

國立體育大學 106 學年度研究所碩士班入學考試試題

運動生理學(教練所 教練科學組) (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. 高地訓練目的為何？其在生理機轉上會產生那些訓練效果？(40 分)
2. 長時間運動負荷造成肝糖下降，此時其能量提供路徑會以何種方式進行？而其中間產物是否會影響運動能力，列舉一運動型態說明？(50 分)
3. 影響無氧耐力的因素為何？如何改善，舉例說明？(30 分)
4. 何謂最佳乳酸曲線，以圖形解說？(50 分)
5. 無氧閾值 (4 mmol/l) 強度，在不同對象 (一般人、運動員與高競技運動員) 的最大攝氧量 (%) 與心跳率為多少？(30 分)