

國立臺灣體育大學九十八學年度研究所碩士在職專班入學考試試題

所別：運動保健學系碩士班(健康體適能組)

科目：運動保健學

(本試題共 1 頁)

- ※注意：1 答案一律寫在答案卷上，否則不予計分。
2 請核對試卷、准考證號碼與座位號碼三者是否相符。
3 試卷『彌封處』不得污損、破壞。
4 行動電話或呼叫器等通訊器材不得隨身攜帶，並且關機。

(本試題總計 100 分)

申論題

1. 詳述改善一位代謝症候群者的健康狀況的方法？(30 分)
2. 詳述運動處方的設計流程。(30 分)
3. 設計一位 20 歲男性的增強心肺耐力運動處方。(20 分)
4. 何謂溜溜球效應，產生之理由為何？(10 分)
5. 運動的三大原則。(10 分)