

# 國立體育大學 114 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(每題 20 分)

1. 用圖形表示運動時間與肌肉能量代謝之關係？
2. 力量耐力訓練可提升那些生理的訓練效果？
3. 心跳率應用在訓練上，可作為運動負荷指標之方式為何（列舉三項）？
4. 過度訓練（Overtraining）症狀在交感神經與副交感神經反應為何，各列舉 4 項？
5. 運動訓練強度指標最大乳酸穩定  $La_{maxSS}$  (maximal lactate steady state) 理論，如何應用在訓練執行（列舉一項運動項目說明）？