

國立臺灣師範大學 100 學年度碩士班招生考試試題

科目：運動科學概論

適用系所：體育學系

注意：1.本試題共 1 頁，請依序在答案卷上作答，並標明題號，不必抄題。2.答案必須寫在指定作答區內，否則不予計分。

- 一、敘述長期規律重量訓練對於增加肌肉力量的機制(mechanisms of gains of muscle strength)為何？（20 分）

- 二、敘述規律有氧訓練的適應(adaption to regular aerobic training)？由心血管與肌肉系統的適應說明（20 分）

- 三、試述 exercise 為何能促進 psychological well-being（30 分）

- 四、一輛賽車由甲地(-5,-3)公里開往乙地(4, -3)公里後再開往丙地(4, 9)公里，請問它共走了多少距離(distance)? 又如果車子共花了 10 分鐘，請問這輛賽車的平均速度(velocity)是每小時多少公里？(30 分)