

國立體育大學 100 學年度研究所碩士在職專班入學考試試題
運動科學概論 (運動科學研究所)
(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)

考生可就下列題目(共 12 題)中任選 4 題作答，1 至 4 題屬運動生理學領域、5 至 8 題屬運動營養學領域、9 至 12 題屬運動生物力學領域。

答題若超過 4 題，僅就前 4 題給予計分，每題 25 分，滿分為 100 分。

1. 影響肌力、肌耐力的因素有哪些？
2. 請敘述運動訓練的原則。
3. 過度訓練的症狀為何？
4. 請敘述消除疲勞的方式。
5. 試述肝醣超載法，如何進行？
6. 何謂營養性增能劑？試舉例說明其對運動表現的影響及作用機轉。
7. 運動員在比賽前若有減重需求時，在醣類、脂肪、蛋白質的攝取方面該如何規劃較有效？試述之。
8. 運動中水份補充的原則為何？
9. 運動生物力學的定義以及應用領域為何？
10. 起跳角度如何影響跳躍者最大的水平距離？
11. 成功拋擲的原則為何？
12. 何謂衝量？請敘述衝量原理在生活上的應用。