

國立彰化師範大學 101 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)

☆☆請在答案卷上作答☆☆

共 1 頁，第 1 頁

注意：答題時不須抄題，但請註明題號。

一、具備良好的體能可以有效降低疾病的發生風險，請據此回答下列問題：

1. 具備良好心肺耐力對於身體健康有什麼好處？(10%)
2. 具備良好肌肉量與肌力對於身體健康有什麼好處？(5%)
3. 具備良好柔軟度對於身體健康有什麼好處？(5%)
4. 具備良好身體組成對於身體健康有什麼好處？(5%)

二、單次劇烈運動後隔一天，常會發生肌肉痠痛的現象，請針對此一現象回答下列問題：

1. 繪圖說明肌肉組織的結構。(5%)
2. 說明這種痠痛發生的原因。(5%)
3. 這種痠痛和乳酸有關係嗎？為什麼？(5%)
4. 運動中哪些動作較容易引起這種痠痛？為什麼？(5%)
5. 哪些方法可以避免或減輕這種痠痛？為什麼？(5%)

三、請針對心血管與腦血管疾病回答下列問題：

1. 畫出動脈血管的橫切面，並說明血管組織的結構。(5%)
2. 說明動脈粥狀硬化發生的過程。(5%)
3. 飲食中哪些因素會增加血管疾病發生的風險？為什麼？(5%)
4. 血液及健康檢查中哪些指標是預防血管疾病的觀察重點？為什麼？(5%)
5. 說明規律運動為什麼可以降低血管疾病發生的風險？(5%)

四、請針對骨質疏鬆回答下列問題：

1. 說明骨頭的細胞和分子組成。(5%)
2. 說明骨質疏鬆發生的原因。(5%)
3. 哪些運動比較能夠降低骨質疏鬆的風險？為什麼？(5%)
4. 多吃哪些食物比較能夠降低骨質疏鬆發生的風險？為什麼？(5%)
5. 吃維骨力或葡萄糖胺有助於預防骨質疏鬆嗎？為什麼？(5%)