

臺北市立大學

109 學年度研究所碩士班入學考試試題

班 別：運動健康科學系碩士班

科 目：運動健康議題(運動健身指導、運動傷害防護、運動健康科學研發)

考試時間：90 分鐘【08：30—10：00】

總 分：100 分

不得使用計算機
或任何儀具。

※不可於答案卷封(背)面上作答或註記符號及文字(包含於答案卷封面作答後塗改者)，否則不予計分。

除非試題卷另有規定，否則作答時限用藍色或黑色鋼筆或原子筆於答案卷上書寫，用其他顏色或鉛筆作答者，所考科目不予計分。

申論題(100分)：下列3個議題中，請自行選定2個題目進行作答，若3題皆作答則以前2個作答順序進行評分。

- 一、近年來許多人關注的運動增補劑、運動飲料、咖啡因、益生菌、熱量或營養素補充等議題，請自行選擇一個您最熟悉的議題，以任一個運動項目為例，說明其使用時機、方法、效益及理論基礎。
- 二、因應新型冠狀病毒肺炎的防疫措施，部分民眾須採取居家檢疫或居家隔離，請以居家檢疫及居家隔離的民眾為對象，以衛生機關、醫療單位、教育機關或體育運動機關的角色，撰寫一篇身體活動建議的衛教資料、新聞稿或公益文宣稿。
- 三、請您以一位65歲無糖尿病、高血壓病史之健康長者為對象，依運動處方規劃原則，自行選擇一個特定目標(如：認知功能促進、防跌、增肌減脂、慢性病預防.....)進行身體活動或運動規劃。