

國立臺灣體育大學(桃園)九十七學年度研究所碩士班入學考試試題
運動保健學 (本試題共一頁)

- ※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。

本科總分 200 分

壹、問答題(120 分)

- 一、試說明 **metabolic syndrome** 的起因及內容定義？(30 分)
- 二、試說明設計 **exercise prescription** 的基本流程？(30 分)
- 三、試說明，何謂「適度的運動」？(30 分)
- 四、試說明「健身運動」的基本原則？(30 分)

貳、申論題(80 分)

- 一、試申論健康三大要素「運動-營養-休息」在健康管理上之互動關係？(40 分)
- 二、試說明規律性運動習慣對改善慢性成人病的效益機制？(40 分)