

國立體育大學 104 學年度研究所碩士班入學考試試題

系所：運動保健學系碩士班

組別：健康體適能組

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)

一、名詞解釋 (中英文作答皆可，每題 5 分，共 40 分)

1. Basal metabolic rate (BMR)
2. Cardiac output
3. Dynamic stretching
4. Excess post-exercise oxygen consumption (EPOC)
5. Isometric contraction
6. Metabolic equivalent (MET)
7. Type I muscle fiber
8. Vital capacity

二、請比較有氧連續訓練與間歇訓練的能量來源與訓練方式。(15 分)

三、請說明延遲性肌肉酸痛 (delayed onset muscle soreness, DOMS) 的成因與預防之道。(15 分)

四、請說明身體組成的測量方法及其測量結果的相關應用。(15 分)

五、請說明如何運用心跳率的測量來監控運動訓練的強度。(15 分)