

1. 心臟復健是指穩定、減緩、甚至扭轉了：__
 - A. 動脈粥樣硬化症
 - B. 頸內動脈狹窄
 - C. 呼吸困難
 - D. 心絞痛
2. __用在術後醫療、個人訓練或健身指導的範圍內。
 - A. 病人
 - B. 客戶
 - C. 訓練員
 - D. 個人
3. 心臟復健計劃適合有何種症狀的人：__
 - A. 空腹血糖異常
 - B. 高血壓
 - C. 坐著不動的生活型態
 - D. 糖尿病
4. 罹患心血管疾病的危險因子：__
 - A. 呼吸道發炎
 - B. 高膽固醇
 - C. 年齡
 - D. 疲勞
5. 不整脈經導管處置手術又稱為：__
 - A. 繞道手術
 - B. 心臟移植
 - C. 瓣膜置換
 - D. 支架置入術
6. 病人仍停留在被監督的運動課程，由護士或具證照的運動生理學家、指導員、個人教練或治療師參與執行的是第__階段。
 - A. 第一階段
 - B. 第二階段
 - C. 第三階段
 - D. 第四階段
7. 典型的心臟復健標準，病患在運動當中的心率血壓乘積值(RPP)，可接受的範圍是：__
 - A. 13,200~36,000
 - B. 15,500~37,500
 - C. 17,000~38,000
 - D. 12,200~36,000
8. 美國心肺復健協會(AACVPR)和美國運動醫學會(ACSM)建議病患完成下半身運動時，其1RM(最大反覆次數)是__%
 - A. 30-40
 - B. 40-50
 - C. 50-60
 - D. 60-70
9. 評估重量訓練運動的安全性和有效性是使用了一個評級系統來檢定。其中之一的要素是：__
 - A. 運動進度
 - B. 課程設計
 - C. 重量訓練系統
 - D. 動作的複雜性
10. 重量訓練的常規應包括：__
 - A. 暖身2-3分鐘/反覆6-10次/1組動作/2-3種運動
 - B. 暖身4-6分鐘/反覆8-12次/2組動作/4-5種運動
 - C. 暖身5-10分鐘/反覆10-15次/1組動作/8-10種運動
 - D. 暖身8-12分鐘/反覆12-16次/2組動作/12-15種運動
11. 設計心臟復健計劃時，對病患最重要的是：__
 - A. 評估
 - B. 教育
 - C. 體適能課程
 - D. 改善生活方式
12. 心肌梗塞恢復期間的病患並參與心臟復健__週後是重量訓練的合適期：
 - A. 2
 - B. 3
 - C. 4
 - D. 5
13. 有氧強度取決於進行運動壓力測試時最高心率的百分比或是使用：__
 - A. 脈搏檢查
 - B. 監測器測得心跳保留(HRR)40%~85%
 - C. 用Karvonen標準計算
 - D. 博格運動自覺強度量表 (RPE) 11-13級
14. 能量消耗的單位，當患者在跑步機或運動腳踏車上進行運動時測得：__
 - A. mole
 - B. MET
 - C. 1RM
 - D. mmHg
15. 對於那些經歷過心臟手術的病患，個人教練或體適能指導員須等待較長的時間才能把__納入運動計劃中：
 - A. 啞鈴平臥飛鳥(Dumbbell Flies)
 - B. 跨舉(Squats)
 - C. 過頂推舉(Overhead Presses)
 - D. 滑輪下拉(Lat Pulldowns)