

國立體育大學 103 學年度研究所碩士班入學考試試題

系所：運動科學研究所

組別：應用運動生理組

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)

1. 名詞解釋：(1) 心跳保留值；(2) 心肌肥大；(3) 運動強度自覺量表；(4) 乳酸閾值；(5) 第二型糖尿病。(20 分)
2. 肌力訓練會造成最大肌力增加，請從神經及肌肉的適應解釋相關的機轉為何?(15 分)
3. 請比較馬拉松選手、自行車選手、游泳選手的有氧適能評估方法有哪些異同。(15 分)
4. 請說明高齡者進行 6 分鐘行走測試為何可以估算心肺適能的高低?(10 分)
5. 請說明高強度間歇式訓練的特性，並解釋其訓練效益的相關機轉。(10 分)
6. 請解釋高地運動訓練所指的”高住低練”如何進行，訓練的相關機轉為何？(10 分)
7. 45 歲的李先生經由最近的健檢報告中發現自己的血壓值：136/72 mmHg、身高：175 cm、體重：82 Kg，請根據上述之參數建議運動訓練如何進行，訓練效益的機轉為何?(20 分)