

國立體育大學112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 100 分)

1. 骨骼肌纖維可分為哪幾類？請由身體能量系統的角度說明各類肌纖維的特性。(10分)
2. 請說明運動員經過長期訓練後可能產生哪些生理上的適應。(10分)
3. 請寫出三種身體組成測量的儀器，並說明其測量方式及原理。(15分)
4. 請以肌絲滑動理論 (sliding filament theory) 繪圖說明骨骼肌進行收縮的方式。(15分)
5. 何謂 lactate threshold？其在訓練上可如何應用？(10分)
6. 請說明 stretch-shortening cycle 的分期及其在訓練上的應用。(10分)
7. 請說明 over-reaching 及 overtraining 發生的原因，另二者間的差異為何？(15分)
8. 請說明 Wingate anaerobic test 的測量方式及此測量後如何獲得/計算出相關指標。(15分)