動強度設定為 65%~85%，那麼吳佳迦的目標心跳率為何？(A)173~199 次之間 (B)163~188 次之間(C)153~177 次之間(D)143~166 次之間。
24. 吳俊良從事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，一週 2 天(B) 2 組 6~8 次，8~10 種的運動方式，一週 2 天(C) 1 組 8~12 次，8~10 種的運動方式，一週 3~5 天(D) 2 組 6~8 次，8~10 種的運動方式，一週 4 天。
25. 吳俊良從事柔軟度的訓練方法為何？(A)以靜態伸展為主，伸展時肌肉緊繃且可有疼痛感，時間為 5~10 秒，每個部位伸展 1 次(B) 以彈振式伸展為主，彈振力量越大越好，時間為 10~20 秒，每個部位伸展 1 次(C) 以靜態伸展為主，伸展時肌肉緊繃不可有疼痛感，時間為 10~30 秒，每個部位伸展 3 次(D)以彈振式伸展為主，彈振力量適中，時間為 10~20 秒，每個部位伸展 2 次。
26. 吳俊良測量三分鐘登階測驗，他的心肺適能體力指數為(A)51(B)52(C)53(D)54。
27. 仰臥單腿曲膝靠胸伸展是伸展哪裡的肌群？(A)上背和股四頭肌(B)上背和腿後肌群(C)下背和股四頭肌(D)下背和腿後肌群。
28. 重量訓練的腿部推蹬是訓練哪裡的肌群？(A)比目魚肌、腓腸肌(B)股四頭肌、臀部肌(C)脛骨前肌、比目魚肌(D)股四頭肌、脛骨前肌。
29. 吳俊良體適能測驗結果的百分等級是 60，那他的體適能是屬於甚麼等級？(A)不好(B)普通(C)很好(D)非常好。
30. 吳俊良是一位很少運動的人，他一但開始規律運動時，可能會出現哪些現象？(A)體重減輕(B)改善身體組成(C)減少的脂肪多於體重的減少(D)以上皆是。
31. 當你發現運動場有人昏倒無意識時，你該如處理？(A)叫叫 ABC(B) 叫叫 BCA (C)叫叫 BAC(D)叫叫 CAB。
32. 下列哪種現象是明顯的壓力徵兆？(A)胃痛(B)冒冷汗(C)脾氣暴躁(D) 以上皆是。
33. 一個良好的健身運動，應包含熱身運動、主運動、緩和運動三個階段，其它的運動時間為何？(A)5~8，30~40，5~8 分鐘(B)5~10，30~40，5~10 分鐘 (C) 5~15，30~40，5~15 分鐘(D) 5~10，30~40，3~5 分鐘。
34. 理想的減重速度，每週減多少公斤較適宜？(A)0.5~1 公斤(B)1.5~2 公斤(C)2~2.5 公斤(D)2.5~3 公斤。
35. 下列哪一個運動不是核心肌群的訓練？(A)腹部捲曲(B)腿部推蹬(C)仰臥推舉(D)骨盆上提。
36. 想要增強心肺耐力之運動處方為何？(A)靜態伸展運動(B)重量訓練(C)短跑運動(D)有氧運動。
37. 林小豪是籃球選手，習慣在訓練前做伸展運動，不過最近教練告訴他伸展活動應安排在熱身之後，其主要目的為何？(A)伸展在訓練中並不重要(B)當肌肉溫度提高時再做伸展比較安全(C)方便性較高(D)太急躁無法做好伸展運動。
38. 健身運動的特性是全身性大肌肉的活動，具有節奏性與持續性，運動強度可依個別能力加以調整，試問此種運動屬於(A)有氧運動(B)抗阻力運動(C)伸展運動(D)無氧運動。
39. 重量訓練項目在整個過程安排順序原則為何？(A)可由下肢到上肢肌肉群依序實施(B)大肌肉群再到小肌肉群依序實施(C)小肌肉群項目再到大肌肉群依序實施(D) 可由上肢到下肢肌肉群依序實施。
40. 下列何者是小珍在重量室訓練時應該注意安全？(A)電話(B)坐上舉動作時的手套與背部(C)安全的通道及實施兩人同行制(一人須負責另一人的安全)(D)男性的運動教練在場監控。