

# 嘉南藥理科技大學 100 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. 人類的健康漸受威脅，主要是 (A) 科技的進步 (B) 環境的改變 (C) 生活型態的改變 (D) 農產品的基因改變。
2. 台灣地區每年的十大死亡原因之首為 (A) 惡性腫瘤 (B) 腦血管疾病 (C) 心臟病 (D) 糖尿病。
3. 經常性身體活動的效果 (A) 可增加最大耗氧量、心輸出量 (B) 相同強度運動時的心跳數較低 (C) 降低心跳數與血壓之成績值 (D) 以上皆是
4. 規律運動習慣的養成方法包括 (A) 記錄運動決定衡量表 (B) 預防中斷運動備忘錄 (C) 自我記錄運動 (D) 以上皆是
5. 自我紀錄運動是行為改變策略中不可或缺的因素之一，當記錄活動達 (A) 約12週之後 (B) 約10週 (C) 約8週 (D) 約6週，規律的運動習慣將可能已經變成生活型態的一部份。
6. 國強已經從事規律運動，並依運動處方的規定，每週運動三次且維持超過六個月，國強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
7. 下列何者屬於健康體適能的要素 (A) 心肺耐力 (B) 柔軟度 (C) 肌力、肌耐力 (D) 以上皆是
8. 下列何者不屬於競技體能的要素 (A) 敏捷性 (B) 速度 (C) 身體組成 (D) 平衡能力
9. 立定跳遠是評量下列何種體適能 (A) 柔軟度 (B) 肌耐力 (C) 心肺耐力 (D) 瞬發力
10. 身體質量指數 (BMI 值) 是由以下那個公式來計算？ (A) 體重÷臀圍 (B) 體重÷身高的平方 (C) 身高÷體重的平方 (D) 臀圍÷身高
11. 女性的必須性脂肪約佔女性總體重的 (A) 10%-12% (B) 3 %-5% (C) 10%-17% (D) 17%-20%
12. 運動時水份流失多少百分比可能會引起中暑的現象 (A) 10% (B) 3% (C) 5% (D) 7%
13. 當檢查運動心跳率時應該要 (A) 在規定心跳率時持續運動 (B) 停止運動且量脈搏不超過 15 秒 (C) 以低到中強度運動 (D) 停止運動且量脈搏 1 分鐘
14. 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
15. 號稱人體第二個心臟的組織器官是 (A) 骨骼 (B) 肌肉 (C) 腎臟 (D) 肺臟
16. 手握力測驗是屬於一種 (A) 等長測驗 (B) 等張測驗 (C) 等速測驗 (D) 增強式測驗
17. 對成年人來說正常之 BMI 值的範圍介於 (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
18. 以下何者運動撞擊性低且對心肺功能效果很好？ (A) 慢跑 (B) 跳繩 (C) 登階 (D) 固定腳踏車
19. 當你的脂肪有下列何種情況時會有慢性疾病的風險？ (A) 體脂肪只囤積在腿部 (B) 體脂肪男性超過 12% ，女性超過 20% (C) 體脂肪男性超過 25% ，女性超過 30% (D) 體脂肪男性超過 15% ，女性超過 25%
20. 伏地舉背的動作是訓練 (A) 腿後側、臀部及長背肌群 (B) 腿後側、臀部及胸部肌群 (C) 腿前測及背部肌群 (D) 腿後測、臀部及腰部肌群

### 【乙】每題 6 分

#### 21 題至 40 題考題敘述：

阿美今年 28 歲，在外商公司工作五年，遇到工作瓶頸，健康狀況不佳，醫生建議阿美要減重，改善健康體適能，因此參加體重控制班，上課前實施體適能檢測，測量結果：身高為 150 公分，體重 70 公斤，血壓收縮壓為 136mm/Hg、舒張壓 90 mm/Hg、安靜時心跳率每分鐘 78 次，坐姿體前彎成績 15 公分，一分鐘仰臥起坐成績 16 次，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 45 次)。

<背面尚有題目>

21. 請問目前阿美的身體質量指數〈BMI 值〉為多少？ (A) 31.1 (B) 34.1 (C) 28.2 (D) 37.1
22. 醫生建議阿美的BMI值降低至25，請問阿美大約必需減少多少公斤的體重？ (A) 20公斤 (B) 5公斤 (C) 14公斤 (D) 25公斤
23. 如何有效的控制體重是相當重要的課題，你認為阿美最自然、最健康的體重控制方式為 (A) 絕食 (B) 運動及飲食控制 (C) 胃切除手術 (D) 吃減肥藥物。
24. 以下何種方式可提供阿美理想體重控制的運動方法？ (A) 健走 (B) 選擇全身性的有氧運動 (C) 游泳 (D) 以上皆是
25. 教練建議阿美實施健走運動，其運動強度維持在每分鐘最大心跳率的60%-65%，每次運動的持續時間在30-40分鐘左右，請問阿美健走時每分鐘心跳次數必需設定在多少次之間？ (A) 100次-115次之間 (B) 115次-125次之間 (C) 125次-135次之間 (D) 135次-145次之間
26. 教練告訴阿美減重的速度不可以太快，理想的減重速度為每週減多少公斤較適宜？ (A) 0.5公斤-1公斤 (B) 1-1.5公斤 (C) 1.5-2公斤 (D) 2-3公斤。
27. 由以上檢測數據得知，阿美柔軟度不佳，以下何者為阿美柔軟度的訓練方法？ (A) 靜態伸展操 (B) 每週實施五到七天的伸展運動 (C) 伸展時的強度感到緊繃但不疼痛的程度 (D) 以上皆是
28. 阿美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) 60 (B) 66 (C) 56 (D) 75
29. 以下何者為教練建議阿美適合的運動處方？ (A) 靜性伸展操 + 徒手肌力訓練 + 低衝擊健走有氧運動，運動強度60%~75%的最大心跳率，持續30-60分鐘，每週實施5-7次 (B) 靜性伸展操 + 徒手肌力訓練 + 高衝擊長時間的有氧運動，運動強度75%~95%的最大心跳率，每週3次 (C) 靜性伸展操 + 徒手肌力訓練 + 有氧運動低衝擊而長時間的運動，65%~75%的最大心跳率，每週3次 (D) 靜性伸展操 + 徒手肌力訓練 + 有氧運動中高衝擊性的運動，65%~90%的最大心跳率，每週5次
30. 一個完整的健身運動應包含熱身運動、主運動及緩和運動三個階段，其三個階段的運動時間為何？ (A) 2-10分鐘、30分鐘、2-10分鐘 (B) 3-10分鐘、30分鐘、3-10分鐘 (C) 4-10分鐘、30分鐘、4-10分鐘 (D) 5-10分鐘、30分鐘、5-10分鐘。
31. 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 (A) 1-3天 (B) 2-4天 (C) 3-4天 (D) 3-5天，每次運動的時間應介於20-60分鐘之間。
32. 下列哪一個動作可以伸展腿內側、下背外側肌群？ (A) 坐姿轉體伸展 (B) 坐姿側分腿伸展 (C) 立姿轉體伸展 (D) 兩膝外壓伸展。
33. 運動時若是閉氣用力時，喉門緊閉，胸腔內壓上升，造成靜脈血回流右心減少，引起血壓突降，接著心輸出量不足，誘發頭暈眼花等循環之不適症狀，這是所謂的 (A) 運動過度 (B) 努責現象 (C) 缺血現象 (D) 中暑現象。
34. 何者為坐姿體前彎測驗的目的 (A) 評估前腿及下背關節可動範圍肌肉之張力與韌帶之韌性做為瞭解個人柔軟度的參考 (B) 評估後腿及下背關節可動範圍肌肉之張力與韌帶之韌性做為瞭解個人柔軟度的參考 (C) 評估後腿及上背關節可動範圍肌肉之張力與韌帶之韌性做為瞭解個人柔軟度的參考 (D) 評估後腿及下背關節可動範圍肌肉之張力與韌帶之韌性做為瞭解個人腹腰肌力的參考
35. 對於運動如何補充水份，以下何者敘述是正確的 (A) 運動前數小時就要開始補充 (B) 補充有電解質的飲料比只喝水好 (C) 適當的溫度為15-21度 (D) 以上皆是
36. 下列何者是柔軟度的定義？ (A) 關節和肌肉同時工作的能力 (B) 關節活動受到肌肉、韌帶的伸展至最大的活動範圍的能力 (C) 肌肉對關節活動時的限制程度 (D) 肌肉被伸展後，回復到原來長度的能力。
37. 每次心肺耐力訓練比較理想的持續時間是多久 (A) 15分鐘至30分鐘 (B) 20分鐘至60分鐘 (C) 45分鐘至70分鐘 (D) 60分鐘至120分鐘
38. 體重過輕者之運動處方 (A) 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% (B) 以中衝擊性有氧運動，增進體適能為主 (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
39. 以下何者為增強心肺耐力之運動處方 (A) 重量訓練 (B) 跳水 (C) 有氧運動 (D) 伸展操
40. 以下何者為實施抗阻力訓練的好處 (A) 降低骨質疏鬆的危險 (B) 增加運動表現 (C) 改善身體姿勢 (D) 以上皆是