

# 國立彰化師範大學 99 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

☆☆請在答案紙上作答☆☆

共 1 頁，第 1 頁

一、請詳細說明下列名詞。每詞 4%，共 40%。

1. 身體組成(body composition)
2. 核心肌肉(core muscles)
3. 心肺耐力(cardio-respiratory fitness)
4. 反式脂肪(trans-fat)
5. 高密度脂蛋白(high-density lipoprotein, HDL)
6. 電解質(electrolytes)
7. 發炎反應(inflammation)
8. 代謝當量(metabolic equivalent, MET)
9. 延遲性肌肉酸痛(delay-onset muscle soreness, DOMS)
10. 腦啡(endorphin)

二、試以自身為例，估算一天中自三餐飲食所攝取的熱量，然後說明身體經由哪些方式消耗或儲存這些熱量，熱量單位請以大卡(Kcal)表示。15%

三、依照順序列出國人十大死亡原因，並說明規律運動和飲食對這些疾病可能的影響。15%

四、分別列出使腕關節屈曲、伸展、外展、內收的肌肉名稱。10%

五、說明身體肌肉力量與柔軟度在健康上的意涵。10%

六、說明短期和長期壓力對於人體生理和健康的影響。10%