

國立彰化師範大學 102 學年度碩士班招生考試試題

系所：運動健康研究所

組別：甲組

科目：運動與健康(含解剖生理學、健康教育、運動營養學)

☆☆請在答案紙上作答☆☆

共 1 頁，第 1 頁

注意：答題時不須抄題，但請註明題號。

1. 請先說明慢縮肌纖維和快縮肌纖維的差異，再說明一般人的手部和腿部肌肉在兩種肌纖維的組成比例上有何不同？（15%）
2. 體適能檢測中常利用一分鐘仰臥起坐和立定跳遠兩種測驗評估肌力，不同人的表現差異頗大。請分別說明有哪些解剖生理學上的因素會影響這兩個測驗的表現？（15%）
3. 說明骨骼生長板，或是骨骺(epiphysis)，在骨頭中的位置與特性，以及它們在兒童、青少年、成人階段的變化。（15%）
4. 說明老化過程中，骨骼、關節、肌肉和心血管組織的變化，並說明這些變化對於健康的影響。（20%）
5. 說明吃飯後和長時間運動時，體內碳水化合物、脂肪和胺基酸等三種營養分子的儲存與分解代謝反應。（15%）
6. 一般成年人每日飲食攝取熱量和每日消耗熱量各約是多少大卡？又，人體中有哪些主要代謝的活動會消耗能量？（10%）
7. 說明身體在進行低強度運動和高強度運動時，碳水化合物和脂肪利用上的差異。（10%）