

國立體育大學 103 學年度研究所碩士班入學考試試題

系所：運動保健學系碩士班

組別：健康體適能組

科目：運動生理學

(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。

(總計 100 分)

一、名詞解釋

1. Lactate threshold (5 分)
2. Glycogen (5 分)
3. Running economy (5 分)
4. Muscle spindle (5 分)
5. Pyruvic acid (5 分)
6. Heat cramp (5 分)
7. Ejection fraction (5 分)
8. Muscle pump (5 分)
9. Ergogenic aids (5 分)
10. Motor unit (5 分)

二、請說明心跳率 (heart rate)、每跳輸出量 (stroke volume)、心輸出量 (cardiac output) 及攝氧量 (oxygen uptake) 之間的關係，並說明在漸增負荷運動 (graded exercise) 時的變化。(20 分)

三、請說明阻力訓練 (resistance training) 後對肌肉系統造成之短期與長期的適應。(10 分)

四、請說明運動中的能量來源與運動強度以及運動持續時間的關係。(10 分)

五、請說明增強式訓練 (plyometrics) 的原理以及影響其訓練強度的因素。(10 分)