

嘉南藥理科技大學 102 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	三、 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。 四、 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. 判斷有氧運動強度的最佳途徑為何？(A)運動的方式(B)運動時的每分鐘心跳次數(C)運動的時間(D) 運動的頻率。
2. 要改善心肺適能，至少必須在適當的運動強度下持續幾分鐘以上的有氧運動，才能收到良好的效果？(A)10 分鐘 (B)20 分鐘(C)30 分鐘(D)40 分鐘。
3. 身體的老化先從哪裡開始？(A)肝臟(B)腎臟(C)腿部(D)腦部。
4. 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。
5. 當肌肉產生力量時，肌肉長度變短的縮收型態是屬於下列何者？(A)等長收縮(B)等張收縮(C)離心收縮(D)向心收縮。
6. 急性運動傷害的處理原則，為了防止進一步的傷害，處理順序為何？Ice(冰敷)、Compression (壓迫)、Elevation(抬高)、Rest(休息)、Protection(保護) (A)PRIEC (B) PRICE (C)ICERP (D)CRPIE。
7. 1 公克的脂肪會產生多少大卡？(A) 6 大卡(B)7 大卡 (C) 9 大卡 (D) 11 大卡。
8. 運動後，測量脈搏以估計運動強度，期測量的時間是幾秒？ (A)10 (B)20 (C)30 (D)60。
9. 三分鐘登階運動測驗目的是檢測 (A)肌肉耐力(B)下肢動力(C)腿肌力(D)心肺耐力。
10. 影響柔軟性的因素，並不包括下列何者？ (A)年齡(B)性別(C)身高(D)溫度。
11. 肌肉一次收縮時所能產生的最大力量稱為什麼「力」？(A) 動力(B)爆發力(C)肌耐力(D)肌力。
12. 林先生身高 180cm，體重 65Kg，請問他的 B.M.I.是多少？（採小數點第一位）(A)20.1(B)21.1(C)22.1(D)23.1
13. 在運動中腦部會釋放出哪一種分泌物？(A)腦內啡(B)胺基酸(C)兒茶酚胺(D)以上皆非。
14. 老年人每增加一磅肌肉組織，休息代謝率就增加為多少？(A) 25 卡 (B) 35 卡 (C)45 卡(D) 55 卡。
15. 女性的必需性脂肪為多少？(A)12%(B)15%(C)17%(D)19%。
16. 由骨骼肌所產生的身體動作稱之為(A)肌肉適能 (B)肌動學 (C)運動 (D)身體活動。
17. 下背痛是屬於哪裡的肌群柔軟度不佳？(A)股四頭肌與下背肌群(B)腿後肌群與下背肌群(C)內收肌群與下背肌群 (D)脛骨前肌與下背肌群。
18. 實施伸展運動最後的伸展位置應停留多久？(A)5~10 秒(B)10~15 秒(C)15~30 秒(D)30~60 秒。
19. 身體質量指數(BMI)可接受範圍是？(A) 30.5~34.9 (B) 20.5~29.9 (C) 17.5~25(D) 18.5~24.9。
20. 我國男/女性，腰圍超過 90/80 公分作為何者評定？(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

< 背面尚有題目 >

【乙】每題 6 分

21. 下列有關重量訓練時呼吸要領的敘述，何者正確？(A)上下一次的整個過程都要閉氣(B)上舉施力吐氣，下放吸氣(C)上舉施力吸氣，下放吐氣(D)按自己的習慣即可。
22. 做肌力訓練時，肌肉會隨訓練而越來越強壯，因此需要調整重量來促進肌肉的成長，這是肌力訓練時應遵循哪一項原則？(A)特殊性原則(B)超負荷原則(C)漸進負荷原則(D)一般性原則。
23. 運動自覺量表(Borg RPE)如同心跳量測般可被用以監測運動強度，其運動強度應維持在(A)12-16 (B)12-17(C)13-12 (D)13-17。
24. 訓練心肺耐力，通常採用 (A)衝刺跑(B)中等強度以上的慢跑(C)間歇(D)負重跑 最有效。
25. 柔軟性的訓練，伸展肌肉所需運動強度最好為何？(A)輕鬆為原則 (B)肌肉明顯繃緊，但不至於疼痛(C)超過極限，效果最好(D)肌肉繃緊，有疼痛感。
26. 從事重量訓練時，若用力時是閉氣，而造成氧氣流入腦部的不足而頭暈、體內壓力上升，造成血壓升高的危險，此症狀之稱為(A)運動過度(B)熱衰竭(C)貧血(D)努責效應。
27. 從事重量訓練時，應讓肌肉休息幾個小時後，方可再訓練。(A)24 小時(B)36 小時(C)48 小時(D)60 小時。
28. 100 公尺短距離的衝刺，是啟動哪種能量系統？(A)腺嘌呤核苷三磷酸系統(B)有氧系統(C)乳酸系統(D)腺嘌呤核苷三磷酸-磷酸肌酸系統(ATP-PC)。
29. 欲改善心肺適能，所作的運動應該達到某種適當的耗氧水準且持續夠長的時間，才能有效刺激心肺循環系統，這類運動通稱為？(A)無氧運動(B)暖身運動(C)有氧運動(D)體能運動。
30. 血液中過高的 LDL 膽固醇(不利健康)可靠什麼運動讓它降下？(A)重量訓練(B)慢跑(C)仰臥起坐(D)伸展運動。
31. 計算身體質量指數(BMI)公式為何？(A)體重 \div 身高 m^2 (B)體重 \div 身高 $c m^2$ (C)身高 $c m^2\div$ 體重(D)身高 $m^2\div$ 體重。
32. 美國運動醫學會(ACSM)鼓勵民眾藉由身體活動，每天至少消耗多少卡？(A)100~250(B)150~300 (C)150~350 (D)150~400 大卡的熱量。
33. 下列何者為坐姿體前彎測驗的目的？(A)評估下背及上背關節可動範圍肌肉知張力與韌帶之韌性 (B)評估前腿及下背關節可動範圍肌肉之張力與韌帶之韌性(C)評估腿後及上背關節可動範圍肌肉之張力與韌帶之韌性 (D)評估下背關節及腿後可動範圍肌肉之張力與韌帶之韌性。
34. 何者為評估身體組成最準確的方法？(A)人體測量學法(B)水中秤重法(C)皮脂厚測量法(D)生物電流阻抗法。
35. 機械式肌肉訓練，主要肌肉群訓練的順序為何？(A)頭到腳趾(B)大肌群到小肌群(C)無所謂(D)小肌群到大肌群。
36. 在阻力運動時停住呼吸，會增加胸腔很大的內部壓力，導致腦部缺氧的現象稱為？(A)缺氧現象(B)熱衰竭(C)努責現象(D)暈眩現象。
37. 下列何者不是有氧運動具備的特色？(A)大肌肉的全身性運動(B)具有節奏性與持續性(C)運動強度可依個別能力加以調整的運動(D)運動時間 10~15 分鐘。
38. 坐式生活者，欲改善心肺功能其訓練的強度為何？(A)55%~65%(B)65%~70%(C)70%~85%(D)85%~90%。
39. 美美今年 20 歲，想要從事有氧運動，其運動強度為 65%~75%，試問有效運動心跳數為何？(A)115~150 下(B)120~150 下(C)130~150 下(D)140~150 下。
40. 下列何者是大腦和中樞神經系統的唯一能量的來源？(A)碳水化合物(B)葡萄糖(C)脂肪(D)蛋白質。