

國立臺北教育大學 103 學年度碩士班招生入學考試

體育學系碩士班 運動科學導論 I 科試題

- 一、 美國運動醫學會 (ACSM) 於 1998 年對心肺適能運動處方聲明，建議運動強度宜設在 55/65% - 90% 最大心跳率，40/50 - 80% 最大保留攝氧量或最大保留心跳率。請進一步列舉範例說明上述三種運動強度之設定。
(25 分)
- 二、 何謂氧自由基(oxygen free radicals) (10 分)? 試從氧自由基的角度探討抗氧化劑與老化的關聯性 (15 分)。
- 三、 熱身運動(warm-up)與伸展運動(stretching)的差別為何(10 分)? 並說明熱身運動與伸展運動在各項運動或競技比賽的應用(15 分)。
- 四、 敘述美國運動醫學會 (ACSM) 於 2002 年對肌力 (strength) 與肌耐力 (endurance) 之阻力訓練處方 (resistance training programs) 之聲明與建議。(25 分)