

科目：運動生理學

系所組：體育系體育學組

一、問答題〔共60分，每題20分〕

- 〔一〕試述健康體能〔Health-related Physical Fitness〕與競技體能〔Skill-related Physical Fitness〕之各自內涵包括哪些？兩者之主要區別為何？
- 〔二〕試說明運動對身體的生理反應有何正面效果？
- 〔三〕試說明構成運動處方之基本要素為何？肌力與肌耐力之處方有何不同？

二、解釋名詞〔共40分，每題4分〕

- 〔一〕有氧代謝 (aerobic metabolism)
- 〔二〕呼吸交換率 (respiratory exchange ratio, RER)
- 〔三〕身體質量指數 (body mass index, BMI)
- 〔四〕乳酸閾值 (lactate threshold, LT)
- 〔五〕延遲性肌肉酸痛 (delayed onset muscle soreness, DOMS)
- 〔六〕代謝當量 (metabolic equivalents, METs)
- 〔七〕最大反覆 (repetition maximum, RM)
- 〔八〕熱衰竭 (heat exhaustion)
- 〔九〕臨界負荷 (critical power)
- 〔十〕儲備心跳率 (heart rate reserve, HRR)

- ※ 注意：1. 考生須在「彌封答案卷」上作答。
2. 本試題紙空白部份可當稿紙使用。
3. 考生於作答時可否使用計算機、法典、字典或其他資料或工具，以簡章之規定為準。