

國立體育學院九十四學年度研究所博士班入學考試試題
訓練生理學 (本試題共一頁)

注意: 答案一律寫在答案卷上, 否則不予計分

一、簡單解釋下列名詞(每題各2分, 答題時僅寫題號, 不必抄題):

- (1) ballistic training
- (2) conditioning
- (3) Cooper
- (4) creatine kinase
- (5) detraining
- (6) erythrocythemia
- (7) lactate threshold
- (8) hyperplasia
- (9) hypoxia
- (10) placebo
- (11) plyometrics
- (12) specificity
- (13) supercompensation
- (14) tapering
- (15) testosterone
- (16) Wingate test
- (17) DOMS
- (18) EPOC
- (19) HRR
- (20) SSC

二、問答題(每題各15分, 答題時僅寫題號, 不必抄題)

- (一) 人類血乳酸安靜值、最大值各約多少呢? 運動訓練對血乳酸安靜值、規定運動情況時之非最大值與最大運動值的影響如何呢?
- (二) 美國運動醫學會最近一次對健康成人健身運動處方的聲明如何呢?
- (三) 實驗室內如何準確的測量出最大攝氧量呢? 最近為什麼用最大保留攝氧量%來做為運動訓練處方的依據呢?
- (四) 過度訓練徵候群包括哪些症狀或現象呢? 哪些生化指標與此狀態有關呢? 有簡易方法可以用來偵測防範過度訓練狀態的發生呢?