

國立臺灣師範大學 108 學年度碩士班招生考試試題

科目：運動生理學

適用系所：運動競技學系

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，否則依規定扣分。

一、請解釋或說明下列的專有名詞，以及在運動生理學上的應用或扮演的角色
(每小題 5 分，共 30 分)

- (一) 過度訓練症候群 (overtraining syndrome)
- (二) 身體組成 (body composition)
- (三) 1RM (one repetition maximum)
- (四) 運動自覺量表 (rating of perceived exertion, RPE)
- (五) 肌絲滑動理論 (sliding filament theory)
- (六) 第二傳訊者 (second messenger)

二、體重過重與肥胖的問題日益嚴重，身體活動或規律運動對於解決肥胖問題能扮演什麼角色？要解決肥胖問題，還有那些重要因素必須考量 (15 分)？

三、高強度運動後生理的恢復能力會影響接下來的比賽表現或訓練效果，試著舉出 2 種能夠加速運動後生理恢復的方法與策略，並簡單說明方法的內容與可能促進生理恢復的機制 (20 分)。

四、在濕熱環境下進行運動，身體會產生那些生理代償現象來持續運動的進行 (10 分)？說明脫水現象對運動的進行與表現影響為何 (10 分)？

五、目前路跑活動很流行，試著從運動生理學的觀點，討論可能影響路跑成績的因素為何 (15 分)？