

國立體育學院九十四學年度研究所碩士學程在職專班入學考試試題
運動生理學 (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、 名詞解釋：每題 5 分，共 30 分

1. RPE
2. BMR
3. AT
4. FITT
5. $\dot{V}O_{2 \max}$
6. PNF

二、 申論題：每題 10 分，共 70 分

1. 請說明造成急性肌肉酸痛與延遲性肌肉酸痛的可能原因？
2. 請說明肌纖維的種類與特性？
3. 請說明何謂身體組成及試舉四種評估身體組成的方法？
4. 請說明五種評估運動強度的方法及使用時機？
5. 請說明人體三大能量系統的特性？
6. 請說明肌肉收縮模式，並舉例說明之？
7. 請說明影響心肺耐力的相關因素為何？