

立 中 止 大 學 100 學 年 度 碩 士 班 招 生 考 試 試  
所 別：運 動 競 技 學 系 運 動 與 休 閒 教 育 - 運 動 科 學 組 科 目：運 動 生 理

---

3 節

第 / 頁，共 /

第一部份

- 一、就運動訓練生理學而言，說明何謂超負荷 (overload) 與特殊性 (specificity) 訓練原則。(20 分)
- 二、身體利用每天攝取的醣類 (carbohydrates)、脂肪 (fats)、和蛋白質 (proteins) 來維持身體在活動與休息時，細胞所需的能量。請寫出醣類、脂肪、和蛋白質代謝之間的關係圖。(20 分)
- 三、在設計運動員訓練計劃有時會發生過度訓練 (overtraining) 之現象，請說明常見的過度訓練症狀。(10 分)

第二部份

- 一、請說明去脂肪體重與淨體重的差異？並進一步說明以 BMI 評量肥胖可能產生的問題。(20 分)
- 二、請說明何謂 I 型與 II 型肌肉纖維，並說明其生理特性。(20 分)
- 三、請簡要說明五種評量心肺適能的方法。(10 分)