

國立體育大學 100 學年度研究所碩士班入學考試試題
訓練生理學 (教練研究所)

(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 200 分)

一、名詞解釋：請說明下列名詞之意義（非中文翻譯），每題 15 分，共 60 分

1. Maximal oxygen uptake
2. Rating of perceived exertion
3. Strength
4. Cardiovascular endurance

二、問答題：請就下列問題做詳細之說明，每題 35 分，共 140 分。

1. 高地訓練的特性、生理效果與實施方式為何？
2. 肌纖維的種類有哪些？各有何特性？
3. 增強式訓練之原理、特性與生理效果為何？
4. 部分血液生化值可做為運動訓練負荷診斷之依據，請舉 2 個血液生化值分別說明其所代表的意義，及其如何做為診斷之參考？