

# 112年公務人員高等考試三級考試試題

類 科：體育行政  
科 目：運動自然科學  
考試時間：2小時

座號：\_\_\_\_\_

※注意：(一)禁止使用電子計算器。

(二)不必抄題，作答時請將試題題號及答案依照順序寫在試卷上，於本試題上作答者，不予計分。

(三)本科目除專門名詞或數理公式外，應使用本國文字作答。

一、說明肌肉「肝醣增填」(carbohydrate loading)方法與注意事項。(25分)

二、說明「健康信念模式」(health belief model, HBM)與「計畫行為理論」(theory of planned behavior, TPB)內容，並比較兩者優劣點。(25分)

三、說明「肌酸增補」(creatine supplement)方法與注意事項。(25分)

四、說明「減量訓練」(reduced training)的方式與效果。(25分)