

嘉南藥理科技大學 102 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. 下列哪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。
2. 規律的有氧運動可降低何者？(A)降低低密度脂蛋白(LDL-C) (B)降低高密度脂蛋白(HDL-C) (C)增加三酸甘油酯 (D)降低胰島素敏感性。
3. 壓力情境造成賀爾蒙的改變會出現下列何者的變化？(A)降低心跳率(B)減少肌肉的血流量(C)血壓升高(D)降低肌力。
4. 在運動中腦部會釋放出哪一種分泌物？(A)兒茶酚胺(B)腦內啡(C)胺基酸(D)以上皆非。
5. 下列何者不屬於競技體適能的要素？(A)敏捷性(B)速度(C)平衡能力(D)肌力。
6. 在熱環境下運動為了預防脫水現象，較理想的做法是每幾分鐘喝水一次？(A)5 分鐘(B)15~20 分鐘(C)30 分鐘 (D)30~45 分鐘。
7. 下列哪一種運動可以伸展下背肌群和腿後肌群？(A)躺姿單膝壓胸(B)貓背式伸展(C)側躺股四頭肌伸展(D)立姿大腿內收肌群伸展。
8. 伸展運動最後的伸展位置應停留多久？(A)1~10 秒(B)15~30 秒(C)30~60 秒(D)60~90 秒。
9. 下列何者是關於成形性伸展(plastic elongation)？(A)肌肉達到完全伸展的能力(B)肌肉抵抗阻力時而拉長(C)軟組織永久性拉長(D)透過動態伸展以增加柔軟度。
10. 肌肉在非最大用力下能持續的時間之能力是？(A)肌力(B)等長訓練(C)等速訓練(D)肌耐力。
11. 身體質量指數(BMI)可接受範圍是？(A)15~18.4(B)18.5~24.9(C)25~29.9(D)30~34.9。
12. 女性的必需性脂肪為多少？(A)17%(B)15%(C)12%(D)10%。
13. 腰圍可做為(A)判定體脂肪百分比(B)判定體重過輕者(C)測量去脂體重(D)評估罹病風險。
14. 具備良好體適能的最大好處(A)提升生活品質(B)雕塑身材(C)維持體重(D)提升運動表現。
15. 由骨骼肌所產生的身體動作稱之為(A)肌肉力量(B)運動(C)身體活動(D)肌動學。
16. 計算身體質量指數(BMI)公式為何？(A)體重÷身高^m(B)體重÷身高 c m²(C)身高 c m²÷體重(D)身高^m÷體重。
17. 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)100m 衝刺(C)慢跑(D)游泳。
18. 美國運動學醫會(ACSM)鼓勵民眾藉由身體活動，每天至少消耗多少卡？(A)150~250(B)150~300 (C)150~350 (D)150~400 大卡的熱量。
19. 急性傷害的處理原則其依序為何？(A)RPICE(B)ICPRE(C)PIRCE(D)PRICE。
20. 當身體某一部分或某一組織，變小或損耗稱為？(A)軟骨內骨化(B)肌肉萎縮(C)肌肉肥大(D)骨關節炎。

<背面尚有題目>

【乙】每題 6 分

21. 肌肉在離心收縮(eccentric contraction)時(A)肌肉收縮時，長度被拉長(B)關節必須移動全部的活動範圍(C)在整個活動範圍內都保持固定的速度(D)當它克服阻力時，肌肉長度變短。
22. 訓練時阻力的增加必須採取系統系和漸進性而達到生理效果的訓練概念，稱之為(A)可變式阻力訓練(B)訓練的特殊性(C)正向阻力訓練(D)超負荷原則。
23. 無氧糖解被稱為？(A)磷酸系統(B)乳酸系統(C)有氧代謝(D)以上皆非。
24. 運動自覺量表如同心跳量測般可被用以監測運動強度，請問當運用原版 Borg 量表時，期運動強度應維持在(A)18~21 (B)16~20(C)12~16(D)6~10
25. 以登階測驗評估攝氧量的多寡，是根據下列何者？(A)運動中的心跳率和全部登階時間(B)測驗之後的恢復心跳率(C)測驗中的最低心跳率(D)運動中最大心跳率與休息心跳率之差值。
26. 從事是當有氧運動，對下列何者冠狀動脈疾病(CAD)危險因素的組合影響最大？(A)高血壓、高膽固醇血症、第二類型糖尿病(B)年齡、家族病史、抽菸(C)抽菸、高血壓、高膽固醇血症(D)家族病史、抽菸、高血壓。
27. 一個人以 2 公升/分鐘(L/min) 的強度從事運動時，要消耗 1 磅脂肪須運動多小分鐘？(A)120 分鐘(B)200 分鐘(C)300 分鐘(D)350 分鐘。
28. 三十歲以後，骨骼肌的衰退主要是因為？(A)肌肉先驅細胞抑制(B)去脂組織的增加(C)脂肪組織的增加(D)肌纖維減少所引起的肌肉質量流失。
29. 何者為評估身體組成最準確的方法？(A)皮脂厚測量法 (B) 人體測量學法(C) 生物電流阻抗法(D)水中秤重法。
30. 美國運動醫學(ACSM) 建議改善柔軟度的方法為(A)靜態伸展並且每次維持 10~30 秒(B)彈振式伸展(C)本體感覺神經肌肉誘發術法(PNF)(D)仰臥直腿彎腰法。
31. 一般健康者從事肌力與肌耐力之運動訓練，其建議為？ (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。
32. 運動強度的決定因素不包刮下列何者？(A)個人偏好與運動目標(B)個人體適能的水準(C)先前參與運動的經驗(D)心血管或骨骼傷害的危險因子。
33. 真正健康的減重計畫應該設定目標一週減少多少磅？(A)1~2 磅(B)3~5 磅(C)5~7 磅(D)10 磅。
34. 從事器械式仰臥推舉若是用力時閉氣，會造成胸腔內壓上升，使靜脈血回流減少，引起血壓突降，接著心輸出量不足，而造成頭暈眼花症狀，稱之為？(A)中暑現象(B)缺血現象(C)努責現象(D)運動過度現象。
35. 以下何者不是決定運動處方的基本要素？(A)運動類型(B)運動興趣(C)運動持續時間(D)運動強度。
36. 曾育瑄今年 22 歲身高 180 公分、體重 80 公斤，試問他的 BMI 是多少？(A)22(B)23(C)24(D)25。
37. 抗阻力訓練的基本訓練原則，應著重於(A)負重、有效及效率三大原則(B)有效、安全及氣氛三大原則(C)安全、有趣及興趣三大原則(D)安全、有效及效率三大原則。
38. 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，每週至少運動多少天？ (A)3~5 天(B)2~4 天(C)1~3 天(D)3~4 天。
39. 下列哪一個動作可以伸展腿內側及下背肌群？(A)坐姿側分腿伸展(B)坐姿轉體伸展(C)兩膝外壓伸展(D)立姿轉體伸展。
40. 下列何者為坐姿體前彎測驗的目的？(A)評估腿後及上背關節可動範圍肌肉知張力與韌帶之韌性(B) 評估腿後及下背關節可動範圍肌肉知張力與韌帶之韌性(C) 評估前腿及上背關節可動範圍肌肉知張力與韌帶之韌性(D) 評估前腿及下背關節可動範圍肌肉知張力與韌帶之韌性。