

類 科：體育行政

科 目：運動自然科學

考試時間：2 小時

座號：_____

※注意：(一)禁止使用電子計算器。

(二)不必抄題，作答時請將試題題號及答案依照順序寫在試卷上，於本試題上作答者，不予計分。

(三)本科目除專門名詞或數理公式外，應使用本國文字作答。

- 一、訓練中經常以血乳酸值作為運動強度監控的依據，試問，何謂乳酸閾值？如何測得？如何利用乳酸閾值來做為耐力性運動訓練以及評估訓練成效？（20 分）
- 二、團隊凝聚力是團體成員對團體的向心力，試問如何提高運動團隊之凝聚力？（20 分）
- 三、何謂拖曳力（drag force）？影響拖曳力大小的因素有那些？（20 分）
- 四、試根據籃球運動的特性，提出適合需要長期密集訓練比賽的籃球運動員使用的營養補充品（營養增補劑）有那些？及其補充的理由又為何？（20 分）
- 五、何謂高強度間歇訓練？近年來高強度間歇訓練（HIIT）在運動員及一般健身者中非常盛行，除了花費的時間較短外，相較於中強度持續性訓練，HIIT 有那些生理效應？（20 分）