

國立體育大學 111 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)

- 一、何謂超負荷原理 (overload principle)? 何謂過度訓練訓練症候群 (over training syndrome)? 二者對運動表現的影響為何? (30 分)
- 二、訓練時可透過那些運動科學的指標監控，以避免選手發生過度訓練訓練症候群? (20 分)
- 三、造成運動疲勞 (fatigue) 的生理機制有哪些? 有何改善策略? (40 分)
- 四、有些選手會進行肌酸 (creatine) 增補，請說明其在能量代謝上可能之生理機制? (30 分)
- 五、請分別說明熱身運動 (warm-up) 及緩和運動 (cool-down) 的目的、效益及執行方式? (40 分)
- 六、造成運動誘發肌肉損傷 (exercise-induced muscle damage) 的原因有哪些? 其對生理及運動表現會有何影響? (40 分)

