

類 科：體育行政

科 目：運動自然科學

考試時間：2 小時

座號：\_\_\_\_\_

※注意：(一)禁止使用電子計算器。

(二)不必抄題，作答時請將試題題號及答案依照順序寫在試卷上，於本試題上作答者，不予計分。

- 一、運動訓練研究時常以「最大攝氧量百分比」作為訓練強度。請舉例說明如何設定「70%最大攝氧量運動強度」。(25 分)
- 二、敘述「過重 (overweight)」,「體脂肪過高 (overfat)」與「肥胖 (obesity)」定義 (10 分)。一位體重 180 磅的男性，身體脂肪百分率 23.3%。試計算：(一)脂肪重 (5 分)；(二)去脂體重 (5 分)；(三)理想體重 (ideal body weight) (5 分)。
- 三、敘述「身體活動 (physical activity)」,「運動 (exercise)」與「健康體適能 (health-related physical fitness)」之定義；並進一步說明其間的關係。(25 分)
- 四、敘述美國運動醫學會 (ACSM) 和美國心臟協會 (AHA) 建議老年人 ( $\geq 65$  歲)「心肺適能」、「肌肉適能」與「柔軟度／平衡」的運動處方。(25 分)