

國立彰化師範大學 100 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

一、解釋名詞，每詞 3 分，共 30 分。

- | | |
|------------|-----------|
| 1. 不健康生活型態 | 2. 有氧運動 |
| 3. 全人健康 | 4. 基礎代謝率 |
| 5. 滑液關節 | 6. 肌節 |
| 7. 第二型糖尿病 | 8. 動脈粥狀硬化 |
| 9. 代謝症候群 | 10. 免疫力 |

二、請說明「333」和「210」運動政策的內容，比較兩者的差異並提出妳/你的看法。15%

三、請從營養素類型、比例、熱量等三個角度說明健康飲食所必須注意的原則，並據以說明大部分人飲食不太健康的地方。15%

四、請繪圖說明人體脊椎，包括頸椎、胸椎、腰椎和薦椎的構造與彎曲狀況，並據以說明造成肩、腰、背酸痛的可能原因。又，哪些運動處方適合用來改善下背痛症狀？為什麼？20%

五、假設妳/你要進行一項研究，目的在比較到操場慢跑 30 分鐘和到重量訓練室進行 30 分鐘肌力訓練兩種運動卡路里消耗的差異，請從

1. 研究假設與實驗設計
 2. 該怎麼找受試者，人數及對象？
 3. 要用什麼方法和儀器來測量
 4. 可能的結果
- 等四方面，詳細說明進行此一實驗的細節。20%