

國立體育大學 108 學年度研究所碩士班招生考試試題

所別：競技與教練科學研究所 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：200 分

1. 如何產生運動間歇期恢復機制：A. 必須具備那些生理功能？B. 如何透過訓練產生這些生理機制（舉例說明）？(40 分)
2. 可以作為訓練與疲勞指標應用生理數據，列舉 2 項生物參數說明？(30 分)
3. 訓練與比賽 Warm up (熱身) 有何不同，列舉一項運動以生理反應說明？(40 分)
4. 為什麼力量耐力訓練可以提高運動員的恢復機制反應？(45 分)
5. 運動員過渡期太長，停止身體活動，將造成肌肉與體循環退化。列舉連續 5 天、10 天、14 天停止運動對生理機制的影響？(45 分)