

國立臺灣體育大學九十八學年度研究所碩士班入學考試試題

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 200 分)

問答題(每題 50 分)

- 一、試說明何以 Maximal Oxygen Consumption 是健康體適能中最重要的體力？
- 二、試說明設計健康-運動處方的基本流程？
- 三、試說明運動改善 Metabolic syndrome 的效益機制？
- 四、試說明「運動不足」對人體的害處？