

樂齡健康指導與帶領實務培訓班

參考題庫

1. (B) 肌肉放鬆訓練性質是屬於心理技能訓練的:(A)認知介入, (B)行為介入, (C)目標設定訓練, (D)暗示訓練
2. (A) 體適能場所設備的例行性維修及清潔能提供 a. 投資保護 b. 加強場所美化外觀 c. 安全的活動 d. 增進運動表現, 以下哪個選項正確 (A)abc, (B)bcd, (C)acd, (D)cd
3. (C) 體適能指導員在訓練課程規劃與執行時,最重要的考量是什麼?(A)達成訓練目標, (B)增加訓練時間, (C)維護參與者安全, (D)增加訓練負荷
4. (A) 爆發性運動的能量,例如垂直跳,是由下列何者能量系統提供?(A)磷化物系統, (B)乳酸系統, (C)醣解系統, (D)有氧系統
5. (C) 下列何者為中老年病防治,初段預防的工作內容?(A)居家復健, (B)血壓篩檢, (C)規律運動, (D)出院準備服務
6. (C) 醣類分為單醣、雙醣和多醣,下列哪一項含有多醣?(A)牛奶, (B)糖果, (C)麵團, (D)奶油
7. (C) 優秀運動員的情緒狀態剖面圖呈冰山狀,指的是什麼較高?(A)緊張, (B)抑鬱, (C)活力, (D)疲勞
8. (B) 激烈運動後在血液與肌肉中所堆積的乳酸,大約需多少時間可以排除 80%以上?(A)2~3 分鐘, (B)30~60 分鐘, (C)12~24 小時, (D)24~72 小時
9. (C) 熱中暑的症狀為(A)皮膚濕冷, (B)呼吸緩慢, (C)皮膚潮紅, (D)瞳孔放大
10. (D) 請問增加哪些肌肉的反應速率與肌力可以減緩踝關節扭傷的機率? 甲. 脛前肌 Tibialis anterior 乙. 腓骨長肌 Peroneus longus 丙. 伸趾長肌 Extensor digitorum longus 丁. 脛後肌 Tibialis posterior (A)甲丙, (B)甲乙, (C)丙丁, (D)甲乙丙
11. (C) 影響女性運動員月經中止症的因素,除了大運動量外,還包括下列哪一項?(A)高肌肉量, (B)睡眠少, (C)低脂肪, (D)壓力大
12. (A) 增強式訓練可增加其爆發力,其原理主要是?(A)牽張反射, (B)條件反射, (C)交互抑制, (D)自生性抑制
13. (B) 銀髮族的抓背測驗是評估:(A)背部肌群的柔軟度, (B)肩關節的可動範圍, (C)胸肌之張力與韌帶之柔韌性, (D)手部的活動度
14. (D) 銀髮族有足夠身體活動的立即性生理效益是:(A)總膽固醇及低密度脂蛋白降低, (B)增加瞬發力, (C)增進移動能力(如速度或距離), (D)刺激兒茶酚胺的活性進而分泌腦內啡、正腎上腺素...等
15. (B) 練習深呼吸時,下列哪一種吸氣:吐氣的比率最合適?(A)吸氣 1:1 吐氣, (B)吸氣 1:2 吐氣, (C)吸氣 2:1 吐氣, (D)吸氣 0:0 吐氣

16. (C) 聚力高的團隊特徵為:(A)成員間激烈競爭；,(B)成員間高度排斥；,(C)成員間相互關心且協調；,(D)成員間冷漠的態度
17. (C) 維生素分為水溶性維生素和脂溶性維生素，請問脂溶性維生素是儲存於人體的何處?(A)水分,(B)血液,(C)脂肪,(D)肝臟
18. (C) 管理代謝疾病過程，運動訓練的好處為何?(A)增加體重,(B)提高食慾,(C)改善胰島素敏感性,(D)降低心率
19. (D) 慢性下背痛患者的最有效運動處方是：(A)團體阻力運動,(B)有氧運動如爬山,上下樓梯,(C)增進關節活動度的柔軟度伸展運動,(D)個人化、有監督的運動較能處理下背痛患者的多元特性，如疼痛控制
20. (C) 監控年輕運動員是否有心臟疾患時，下列何者不是監控重點?(A)運動員在活動過程是否有胸痛現象,(B)運動員的家族成員是否有人在 50 歲前因心臟病猝死的家庭病史,(C)運動員在寒冷天氣時，手部是否會有刺麻感,(D)運動員是否有運動員心臟 (racingheart) 的病史
21. (D) 對青少年肥胖者體重控制的適當運動建議是:(A)強度是以中度至中強度的身體活動為主,(B)每次運動至少 60 分鐘或以上,(C)隔天或每天實施一次高衝擊性有氧運動以幫助熱量消耗,(D)鼓勵青少年盡早養成規律運動習慣，避免過度疲勞或造成運動傷害
22. (A) 對老年人的飲食建議是？(A)少量多餐,(B)少喝水,(C)多吃高蛋白增補劑,(D)多攝取高增量食
23. (D) 團隊凝聚力的過程，在規範期的時候，具有哪些特徵？(A)角色接受,(B)增加合作和團結,(C)衝突解決,(D)以上皆是。
24. (D) 過度的焦慮會導致:(A)不適當的肌肉緊張,(B)不適當的思想,(C)生理性的反應,(D)以上皆是。
25. (A) 運動員在間歇衝刺練習的時候出現大腿後方疼痛，發現他的傷處略微腫脹、觸壓有輕微疼痛而無異物感，阻抗測試出現明顯痛感，但關節活動度並無顯著影響，請問這位運動員是第幾級肌肉拉傷？(A)第一級,(B)第二級,(C)第三級,(D)第四級
26. (A) 運動選手到高海拔地區進行運動訓練，以下哪個不是訓練成果?(A)減少血紅蛋白,(B)提升心肺耐力,(C)增加紅血球數量,(D)加快新陳代謝
27. (C) 運動對 2 型糖尿病患者的主要益處是什麼？ (A) 減少胰島素分泌 ，(B) 增加血糖水平 ，(C) 增加胰島素敏感性 ，(D) 增加脂肪儲存
28. (B) 運動訓練前的健康檢查與評估主要目的?(A)提高運動效率,(B)降低運動傷害風險,(C)提高運動文化的認同,(D)確保會員會持續購買課程
29. (A) 運動訓練前，填寫 PAR-Q + 問卷內容不應該包含哪一個信息?(A)家族族譜,(B)慢性病史,(C)用藥狀況,(D)身心相關疾病
30. (A) 運動時，當水分流失多少時，就會開始影響運動表現及熱調節功能？(A)2%體重,(B)3%體重,(C)4%體重,(D)5%體重

31. (C) 運動員攝取過多的蛋白質或胺基酸增補劑，可能會導致下列哪一種狀況？ (A)高血壓, (B)糖尿病, (C)尿蛋白過量, (D)腫瘤
32. (C) 運動員攝取過少的微量營養素，將會對下列哪一項產生影響？(A)減少身體的能量儲存, (B)去脂重下降, (C)運動表現下降, (D)脂肪增加
33. (B) 運動相對能量不足 (Relative Energy Deficiency in Sports, RED-S) 是一個因為相對能量不足所導致多種異常生理功能的症候群，以下表徵哪一項不正確 (A)降低耐力運動表現, (B)降低受傷風險, (C)降低訓練成效, (D)注意力下降
34. (D) 運動前進行個人健康調查的目的是什麼？(A)設定運動強度, (B)擬定運動處方, (C)加快運動後恢復時間, (D)評估健康狀況和風險
35. (B) 如果一個領導者歡迎團隊成員隨時提供意見，並且鼓勵團隊討論決定隊上的事物，我們稱這種這種領導風格為(A)專制型, (B)民主型, (C)放任型, (D)轉型領導
36. (A) 運動前 1 小時飲用何種飲料可以增加人體脂肪的代謝？(A)黑咖啡, (B)紅茶, (C)綠茶, (D)普洱茶
37. (D) 超過 65 歲以上的銀髮族，參與體適能指導前，以下哪個不是運動前需要考量的風險？(A)過去參與運動的經驗, (B)醫療病史, (C)營養狀態, (D)經濟狀況
38. (C) 評估有氧體適能有沒有進步時，不包含以下何種情況？(A)同樣強度的活動時，費力程度較低, (B)相同強度的活動可以持續更久, (C)運動後心跳率更慢地恢復到休息時的水準, (D)每週總運動時間增加
39. (C) 給予青少年最不適當的訓練建議是：(A)青少年的訓練應注重運動感覺的訓練, (B)適合培養興趣與體能, (C)以專項體能為主，一般體能為輔, (D)鍛鍊身體的反應與協調性
40. (A) 單一運動單位之中的運動神經元數量是？(A)1, (B)3, (C)10, (D)隨肌纖維類型而不同
41. (A) 單次阻力運動後，肌肉會有膨脹的現象，有可能的原因為？(A)肌纖維之間細胞間液暫時性的增加, (B)單一肌纖維變粗, (C)肌纖維數變多, (D)以上皆非
42. (B) 通常運動前 10-15 分鐘建議攝取多少杯的水分？(A)1 杯以下, (B)1-2 杯, (C)2-3 杯, (D)4 杯
43. (C) 透過醫師的運動前評估，同意運動訓練程序中，不需要具體提供哪一項相關訊息？(A)近期的運動表現成績, (B)已知的身體健康問題, (C)銀行存款現金流, (D)過去的就醫紀錄
44. (B) 貪食症的症狀是指連續三個月以上每週幾次以上的狂吃(短時間吃掉大量食物)？(A)1 次, (B)2 次, (C)3 次, (D)4 次
45. (D) 設計個人運動強度範圍應考量的因素不包含何者？(A)年齡, (B)體能水準, (C)身體活動習慣, (D)性別
46. (B) 處理外傷時戴上橡膠手套的用意是？(A)避免接觸患者, (B)避免接觸血液, (C)避免造成血壓升高, (D)避免造成患者驚嚇

47. (D) 第 I Ib 型肌纖維，依據其特性又被稱為什麼肌纖維？(A)慢縮氧化肌, (B)慢縮醣酵解肌, (C)快縮氧化肌, (D)快縮醣酵解肌
48. (B) 理論上，當呼吸交換率為 0.7 時，代表此時的能量供給均是由下列何者提供？(A)醣類, (B)脂肪, (C)蛋白質, (D)水
49. (B) 教練與小雨約定若他可以堅持完 30 分鐘的慢跑，接下來可以減少他討厭的戰繩訓練，屬於下列何種策略？(A)正增強, (B)負增強, (C)削弱, (D)懲罰
50. (D) 從事肌力訓練而擁有良好的肌肉適能時可以：(A)強化軟組織如肌腱、韌帶、筋膜, (B)保護關節, (C)增進骨質密度, (D)以上皆是
51. (A) 您的高中生妹妹小美最近迷上了網路影音 APP 流行的舞步，為了準備畢業典禮表演，時常在下課後練習，某次練習中不慎造成腳踝受傷，外側有明顯疼痛，腳踝傷害為？(A)前距腓韌帶扭傷, (B)阿基里斯腱拉傷, (C)跟骨骨裂, (D)三角韌帶扭傷
52. (D) 您有一位 20 歲大學生客戶，平常熱愛運動籃球運動，常常在公園進行籃球場 3 對 3，近期在健身運動中，抱怨他的左膝前側不適，運動越久越不舒服，可能是以下哪一種症狀？(A)髂脛束疼痛症候群 (Iliotibial Band Synd), (B)腓肌症候群 (popliteus syndrome), (C) 鵝掌肌腱炎 (Pes anserinus tendiniti), (D)髕骨股骨疼痛症候群 PFPS (Patellofemoral
53. (A) 強調健身運動對於身體意象的改善是運動課程推廣上常使用的手法，下列哪一種宣傳方式較不恰當？(A)批評學員的身材，以激將法的方式吸引學員加入課程, (B)健身運動計畫應強調改善身體功能而非身體外表，較能幫助學員制定, (C)宣傳文宣應包含廣泛的身材和身體能力，而非僅顯示難以實現的理想, (D)即使許多學員開始運動是為了改善身體意象，仍應引導學員追求運動
54. (B) 國際版年長者體適能檢測 (senior fitness test) 有 7 項測驗，不包括何者？(A) 8 feet 椅子坐起繞物, (B) 三分鐘登階, (C) 抓背, (D) 30 sec 坐椅站立。
55. (C) 為預防高齡者運動訓練時的血壓大幅度上升，應盡量避免何種訓練方式？(A)爆發力的快速動作, (B)使用大肌群的動態運動, (C)高負荷的等長收縮動作, (D)關節角度較大的動態運動
56. (A) 動機最佳的定義是：(A)一個人的努力方向與強度, (B)一個人努力的方向和寬度, (C)一個人努力的強度, (D)一個人努力的方向。
57. (D) 動作技能熟練的特徵是：(A)時時保持警覺反應；, (B)需刻意保持注意力；, (C)需刻意視覺控制；, (D)不利條件下能維持正常操作水準
58. (B) 健康體適能的四大主要組成包括哪些？(A)心肺適能、肌肉適能、柔軟度、平衡能力, (B)心肺適能、肌肉適能、柔軟度、身體組成, (C)心肺適能、平衡能力、肌肉適能、反應能力, (D)肌肉適能、柔軟度、平衡能力、速度
59. (B) 健身行為者認為健身運動對個人的健康有幫助，並且喜歡健身運動，這種心理將影響哪一個心理？(A)自我效能；, (B)態度；, (C)主觀規範；, (D)從眾心理

60. (C) 骨骼肌中的收縮蛋白指的是?(A)肌球蛋白, (B)肌動蛋白, (C)肌球蛋白和肌動蛋白, (D)肌鈣蛋白
61. (D) 高齡者跌倒的危險因素包括:(A)肌肉量變少;肌肉力量降低, (B)曾經有跌倒受傷過的經驗, (C)某些藥物的偶發性副作用, (D)以上皆是
62. (D) 高齡者在運動中生理反應何者為正確?(A)最大心輸出量較高, (B)皮下血流量會較高, (C)最大排汗能力較高, (D)運動訓練可以增進體溫調節能力
63. (C) 高爾基腱器在肌肉收縮中扮演放鬆及保護的角色, 其原理主要是?(A)牽張反射, (B)條件反射, (C)自生性抑制, (D)交互抑制
64. (A) 高密度脂蛋白達多少時會降低心血管疾病發病危險性 (A)60mg/dl, (B)40mg/dl, (C)50mg/dl, (D)30mg/dl
65. (C) 高血壓為腦血管和心血管病變的潛在誘因, 下列何者「不是」改善高血壓的良好方式:(A)經由飲食控制鈉的攝取量, (B)減少工作壓力, (C)從事長時間高強度運動, (D)遵從醫囑, 服用降血壓藥物
66. (A) 骨骼肌在質量(mass)、品質(quality)和力量(strength)上隨著年齡或不活動產生退化性損失的現象稱為?(A)肌少症, (B)力弱症, (C)肌萎縮, (D)肌不足
67. (B) 骨骼肌中負責肌肉收縮的基本功能單位是什麼?(A)肌原纖維, (B)肌小節, (C)肌漿網, (D)肌束
68. (D) 針對心血管功能訓練, 可以透過以下哪種運動訓練達成目標?(A)久坐不動, (B)躺平休息, (C)用憋氣法做大重量阻力訓練, (D)有氧的慢跑訓練
69. (B) 根據聯合國及世界衛生組織(WHO)定義, 幾歲以上的老年人稱為「高齡者」 (A)60歲, (B)65歲, (C)80歲, (D)85歲。
70. (C) 哪一種阻力負荷大小較能兼顧最大肌力、瞬發力、肌肥大、肌耐力的訓練成效?(A)15-20RM, (B)2-5RM, (C)6-12RM, (D)10-15RM。
71. (D) 根據過去對奧運運動員進行的深入晤談, 獲獎的選手大部分使用下列哪幾項心理策略?(A)較少使用正面自我對話, (B)密集使用心理準備, (C)對未能看見的負面事件有較佳的準備, (D)2和3是對的。
72. (C) 哪項代表運動緊急停止標準?(A)運動負荷增加時收縮壓下降 8 mmHg, (B)運動負荷增加時舒張壓由安靜值 75 mmHg 增加了 8 mmHg, (C)運動負荷增加時心率始終穩定在 110 bpm, (D)以上皆是。
73. (C) 哪兩種動作組合訓練可稱為超級組(a)伏地挺身(b)波比跳(c)向後擲藥球(d)俯身划船?(A)ab, (B)bc, (C)ad, (D)cd。
74. (C) 哪一種激素與肥胖有顯著關聯? (A)生長激素, (B)甲狀腺素, (C)胰島素, (D)腎上腺素
75. (C) 哪一種運動可以幫助降低心血管疾病的風險?(A)高強度激烈競賽, (B)靜態伸展運動, (C)長時間中低強度運動, (D)短時間高強度運動
76. (B) 哪一種脂肪分布與肥胖相關疾病風險較高? (A)皮下脂肪, (B)內臟脂肪, (C)肌肉脂肪, (D)骨骼脂肪

77. (A) 哪一種血壓數值表示高血壓危象 (Hypertensive Crisis)，需要立即醫療干預？ (A) 收縮壓 ≥ 180 mmHg，或舒張壓 ≥ 120 mmHg, (B) 收縮壓 ≥ 160 mmHg，舒張壓 ≥ 100 mmHg, (C) 收縮壓 140-159 mmHg，舒張壓 90-99 mm, (D) 收縮壓 130-139 mmHg，舒張壓 80-89 mm
78. (B) 哪一種血脂質的異常數值會增加動脈粥狀硬化的風險？ (A) 低密度脂蛋白 (LDL) 過低，(B) 高密度脂蛋白 (HDL) 過低，(C) 三酸甘油酯 (TG) 過低，(D) 總膽固醇 (TC) 過低
79. (A) 哪一種因素會顯著增加高血壓的風險？ (A) 遺傳因素，(B) 飲食中的低鹽攝入，(C) 每日運動，(D) 良好的睡眠
80. (B) 肌肉收縮時肌動蛋白與肌凝蛋白結合成橫橋需要何者的參與？(A)鈉, (B) 鈣, (C) 鎂, (D) 鐵
81. (A) 哪一種生活方式是心臟病的主要危險因子之一？(A) 吸煙，(B) 每日運動，(C) 健康飲食，(D) 充足睡眠
82. (A) 哪一種心理因素會增加心臟病的風險？ (A) 慢性壓力，(B) 經常冥想，(C) 穩定情緒，(D) 健康生活方式
83. (B) 哪一種中風最常見？ (A) 出血性中風，(B) 缺血性中風，(C) 小腦中風，(D) 椎基底動脈中風
84. (A) 哪一項運動的主要能量來源是無氧糖解系統？(A) 400 公尺短跑，(B) 馬拉松跑步，(C) 100 公尺短跑，(D) 高爾夫揮桿
85. (A) 哪一項不屬於容易跌倒者之有效平衡訓練：(A)慢慢地增加支撐身體的底面積，如使用步行器，(B)進行會干擾身體重心的動態性動作，如雙腳直線向前行走，(C)減少感官的輸入，如閉眼，(D)強化維持平衡姿勢的肌群運動如以腳尖站立
86. (A) 哪一個能量系統主要在 100 米短跑中提供能量？(A)磷酸肌酸系統，(B)無氧糖解系統，(C)有氧代謝系統，(D)乳酸系統
87. (C) 面對憂鬱族群的個案，身為運動指導員何者行為不恰當？(A)運動介入前應注意個案的用藥狀，(B)適時調整健身運動課表，(C)直接當個案的心靈導師，提供治療協助，(D)塑造友善、同理的運動環境
88. (B) 計劃一周減一磅體重，建議每天減少 250 卡能量攝取，那麼運動應減少多少卡呢？(A)200 卡，(B)250 卡，(C)300 卡，(D)350 卡
89. (C) 若學員運動需求為希望能參加半程馬拉松，那麼哪項訓練項目較無幫助？(A)槓鈴俯身划船，(B)400m 間歇跑，(C)繩梯，(D)下肢增強式訓練
90. (B) 美國運動醫學會 ACSM 對提升心肺耐力的運動建議：(A)低強度/五天，(B)中強度/五天，(C)高強度/五天，(D)中強度/三天
91. (A) 若想要增加運動計畫的堅持性，下列何項策略較不適合？(A)花大錢找健身房最火紅的教練，(B)設定略有挑戰的小目標並自我檢核，(C)持續記錄運動成果自我勉勵，(D)加入健身運動團體互相督促

92. (B) 相較於單獨跑步的健身愛好人士，參加團體舞蹈班的學員，最容易滿足下列哪種心理需求，因而加強他們的內在動機？(A)自主性；, (B)關係感；, (C), 勝任感；, (D)和諧感
93. (D) 為提升民眾參與健身運動，下列何者為有效的措施？(A)增設運動場所，提高設施可及性, (B)企業延長午休時間，讓員工有充分的時間進行運動及運動後的淋浴更, (C)開放學校的體育館和泳池，提供民眾周末和夜間運動空間, (D) 以上皆是
94. (B) 柔軟度運動的好處為何？(A)維持體態, (B)增加肌肉血流量，縮短肌肉修復時間, (C)改善關節內壓力, (D)對於減重效果有幫助
95. (D) 柔軟度訓練有助於改善哪一項肌肉特性？(A)肌肉張力, (B)肌肉力量, (C)肌肉協調, (D)肌肉彈性
96. (D) 某些運動項目需要維持較苗條的身材，因此女性運動員常攝取低熱量，這可能會造成下列哪一項？(A)肌耐力較好, (B)表現較佳, (C)肝醣儲存較多月, (D)注意力下降
97. (C) 急性運動對血壓的影響是什麼？(A)收縮壓升高，舒張壓降低, (B)收縮壓和舒張壓均升高, (C)收縮壓升高，舒張壓保持穩定, (D)收縮壓和舒張壓均降低
98. (A) 青少年進行阻力訓練的敘述何者不正確？(A)生長板會因為訓練而受傷，導致生長發育遲緩, (B)比起能舉起多少重量，正確的技巧才應該是被強調的重點, (C)青春期前進行阻力訓練可以增加神經與肌肉的連結, (D)建議以衝擊性運動與中等強度(1RM60%)的阻力運動、和以跑
99. (C) 青少年 (5-17 歲) 有過多螢幕時間會造成：(A)肥胖率不變, (B)體適能水平不受影響, (C)血脂和糖化血色素上升, (D)因久坐而血壓降低
100. (B) 非常少量活動的女性(如坐式生活者)每天每公斤體重的消耗熱量約為：(A)25Kcal, (B)30Kcal, (C)35Kcal, (D)40Kcal
101. (C) 阿勳是一位網球選手，在一場國際比賽中反拍擊球，發現自己的左手肘外側開始出現疼痛感，回國體能訓練前跟您討論他的傷勢，您覺得會是下列哪種病症？(A)股骨內上髁炎, (B)肱骨內上髁炎, (C)肱骨外上髁炎, (D) 屈肌總肌腱發炎
102. (A) 阻力訓練觀念何者正確？(A)全身瞬發力動作優先練習, (B)小肌群先於大肌群, (C)啞鈴二頭肌彎舉屬於閉鎖鏈動作, (D)單關節動作優先於多關節動作。
103. (D) 阻力訓練週期化的目的是？(A)增加休息緩衝機會, (B)提升運動表現, (C)減少專項運動傷害, (D)以上皆是。
104. (D) 定期規律運動訓練比無運動習慣之老年人在抗老化的好處不包括：(A)免疫功能較佳, (B)骨質密度較能維持, (C)自我效能佳，感到更容易應付每天的事務, (D)增加胰島素的阻抗

105. (B) 依據 Gill (1986) 運動攻擊理論的定義，假設阿明在一次棒球比賽中輸球，於是他用球棒把球員休息室的桌椅全部打壞，這種行為算是：(A)運動中的攻擊行為，(B)僅是毀損公物行為，(C)白癡行為，(D)公眾行為。
106. (D) 依據 Chelladurai (1990)的運動領導多向度模式，運動員的滿足感和表現和何種型式的領導者行為有關：(A)被要求的教練領導行為，(B)被喜愛的教練領導行為，(C)實際的教練領導行為，(D)以上皆是。
107. (A) 依脂蛋白的密度不同，其高密度脂蛋白是在下列何處形成？(A)肝臟，(B)小腸，(C)血漿中分離出來，(D)胃
108. (B) 身體活動強度與健康免疫之間的關聯何者為最佳？(A)低強度，(B)中等強度，(C)高強度，(D)超高強度
109. (D) 身體不活動會增加哪一種慢性病的風險？(A) 糖尿病.，(B) 骨質疏鬆，(C). 心血管疾病，(D) 以上皆是
110. (D) 身體活動對銀髮族的立即性效益是：(A)改善心血管功能，(B)減脂，(C)改善移動速度，(D)刺激兒茶酚胺的活性
111. (B) 每 1 公克的酒精可以提供多少大卡的熱量？(A)4 大卡，(B)7 大卡，(C)9 大卡，(D)10 大卡
112. (D) 改善過度訓練的策略有哪些？A 睡覺前做點簡單的瑜珈與冥想 B 睡前沖冷水澡 C 固定時間睡覺 D 提升運動訓練量 E 減少運動訓練量 (A)ABC, (B)BDE, (C)CDE, (D)ACE
113. (B) 折返跑、突然改變方向時，小腿肌肉感到一陣拉扯，隨即出現無力感、明顯疼痛、被動踝關節活動時也有中等程度的疼痛，活動角度減少，請問這是何種程度的拉傷？(A)輕度拉傷，(B)中度拉傷，(C)嚴重拉傷，(D)肌肉斷裂
114. (B) 志明打算下周開始規律運動，並開始搜尋附近的運動中心，此敘述屬於跨理論模式(Transtheoretical Model)中的何種改變階段？(A)運思期，(B)準備期，(C)行動期，(D)維持期
115. (C) 努責效應 Valsalva maneuver 主要的生理影響為何？(A)增加肺活量，(B)降低血壓，(C)增加心臟負擔，(D)增加心臟耐力
116. (D) 利用心理動力論途徑研究運動心理學的缺點是：(A)僅僅聚焦在行為的內在決定因素；，(B)缺乏對社會環境的注意；，(C)僅僅聚焦在行為的外在決定因素；，(D)A 和 B 都是對的
117. (B) 何者較適合在一節有氧運動課程一開始就先進行？(A)彈振式伸展，(B)動態伸展，(C)靜態伸展，(D)PNF 伸展。
118. (A) 何者須要的護槓員可能最多？(A)槓鈴蹲舉，(B)啞鈴臥推，(C)挺舉，(D)羅馬尼亞硬舉
119. (D) 何者是一般健康人柔軟度運動處方？(A)每個伸展動作 6-8 次反覆，(B)大多數成人：靜態伸展 10-30 秒，(C)1 天/週，(D)老年人：靜態伸展 30-60 秒。
120. (D) 何者為走直線測驗的平衡能力要素？(A)視覺，(B)前庭覺，(C)本體覺，(D)以上都包括。

121. (C) 何者是一般健康人阻力運動處方？(A)單關節動作先做再做多關節，(B)大多數成人：15-20 反覆可增進肌力和瞬發力，(C)老年人(≥65 歲)：40-50%1-RM 可增進肌力，(D)大多數成人：1-2 組可增進肌力和瞬發力。
122. (A) 何者是一般健康人阻力運動處方？(A)先做多關節動作再做單關節，(B)大多數成人：15-20 反覆可增進肌力和瞬發力，(C)老年人(≥65 歲)：60-70% 1-RM 可增進肌力，(D)多數成人：1-2 組可增進肌力和瞬發力。
123. (B) 何者是一般健康人有氧耐力運動處方？(A)≥500-1,000MET-分/週，(B)激烈運動每天 20-60 分鐘，(C)中強度：≥3 天/週，(D)久坐者<10 分/天可能就有助益。
124. (A) 何者可作為間歇訓練強度較客觀的參考標準？(A)HRR，(B)速度，(C)時間，(D)HRV。
125. (B) 何者不是高齡者在運動前從事伸展運動的目的？(A)讓肌肉溫度及心跳逐漸上升，為主運動作好生理心理的準備，(B)促進生理及心理放鬆，(C)增加肌肉的延展性以預防運動傷害，(D)增加關節活動性，協助主運動的實施
126. (D) 何者不是青少年發展過程中會遭遇的問題？(A)賀爾蒙分泌的變化易引起少年情緒的起伏，(B)發育過早或發育過晚，(C)快速生長導致疲倦與慵懶，(D)較不易受外界影響
127. (B) 何者已被建議應列為健康體適能測驗項目？(A)敏捷，(B)平衡，(C)速度，(D)瞬發力
128. (C) 低強度有氧運動中，主要的能量來源為何？(A)肝醣，(B)血糖，(C)脂肪，(D)蛋白質
129. (D) 低的去脂體重會導致身體功能較差，且易增加下列何種疾病的罹患率？(A)高血壓，(B)糖尿病，(C)心臟病，(D)骨質疏鬆症
130. (D) 肌肉收縮時產生的速度大小，取決於？(A)能量釋放速率，(B)肌球蛋白 ATP 酶活性，(C)活化的橫橋數目，(D)能量釋放速率與肌球蛋白 ATP 酶活性
131. (C) 伸展反射(stretchreflex)主要是因何種本體接受器受到刺激所致？(A)高爾基腱器，(B)環層小體，(C)肌梭，(D)克勞斯球
132. (A) 自信心最簡單的定義是：(A)相信你可以成功地完成某項行為，(B)內在的自我，(C)等同於自尊，(D)相信你可以做任何事情，只要你決定去做
133. (B) 肌腱傷害常因甚麼作用力型態的刺激？(A)壓力(Compression)，(B)拉力(Tension)，(C)剪力(Shearing)，(D)扭力(Torsion)
134. (B) 肌少症診斷篩檢標準中，只要「肌肉力量」或「肌肉功能」任一項不足，即使「肌肉量」足夠，也屬於「疑似肌少症」，又稱為？(A)肌弱症，(B)力弱症，(C)肌萎縮，(D)肌不足
135. (D) 老年期的睡眠型態與年輕時相比，常常會有所改變，不包括：(A)入眠時間變長，(B)睡眠長度縮短，(C)淺眠時間增加，(D)深眠時間增加
136. (A) 老年人罹患失智症不會出現哪個症狀？(A)決定事情變得更加果斷，(B)時間、空間無法定向，(C)短期記憶喪失，(D)對家人及生活周遭有被迫害妄想

137. (D) 老年人最常見的身體活動阻礙包括：(A)缺少時間、缺乏動機，(B)害怕運動會造成受傷或跌倒，(C)自己、家人和朋友認為自己太老、太衰弱而不該運動，(D)以上皆是
138. (B) 老年人規律運動的助益不包含下列何者？(A)減緩焦慮和沮喪，(B)增加因運動時摔倒而受傷的風險，(C)是許多老年人慢性病的有效治療處方，(D)增加老年人獨立生活能力
139. (A) 老年人肌肉和骨質的關係下列敘述何者正確？(A)不論是對老年男性或女性來說肌肉質量皆可預測骨質密度，(B)停經後婦女肌肉質量無法預測骨質密度，(C)停經女性在基因層面上不會影響肌力，(D)同時併用維生素 D 和鈣片，對於肌肉、骨質效果較不佳
140. (C) 老年人跌倒時，伸直的手臂著地，最容易造成哪一個骨頭骨折？(A)肋骨，(B)肩胛骨(C)肱骨，(D)鎖骨
141. (A) 老年人十大死因中，哪一種死亡原因為榜首？(A)惡性腫瘤(癌症)，(B)心臟疾病，(C)糖尿病，(D)高血壓
142. (C) 老王因長期吸菸，使氣管和支氣管長時間受刺激發炎，且常常咳嗽、痰多、難咳乾淨，請問老王容易得到下列何種肺部疾病：(A)氣喘，(B)肺水腫，(C)慢性阻塞性肺病，(D)呼吸衰竭
143. (C) 老化對骨骼肌結構或功能之作用，下列何者正確？(A)隨著年齡的增長，其肌肉截面積中第二型肌肉纖維（快速肌纖維）的，(B)運動訓練可以逆轉肌肉的老化作用，(C)阻力訓練能有效減緩因隨著年齡增長而減少的肌肉質量，(D)衰老的肌力損失，主要是由於身分地位的改變所致
144. (C) 老化所造成的生理變化影響，不包含下列哪個選項？(A)甲狀腺素分泌減少，(B)新陳代謝變慢，(C)胰島素分泌增加，(D)葡萄糖耐量（glucose tolerance）變差
145. (B) 有關增強式訓練，何者有誤？(A)屬於高強度間歇的一種類型，(B)對關節健康有害，(C)應避免和瞬發力訓練同一節，(D)應先具有阻力訓練經驗。
146. (A) 有關運動中水分攝取的敘述，下列何者正確？(A)運動前補充水分可以預防脫水，(B)運動中補充水分會影響運動表現，(C)運動後補充 100ml 的水可以促進身體恢復，(D)有運動就一定要補充運動飲料 1000ml 以上
147. (C) 有關傷害預防的描述，下列何者不正確？(A)足夠的離心肌力，能有效吸收／緩衝地面反作用力，避免慢性傷害，(B)恢復不足與疲勞，會增加受傷風險，(C)肌力訓練時，應將作用肌的肌力練得強大，以有足夠肌力對抗外力，(D)訓練前的動態熱身更著重於促進協調性與可動性
148. (B) 有關高齡者在認知方面的敘述，下列何者錯誤？(A)判斷力與反應速度變慢，(B)理解能力增加，(C)思考邏輯改變，(D)智力會隨年紀衰退
149. (B) 有關老年人體適能測驗部分項目：(a)抓背、(b)2 分鐘原地站立抬膝、(c) 開眼單足立，順序應當如何？(A)abc, (B)cba, (C)bca, (D)cab。

150. (B) 有關代謝症候群防治策略，下列何者不是初級預防？(A)建立健康生活型態，(B)參與三高到點篩檢，(C)促進體適能，(D)控制體重
151. (C) 有經驗資深的健身參與者，企圖在健身課程中有所突破，比較偏好教練的領導行為是：(A)民主行為；，(B)專制行為；，(C)訓練與指導行為；，(D)社會支持行為
152. (B) 有氧運動訓練對心血管的好處有(A)減少心輸出量，(B)減少心跳率，(C)減少血液供給能力，(D)降低高密度脂蛋白(HDL-C)
153. (D) 有以下哪種症狀，在從事運動前不用諮詢醫療專業人員：(A)腳踝水腫，(B)支氣管炎，(C)低血糖症，(D)20歲的坐式生活者
154. (A) 年齡對何者影響較大？(A)HRmax，(B)HRrest，(C)%HRR，(D)以上皆是。
155. (B) 如果運動員的心臟跳得很快，嘴巴很乾，胃很緊，是下列哪一類型焦慮的具體描述(A)認知性焦慮，(B)身體性焦慮，(C)大災難理論，(D)驅力理論
156. (C) 如果一位運動員把成功或失敗的原因都歸於穩定的因素將會影響：(A)情緒，(B)認知，(C)對未來成功或失敗的預期，(D)生理特徵。
157. (C) 如何正確處理運動設備上的血液？(A)使用清潔劑擦拭，(B)用濕抹布擦拭，(C)使用消毒液或酒精擦拭，(D)使用雙氧水擦拭
158. (D) 在體育活動中為了與同伴接近、交往，得到認同、發展友誼，這種參加體育活動的動機屬於：(A)獎賞動機；，(B)外在動機；，(C)生物性動機；，(D)社會性動機
159. (A) 在團隊過程中，隨著隊員的人數增加，但是個人的表現卻下降，這種現象稱為：(A)林格曼效應(RingelmannEffect)，(B)紐約效應(NewYorkEffect)，(C)時代效應(TimeEffect)，(D)衰弱連結效應。
160. (C) 在熱環境下運動時，建議攝取何種液體？(A)水，(B)含糖飲料，(C)運動飲料，(D)碳酸飲料
161. (C) 在運動期間，心肌缺血患者的最佳應對策略是什麼？(A)喝大量水，(B)繼續運動並觀察症狀，(C)立即停止運動並休息，(D)增加運動強度
162. (D) 在目標設定過程中最重要的工作是：(A)提供回饋，(B)提供支持，(C)提供鼓勵，(D)以上皆是。
163. (A) 在心跳率方面，兒童時期比新生兒時期較(A)慢，(B)快，(C)沒差別，(D)不一定
164. (A) 在人體的供能系統中，磷化物(ATP-PC)系統約可供應多長時間內的運動？(A)10秒，(B)30秒，(C)60秒，(D)180秒
165. (A) 左心室壁比右心室壁厚度？(A)厚，(B)薄，(C)一樣，(D)沒有一定
166. (C) 用盤斯心情量表(profile of mood state, POMS)，不應該利用作為下列哪一項用途：(A)監控訓練負荷，(B)監控訓練適應過程，(C)預測團隊的成功表現，(D)監控受傷後的情緒反應。

167. (C) 孕婦需要注意的運動安全原則是:(A)運動強度可以高於尚未懷孕的時期,(B)運動中避免攝入水分以減少頻尿的負擔,(C)避免仰躺的運動,(D)運動心跳率應設在最高心跳率 75%
168. (A) 只要運動員出現下列哪個狀況都不應該讓他們再運動,除了(A)遲到,(B)發燒,(C)頭痛或頭暈,(D)無法正常跑步、衝刺與跳躍
169. (C) 出血性中風的主要病理機制是什麼? (A) 血管阻塞 , (B) 血栓形成 , (C) 血管破裂 , (D) 血管狹窄
170. (A) 外在報酬具有訊息的作用,運動員會因為這種訊息提高內在動機,下列哪一項敘述是正確的(A)外在報酬提供個人勝任能力的訊息,(B)外在報酬提供外在酬賞的訊息,(C)外在報酬提供個人參加運動競賽的主要理由,(D)以上皆非
171. (A) 以現象學途徑研究人格和交互作用途徑一致,這種途徑反映了:(A)一個個體對情境和他自己本身的詮釋,(B)一個個體本身的特質,(C)一個人對當時情境的處理,(D)個體的行為。
172. (B) 以下關於發展的特性,下列何者錯誤?(A)除特殊個體外,個體生命的每一個時期,各方面都在成長,(B)個體的發展和行為與生存的環境無關,(C)個體的發展和行為與人際互動有關,(D)個體的行為可用其所處之社會情境加以解釋
173. (C) 以下關於阿文騎自行車上班的計畫,哪像敘述屬於執行上的阻礙?(A)阿文生日時收到了一輛腳踏車,(B)阿文覺得騎腳踏車增加活動量有益健康,(C)阿文不知道尖峰時間要騎哪條路比較安全有點擔心,(D)阿文覺得騎腳踏車上班可以節省通勤時間
174. (B) 心肌梗塞的主要病理機制是什麼? (A) 心臟瓣膜閉鎖不全 , (B) 冠狀動脈斑塊破裂形成血栓 , (C) 心肌纖維化 , (D) 心包積液
175. (B) 下背痛管理的運動指引何者正確?(A)急性疼痛及嚴重發作時不該臥床休息,(B)急性疼痛及嚴重發作時該避免運動以免症狀惡化,(C)走路、騎腳踏車和游泳是急性及慢性下背痛的最有效運動處方,(D)肌力或阻力運動不適合慢性下背痛患者
176. (C) 心肌缺血的主要原因是什麼? (A)心肌炎 , (B)心包炎 , (C)冠狀動脈阻塞 , (D) 心臟瓣膜疾病
177. (D) 反覆從事手抬高過肩的上肢訓練導致胸廓出口症候群(ThoracicOutletSyndrome)發生,以下哪個症狀不會出現?(A)頸部外側疼痛,(B)背槓會導致手麻,(C)手臂蒼白、脈搏減弱,(D)胸大肌痠痛
178. (C) 五大人格測驗的模式具有重大的意義,最主要是因為這五大類的人格特徵(A)代表人格的認知途徑,(B)和人格研究的行為途徑一致,(C)被發現存在每一個人的身上;, (D)代表人格研究的狀態性途徑
179. (D) 不管任何年齡,運動員偏愛教練的領導行為是(A)給予正面回饋,(B)給予技術上的指導,(C)給予負面的回饋,(D)以上皆是。
180. (D) 不建議使用減重藥丸的原因,下列何者不正確?(A)血壓的增加,(B)心跳率及心輸出量的增加,(C)呼吸和血糖的增加,(D)體脂肪減少

181. (D) 女性的腰臀圍比達到多少時，會增加罹患第二糖尿病、心臟病和高血壓的風險？(A)大於 0.8, (B)大於 0.82, (C)大於 0.84, (D)大於 0.86
182. (B) 下面哪一向理論預測覺醒和表現呈現直線關係樣貌(A)大災難理論, (B)趨力理論, (C)倒 U 字型理論, (D)相反理論。
183. (C) 下列關於運動傷害心理因素的描述，何者不正確：(A) 人格因素會調節壓力-受傷的關係。,(B)運動專業人士應該詢問有關運動員生活中的改變和壓力源，以調整訓練,(C) 運動員受傷時主要的壓力來源是生理方面的傷害。,(D)教導壓力管理技能可以幫助運動表現更有效率，也可降低傷害的危險
184. (C) 下列關於健身運動領導者的角色敘述何者正確？(A)健身運動領導者無法影響學員的運動自我效能,(B)健身運動領導者並不會影響學員對於運動的依附度,(C)優秀的健身運動領導者可以提升學員參與運動之內在動機,(D)單靠健身運動領導者無法提供學員社會支持
185. (B) PNF 法的操作和原理何者有誤？(A)對目標放鬆肌肉先做 6sec 等長收縮,(B)被動拉長目標放鬆肌肉 60sec,(C)2-4 反覆,(D)目的在激活目標放鬆肌肉的 Golgitendonorga
186. (D) 下列關於健身運動團體的敘述何者為非？(A)為成員設定共同目標有助提升團體凝聚力,(B)凝聚力較高的團體比凝聚力低的團體有較高的運動依附,(C)成員間互相鼓勵、讚美可以提供社會支持,(D)團體的組成並不會影響個人對於運動的參與意願
187. (D) 下列關於健身運動和動機的敘述何者為非？(A)阿木不認為也不期望運動會帶來任何價值：無動機,(B)阿秀踏進健身房的動力是為了展現肌肉：外在動機,(C)小欣持續運動的原因是因為享受過程中進步的感覺：內在動機,(D)阿強參加運動課程是因為想認識志同道合的朋友：內在動機
188. (A) 下列關於延遲性肌肉痠痛 (delayed onset muscle soreness, DOMS) 的敘述哪一項正確？(A)可能和鈣離子失衡有關,(B)可能是肌腱撕裂造成的,(C)可能是乳酸堆積,(D)向心收縮比離心收縮來得容易造成
189. (C) 下列關於自我效能(self-efficacy)的敘述何者為非？(A)自我效能是一種特殊情境的自信心,(B)自我效能與個人的實際能力無關,(C)自我效能只能靠自己建立，他人難以影響,(D)個人的心理或生理的狀態會影響自我效能
190. (B) 下列關於自我效能的敘述，何者為非？(A)自我效能是針對特定情境任務的自信心,(B)自我效能並不影響運動表現,(C)自我效能可經由自我或他人的鼓勵提升,(D)短期目標的達成有助提升自我效能
191. (D) 下列關於老化的敘述，不包括下列何者？(A)科技與醫療的進步，可以克服或延緩個體老化的速度,(B)個體機能的退化、外貌與體態改變、記憶衰退等等都是老化的徵候,(C)心理觀點的老化與個人主觀感受有關,(D)個體的老化與社會期待、角色身分無關

192. (C) 下列關於 RM 的敘述，何者正確？(A)100RM 是指以標準動作進行時，能舉起 100 公斤，(B)20RM 的重量會高於 10RM，(C)1RM 是指以標準動作進行時，只能舉起 1 下的重量，(D)3RM 是指可在 1 秒內消耗 3 焦耳的能量
193. (B) 下列營造團隊凝聚力的指導方針，何者為非？(A)增加學員間的互動交流，(B)頻繁的人事變動，(C)設計需要學員共同合作達成的任務，(D)鼓勵學員互相給予稱讚和回饋
194. (C) 下列選項何者不是兒童從事身體活動的主要益處？(A)增進骨骼健康，(B)增進心肺適能與肌肉適能，(C)降低骨折風險，(D)改善身體組成
195. (D) 下列與身體活動和健身運動相關之敘述，何者正確？(A)身體活動泛指需要能量的骨骼肌運動，(B)健身運動是一種有計畫性、組織性、重複性、目的性的運動，(C)健身運動是身體活動的一種形式，(D)以上皆是
196. (D) 下列描述，何者正確？(A)受傷後，組織液滲出產生的腫脹對傷處的癒合有極為不良的影響，(B)冰敷是控制腫脹最好的方法，(C)在肌肉內的疤痕組織經過不斷地增生，會慢慢具備肌肉的特性。，(D)若要獲得最佳的肌肉癒合效果，在受傷後，要適時給予肌力訓練與伸
197. (B) 下列關於人體肌肉生長的敘述，何者有誤？(A)機械張力 (mechanical tension) 是肌肉，(B)肌肉增殖 (hyperplasia) 是肌肉生長的主要機制，(C)代謝壓力 (metabolic stress) 是肌肉肥大，(D)經過適當的阻力訓練後，女性也會產生肌肉肥大的現象
198. (B) 下列敘述何者不正確？(A) 身體活動來的健康益處遠超過運動可造成的負面效果，(B) 坐式生活並非健康危害因子，(C)規律運動可以獲得短期與長期的健康效益，(D)規律的身體活動可以減少有害健康或疾病的危險因子
199. (B) 下列敘述中何者屬於負增強物？(A)為了「全勤獎勵 t 恤」小名天天準時報到，(B)阿偉發現運動減輕了「膝蓋疼痛」，因此更認真運動，(C)為了得到「女友的稱讚」，阿強積極運動，(D)因為想要贏得公司的減重比賽的「獎金」，阿金天天慢跑
200. (B) 下列組織中，屬於可興奮的組織是？(A)骨骼，(B)肌肉，(C)皮膚，(D)肌腱
201. (B) 下列敘述，何者為非？(A)肌腱的傷害以慢性發炎較常見，韌帶則是較多撕裂或斷裂傷害。，(B)韌帶扭傷時，要在疼痛可以忍受的情況下，儘可能活動關節，以免關，(C)肌肉受到強力的撞擊後，如果長時間固定不動，會有關節攣縮的發生，(D)視外力的強度、施力位置／受力組織、受力面積而決定傷害嚴重程
202. (B) 下列哪一種運動項目的性質需要高度的工作凝聚力？(A)高爾夫和射箭，(B)籃球和排球，(C)游泳和網球，(D)籃球和摔角。
203. (A) 下列哪一種運動最能刺激肌肥大？(A)高負荷低次數阻力訓練，(B)長時間低負荷耐力訓練，(C)短時間靜態拉伸訓練，(D)中等強度有氧運動
204. (B) 下列哪一項儲存大量身體所需的能量來源？(A)膽固醇，(B)三酸甘油酯，(C)高密度脂蛋白，(D)低密度脂蛋白

205. (B) 下列哪一項慢性病相關的危險因子，目前尚無法經由人為調控以減少疾病發生?(A)肥胖, (B)家族史, (C)壓力, (D)血中膽固醇濃度
206. (A) 下列哪一項為中止運動的異常體徵?(A)呼吸非常急促, (B)少許的肌肉酸痛, (C)運動後大吃大喝的罪惡感, (D)持續的運動興奮感
207. (C) 下列那種維生素的主要功能是抗氧化?(A)維生素 A, (B)維生素 D, (C)維生素 E, (D)維生素 K
208. (A) 下列那一項是協助蛋白質合成和紅血球生成?(A)葉酸, (B)維生素 B1, (C)維生素 C, (D)維生素 D
209. (C) 下列何種運動增補劑被認為可能增加瘦體重?(A)維生素, (B)蜂蜜花粉, (C)肌酸, (D)醣類
210. (C) 下列何種運動對於孩童的骨骼刺激效果較好?(A)游泳, (B)騎腳踏車, (C)打籃球, (D)划船機
211. (A) 下列何種運動較容易造成延遲性肌肉酸痛(delayed onset muscle soreness)的傷害?(A)下坡跑, (B)上坡跑, (C)側棒式核心訓練, (D)懸吊式伏地挺身
212. (C) 下列何種脂蛋白是人體膽固醇的主要攜帶體?(A)乳糜微粒, (B)極低密度脂蛋白, (C)低密度脂蛋白, (D)高密度脂蛋白
213. (D) 下列何者運動工具用來評估最大攝氧量會有低估的現象?(A)原地跑步機, (B)腳踏車測功儀, (C)划船測功儀, (D)上肢測功儀
214. (C) 下列何者會降低罹患骨關節炎 (osteoarthritis) 的風險?(A)肥胖, (B)老化, (C)規律運動, (D)靜態生活
215. (C) 下列何者症狀不是導致老年人失能的主要因素?(A)骨質疏鬆症, (B)過度肥胖症, (C)血脂血糖正常, (D)肌少症
216. (C) 下列何者為熱衰竭(heat exhaustion)的症狀(A)四肢腫脹, (B)沉與穩的脈搏 (C)臉色蒼白、皮膚濕冷, (D)體溫增加
217. (A) 下列何者為一般適合初學者或較弱者運動的強度原則?(A) 30-40%HRR, (B)HR > 130 bpm, (C)運動說話很勉強, (D) RPE10~13。
218. (C) 下列何者為「領導行為學」範疇的理論:(A)驅力理論, (B)大災難理論, (C)權變理論, (D)倒 U 形假說
219. (B) 下列何者不是運動測試知情同意書必備項目(A)運動測試的目的說明、可能出現的風險, (B)運動測試所需時間、可獲得的補助, (C)運動測試應配合事項、可提出顧慮與想法, (D)參加運動測試的自主意願，及終止參加的可選擇性
220. (C) 下列何者不是常用來判斷運動強度的常用指標?(A)心跳率, (B)自覺量表, (C)排汗量, (D)血乳酸
221. (A) 下列何者不是高齡者伸展運動在運動前的目的?(A)促使生理及心理放鬆, (B)增加肌肉筋膜的延展性, (C)預防運動傷害, (D)增加關節的活動度
222. (A) 下列何者不是代謝症候群主要風險因子?(A)高密度脂蛋白(HDL)升高, (B)低密度脂蛋白(LDL)升高, (C)腹部肥胖, (D)高血壓

223. (B) 下列伸展方式，何者較為適合用於運動後的伸展，以恢復肌肉機械性長度？(A)PNF 伸展(本體感覺神經肌肉促進術)，(B)靜態伸展，(C)動態伸展，(D)彈震式伸展
224. (C) 下列有關糖尿病之防治方法，何者不正確？(A)糖尿病患者應規律運動，(B)糖尿病患者應按時服用糖尿病藥物，(C)糖尿病患者應減少纖維攝取量，(D)糖尿病患者應減少脂肪攝取量
225. (B) 下列有關傷患搬運處理原則何者錯誤？(A)凡頭部、大腿、小腿、手臂、骨盆發生骨折或背部受傷者，均不得，(B)上樓、上坡、進救護車或進病房時由傷患腳部前進，(C)評估環境安全且運送必須安全且穩定，(D)盡量找擔架接送病患，而非搬動傷患找擔架
226. (C) 下列有關慢性阻塞性肺病之治療，何者不正確？(A)患者應戒菸、接種流感疫苗，(B)依據病情嚴重度給予患者不同的藥物治療，(C)嚴重慢性阻塞性肺病患者不宜使用氧氣治療，(D)運動訓練極可能可以改善慢性阻塞性肺病患者呼吸困難之症狀
227. (A) 下列有關運動訓練與糖尿病之敘述，何者不正確？(A)運動訓練可以促進脾臟分泌較多的胰島素，(B)口服降血糖藥物的病患，可能因為運動訓練而可減少口服藥的使用量，(C)正在注射胰島素的病患，可能因為運動訓練而減少胰島素用量，(D)運動訓練合併飲食控制，可以減少肥胖、降低血液中糖化血色素
228. (C) 下列有關急性心肌梗塞之敘述，何者不正確？(A)患者應立即就醫、接受心電圖及血液生化指標等檢驗，(B)患者臨床上經常出現急性胸痛症狀，(C)患者多數是因為從事激烈運動或活動才導致發生急性心肌梗塞，(D)患者若接受適當醫療處置，並經過醫師審慎評估許可，發病 3-4 週
229. (D) 下列有關肥胖與癌症之敘述，何者不正確？(A)肥胖之停經後女性，乳癌發生率可能會增加，(B)肥胖之成年女性，子宮內膜癌發生率可能會增加，(C)肥胖之成年男性，大腸癌發生率可能會增加，(D)肥胖之成年男性，腦癌發生率可能會增加
230. (A) 下列有關肌肉適能有效建議指南的描述何者為非？(A)同一肌群訓練應相隔 12-24 小時，(B)每個主要肌群訓練的次數應為每週 2~3 次，(C)每個肌群應訓練 2~4 組，(D)每個動作應進行 8-12 次反覆。
231. (C) 下列有關肌少症 (sarcopenia) 的敘述，何者不正確？：(A)與老化衰弱有關，(B)與活動量減少有關，(C)不會影響肌力與運動表現，(D)肌力訓練可以改善
232. (B) 下列有關代謝症候群之敘述，何者不正確？(A)與胰島素阻抗有關，(B)血中胰島素濃度偏低，(C)血糖數值偏高，(D)腹部肥胖
233. (A) 一位有氧舞蹈班的學員，因為健身教練指定每一個人要單獨表演一次，她不喜歡這樣做，迫於群體的社會壓力，於是單獨表演了一次。依據自我決定論，這種社會事件影響到下列哪一項的基本心理需求：(A)自主性；，(B)關係感；，(C)，勝任感；，(D)以上皆是

234. (A) Sarcopenia 的中文是?(A)肌少症, (B)力弱症, (C)肌萎縮, (D)肌肥大
235. (D) ACSM 對銀髮族身體活動的建議, 下列何者正確?(A)心肺耐力運動每天至少運動 60 分鐘以上, (B)阻力訓練每週至少 3-5 次, (C)柔軟度訓練每週至少 3-5 次, (D)平衡運動可以慢慢地減少支撐身體的底面積開始
236. (C) 一名 50 歲女性, 前一秒在跑步機上, 後一秒暈眩摔倒在地面, 身為有急救證照的體適能指導員, 下列哪個是正確的急救流程? A. 打 119 並取得 AED B. 診斷病情 C. 確認患者意識 D. 胸外按壓 E. 使用 AED 電擊 (A)ABED, (B)CDAB, (C)CADE, (D)ABCE
237. (B) 一名 20 歲女大學生, 下午剛與交往兩年的男友分手, 情緒低落的情況下, 晚間至健身房跑步機進行 15 分鐘慢跑, 慢跑中感覺頭暈、呼吸急促、快速的呼吸及手腳與嘴角發麻, 請問下列哪種急症可能性高?(A)氣喘, (B)過度換氣, (C)肺部塌陷, (D)低血糖症狀
238. (D) Valsalva maneuver 會發生: (a) 靜脈回流減少 (b) 胸內壓增加 (c) 交感神經興奮 (d) 感壓受器活性下降, 依照順序是? (A)bcad, (B)abcd, (C)cabd, (D)badc。
239. (A) ACSM 對成人有氧運動的 FITT 建議, 何者有誤?(A)5 天/週, 每天 30min 的健康效益等同每週 3 天、每天 50 分, (B)每週建議至少 150 分鐘中強度有氧運動, (C)每週建議至少 75 分鐘高強度有氧運動, (D)以上皆正確。
240. (A) 50 歲以上男性與停經後女性的骨鬆症標準是骨密度值換算成 T 分數後如何? (A) ≤ -2.5 , (B) ≤ -1 , (C) ≤ 1 , (D) ≤ 1.5 。
241. (C) ACSM 定義的 C 類有氧耐力運動的特性是?(A)技能最少的激烈運動, (B)技能最少但強度容易調整的運動, (C)要求技能的耐力運動, (D)休閒競技運動。
242. (C) 75%HRR 的運動強度屬於哪種等級?(A)輕, (B)中, (C)激烈, (D)極限。
243. (C) 35 歲職業籃球選手阿壘, 由於最近訓練活動頻繁, 開始抱怨膝蓋前側與膝蓋骨周圍疼痛, 請問他的膝蓋是甚麼傷害?(A)奧斯古謝拉德症候群(Osgood-SchlatterDi), (B)髌骨肌腱炎 PatellaTendinitis, (C)髌骨股骨疼痛症候群 (PatellofemoralPain), (D)髂胫束症候群(IliotibialBandSyndro)
244. (C) 28 歲上班族蔡先生熱愛路跑活動, 參加馬拉松活動後, 感覺右側小腿前側有腫脹、燒灼、刺痛感以及腳踝無力的症狀, 請問下列哪項動作可能會造成症狀更加嚴重?(A)伸展脛前肌, (B)抬高小腿, (C)使用繃帶加壓冰敷小腿前側, (D)休息
245. (C) 「個體本身對完成任務和達成目標能力的信念的程度或強度」, 該定義是指下列何者?(A)特質焦慮, (B)自我尊重(self-esteem), (C)自我效能(self-efficacy), (D)復原力
246. (C) 下列何者「不是」與高血壓相關的慢性病?(A)腦中風, (B)腎臟病, (C)骨質疏鬆症, (D)冠狀動脈心臟病
247. (C) 10RM 的意義何者有誤?(A)動作只能反覆操做 10 次的阻力大小, (B)比 8RM 輕, (C)適合練最大肌力, (D)以上皆正確。

248. (B) 100m 衝刺主要使用哪種能量來源？(A)肌肝醣, (B)磷酸原, (C)脂肪酸, (D)蛋白質。
249. (D) 「人們在他人注視下會提高努力和表現的現象」此敘述指的是下列何者？(A)社會支持, (B)社會說服, (C)社會控制, (D)社會助長
250. (D) 椅子坐起繞物測量幾歲的運動學員？(A)5~17 歲, (B)18-24 歲, (C)18-64 歲, (D)65 歲或以上