

# Sport Science

## 運動科學

A band	A 帶；暗帶
abdominal muscle	腹肌
abdominal strength	腹肌力量
abduction	外展
abductor muscle	外展肌
abrasion	擦傷
absorption	吸收；吸收作用
acclimatization	適應；服習
accumulate	積累
acetylcholine (ACh)	乙酰膽鹼；乙醯膽鹼
Achilles tendon	亞基理肌腱；跟腱
acid-base balance	酸鹼平衡
actin	肌動蛋白；肌纖蛋白
active	活躍；活性的
active stretching	主動性伸展
activity intervention	活動調節
acute	急性
acute exercise	短期身體活動
adaptation	適應
adaptation	適應
adduction	內收
adductor muscle	內收肌
adenosine diphosphate (ADP)	腺苷二磷酸；二磷酸腺苷
adenosine triphosphate (ATP)	腺苷三磷酸；三磷酸腺苷
adipose tissue	脂肪組織
adolescence	(1) 青少年，(2) 青年期；青春期
adolescent growth spurt	青年期的速長期；青春期的速長期
adrenaline; adrenalin	腎上腺素
aerobic	有氧的；帶氧的
aerobic metabolism	有氧代謝；帶氧代謝
aerobic training	有氧訓練；帶氧訓練
afferent nerve	傳入神經；輸入神經
aggression	侵略行為；攻擊行為
aggression	攻擊
agility	敏捷性

agonist	主動肌；顯效藥；促效藥；激動劑
air-hunger	空氣饑
airway	呼吸道
alertness	機警；敏捷
altitude	高原；高山
altitude sickness	高山症；高原病
alveolar ventilation	肺泡通氣；肺泡通氣量
alveolus	肺泡
amino acid	氨基酸
amphetamine	苯異丙胺；安非他明
anaerobic	無氧
anaerobic glycolysis	無氧酵解
anaerobic metabolism	無氧代謝
anaerobic training	無氧訓練
anatomical	解剖學上的；身體結構上的
anatomy	解剖學
anemia	貧血
anorexia nervosa	神經性厭食；神經性食慾缺乏
anoxia	缺氧症
antagonist	對抗肌；拮抗肌；頡頑物
anthropometry	人體測量學
anxiety	焦慮
anxiety	焦慮
aorta	大動脈；主動脈
aorta sinus	大動脈竇
aptitude	性向；潛在能力
arm curl	臂彎舉
arousal	喚醒；興奮
arousal	喚醒
arteriole	小動脈
artery	動脈
articular	關節的
artificial respiration	人工呼吸
aspiration	志向；抱負
assertive behavior / assertiveness	果敢行為
astride jump with dumbbells	持啞鈴開合跳
atherosclerosis	動脈粥樣硬化
athlete' s heart	運動性心臟肥大
atmosphere	大氣；大氣層；大氣壓
atrium	心房

atrophy	萎縮
attention direction	注意方向
attention span	注意範圍
attention styles	注意方式
attention training	注意訓練
attitude	態度
attribution	歸因
attribution model	歸因模型
audience effect	觀眾效應
atrioventricular (A-V) node	房室結
autonomic nervous system	自主神經系統
axon	軸突；軸索
back and leg dynamometer	背腿測力計
balanced diet	均衡膳食
barbell	槓鈴
barometer	氣壓計
barometric pressure	大氣壓
basal metabolic rate	基礎代謝率
bed rest	躺床休息
behavior strategy	行為策略
behaviour	行為
bench lifts	推撐長凳
bench press (chest press)	仰臥推舉；臥推舉
bench stepping	上下凳子；長凳上落踏步
bent arm pullover	仰臥過頭舉
biceps	二頭肌
bicycle ergometer	腳踏車測功儀；腳踏車測功計
bilateralism	兩側對稱
biopsy	活組織檢查；活體解剖
blood capillary	微血管
blood clotting	凝血；凝血作用
blood doping	血液回輸技術
blood flow	血流
blood glucose	血糖
blood lipid	血脂
blood pH	血液酸鹼度
blood pressure	血壓
blood pressure cuff	血壓帶
blood type	血型
blood vessel	血管

blood viscosity	血液黏滯性
body composition	身體成份；身體組成
body density	身體密度
body fluid	體液
body type	體型
body weight	體重
bone age	骨骼年齡
brace	支架
brachialis	肱肌
brain	腦
bronchial asthma	支氣管哮喘
bronchiole	小支氣管
bronchus	支氣管
bruising	瘀傷
burnout	心理耗
bursae	滑囊
caffeine	咖啡鹼；咖啡因
calisthenics	徒手操
callus	胼胝體；癒傷組織；胼胝
caloric requirement	卡路里需要量
calorie	卡路里；卡
calorimetry	量熱學；量熱法
capillary	毛細管
capsule	囊
carbohydrate	碳水化合物；糖類
carbon dioxide	二氧化碳
cardiac arrhythmia	心律不齊
cardiac cycle	心搏週期；心動週期
cardiac hypertrophy	心肌肥大
cardiac infarction	心肌梗塞
cardiac output	心輸出量
cardiac reserve	心儲備量
cardiac rupture	心肌破裂
cardio respiratory	心肺的
cardiovascular system	心血管系統
carotid artery	頸動脈
cartilage	軟骨
catabolism	分解代謝
catalyst	催化劑
cell membrane	細胞膜

cellular	細胞的
central nervous system	中樞神經系統
centrifugal force	離心力
centripetal force	向心力
cerebellum	小腦
cerebral cortex	大腦皮層；大腦皮質
cerebral motor cortex	大腦運動皮層
chest circumference	胸圍
child psychology	兒童心理學
childhood	兒童期
chinning	引體向上
cholesterol	膽固醇
chromosome	染色體
chronic	慢性的；長期性的
chronic exercise	長期身體鍛鍊
chronological age	時間年齡
circuit training	巡迴訓練；循環訓練
circulation	循環
closed skill	閉鎖技能
clotting	凝血
cognitive - affective stress model	認知 - 情感應激模型
cognitive anxiety	認知焦慮
collapse	虛脫
collision	碰撞
comatose	不省人事；昏迷
competition anxiety	競賽焦慮
competition plan	比賽方案
complication	併發症
concentric contraction	向心收縮
conduction	傳導
congenital defect	先天缺憾
congenital heart disease	先天性心臟病
connective tissue	結締組織
consciousness	意識；知覺
constipation	便秘
continuous skill	連續技能
contract	收縮
contusion	撞傷
convection	對流
convulsion	抽搐；全身痙攣

co-ordination	協調
coronary artery	冠狀動脈
coronary heart disease	冠狀動脈心臟病；冠心病
correlation and regression method	相關迴歸法
correlation coefficient	相關系數
counselling	勸告；輔導
coupled reaction	偶聯反應
cramp	痛性痙攣；痙攣
creatine	肌酸
creatine phosphate (CP)	肌磷酸；磷酸肌酸
creative thinking	創造思維
creativity	創造力
cross-bridge	橫橋
cyanosis	發紺
cytoplasm	細胞質
data	數據
dead lift	蹲舉
dead space	無效腔；死腔
decision making	決策
defects of vertebral column	脊柱彎曲異常
deficiency motivation	缺乏性動機
deficient anemia	營養不良性貧血
deformity	變形；畸形
deformity of spinal column	脊柱彎曲異常
dehydration	脫水；脫水作用
deltoid	三角肌
deoxygenated blood	缺氧血
deposit	澱積物；沉積物
depression	抑鬱；沮喪
diabetes	糖尿病
diagnosis	診斷
diaphragm	橫膈膜
diastole	舒張；舒張期
diastolic pressure	舒張壓
diet	膳食
dietary health habit	飲食衛生習慣；健康飲食習慣
diffusion	擴散；擴散作用
digestion	消化；消化作用
dilution	稀釋；稀釋作用
dip on parallel bars	雙槓臂屈伸

direct motivation	直接動機
discrete skill	分立技能
dislocation	脫臼
dissociation curve	離解曲線
dissociation of oxygen from haemoglobin	氧從血紅素中離解
distributed practice	分布式練習
distributed practice	分佈練習
dizziness	暈眩
doping	使用運動禁藥
Douglas bag	道格拉斯氣體收集袋
Down' s syndrome	唐氏綜合症
drive	驅力
drug abuse	吸毒
dry-bulb temperature	乾球溫度計
dumbbell	啞鈴
dumbbell lateral raise	啞鈴側平舉
dumbbell squat	持重蹲屈跳；負重蹲屈跳
duration	期間
dynamic contraction	動力收縮
dynamic stereotype	動力定型
dynamics	動力學
dynamometer	肌力計
dysmenorrhea	經痛
dysplastic type	畸型
dyspnea (breathlessness)	呼吸困難
dystrophy	營養不良
eccentric contraction	偏心收縮；離心收縮
ectoderm	外胚層
ectomorphy	瘦長型
effector system	效果器系統；神經效應系統
efferent	傳出；輸出
efferent nerve	傳出神經；輸出神經
efficiency	效率
elasticity	彈性
electrocardiogram (ECG)	心電圖
electrolytes	電解質；電解液
electromechanical instrument	機電儀器
electromyography (EMG)	肌電圖
emergency care	緊急護理
emphysema	肺氣腫

endocrine gland	內分泌腺
endocrine system	內分泌系統
endoderm	內胚層
endomorph	肥胖型
endomysium	纖維內鞘
endurance	耐力
endurance training	耐力訓練
energy	能；能量
energy balance	能量平衡
energy expenditure	能量消耗
energy liberation	能量釋放
energy metabolism	能量代謝
energy system	能量系統
energy yield	能量釋放
enzyme	酵素
epidemiology	流行病學
epilepsy	癲癇；羊癇
epimysium	肌外膜
epinephrine	腎上腺素
epiphysis	骺
ergogenic aid	增補劑；輔助物；強力手段
ergograph	肌動力描記器
ergometer	測功儀
estrogen	雌激素
evaluation	評鑑
evaporation	蒸發；蒸發作用
excitation	激發
excretory system	排泄系統
exercise physiology	運動生理學
exergonic reaction	釋能反應
exhale	呼氣
exhaustion	力竭；衰竭
expand	擴張
experimental trial	突驗性嘗試
explosive power	瞬發力；爆發力
exposure	暴露；曝光；曝光量
expression intervention	表情調節
extension	延伸
extensor	伸肌
extensor thrust	伸肌推力



external imagery	外部表象
extracellular fluid	細胞外液
extrafusal fiber	梭外纖維
extrinsic factors	外在因素；外部因素
extrinsic motivation	外部動機
extrovert	外向
Fartlek training	法特萊克訓練；變速跑
fasciculus	肌束
fascia	腱膜
fast twitch fiber	快肌纖維
fast twitch muscle	快肌；快縮肌
fat tissue	脂肪組織
fat-free weight	去脂體重；瘦體重
fatigue	疲勞
feedback	回饋；反饋
fiber splitting	纖維劈裂
filament	絲；纖細絲
fine motor skill	小肌肉動作技能
fist	拳頭
flat foot	扁平足
flex arm hang	曲臂懸垂；屈臂懸垂
flexibility	柔韌性；柔軟度
flexion	屈曲
flexor	屈肌
flow	流暢體驗
fluid balance	液體平均
food stuff	食物
foot arch	腳弓
force expiratory	用力呼氣容積
force platform	力板；測力踏跳台
force-velocity curve	速度—力量曲綫
fracture	骨折
fragile	虛弱
free fatty acid	自由脂肪酸
frequency	頻率；頻數
frequency of training	訓練頻率
fulcrum	支點
gamma loop (gamma system)	伽馬環路 ( $\gamma$ 系統)
gas analyzer	氣體分析儀
gas collection apparatus	氣體收集器

gasometer	氣體計；氣體定量儀
gastrocnemius	腓腸肌
genetic factor	遺傳因子
gland	腺；腺體
glottis	聲門
glucose	葡萄糖
gluteus maximus	股大肌
glycerol	甘油
glycogen	糖原；肝糖
glycogen loading (super compensation)	糖原超量補償；糖原超補
glycogenolyses	糖分解
glycolysis	糖酵解；糖酵解作用
goal setting	目標設置
goal setting training	目標設置訓練
goggles	護目鏡
Golgi tendon organ	高爾基氏肌腱器官；高爾基氏腱感受器
grip strength	握力
group cohesiveness	團體凝聚力
group stability	團體穩定性
growth curve	生長曲線
growth hormone (GH)	生長激素
H zone	H 區
habit	習慣
haemoglobin (hemoglobin)	血紅素；血紅蛋白
haemophilia	血友病
half squat with barbell	持槓鈴半蹲
hamstring	大腿後肌
hand grip dynamometer	手握力計
healing	癒合
heart rate	心率
heart sound	心音
heart volume	心臟容積
heat balance	熱量平衡
heat cramp	熱痙攣
heat exhaustion	熱衰竭
heat stroke	中暑
heat syncope	熱暈厥
heel raise with barbell	槓鈴舉踵
hereditary disorder	遺傳障礙

heredity	遺傳
high arch	拱形足
high energy bonds	高能結合；高能鍵
home advantage	主場優勢
home effect	主場效應
homogeneous	同質；相同的
hormone	激素；荷爾蒙
hostile aggression	敵意性攻擊
humerus	肱骨
humidity	濕度
hydrogen ion	氫離子
hyperextension	伸展過度；俯臥舉體
hyperglycemia	血糖過高
hyperpnea	呼吸過度；呼吸增強
hypertension	高血壓
hypertrophy	肥大；肥厚
hyperventilation	換氣頻繁；過度換氣；過度通氣
hypoglycemia	血糖缺乏；低血糖
hypothermia	體溫過低；低體溫
hypoxia	氧過少；缺氧
I band	I 帶；明帶
iceberg profile	冰山圖像
imagery intervention	表象調節
imagery training	表象訓練
immediate care	即時護理
immobilisation	固定
immunisation	免疫作用
immunity	免疫；免疫性
impairment	損害
incoordination	不協調
indicator	指標；指示劑；指示器
indirect motive	間接動機
individual achievement motivation	個人成就動機
infection	傳染；感染
infertility	不育；不育症
inflammation	炎症；發炎
ingredient	成份
inorganic substance	無機物
insertion of muscle	肌止端
inspiratory capacity	吸氣量

instability	不穩定
instinct theory	本能論
instrumental aggression	工具性攻擊
intensity	強度
intensity of training	訓練強度
interior	內部的
internal imagery	內部表象
interstitial fluid	間隙液
interval training	間歇訓練
intracellular fluid	細胞內液
intrinsic factor	內在因素；內部因素
intrinsic motivation	內部動機
introvert	內向
inverted U hypothesis	倒 U 形假說
involuntary muscle	不隨意肌
iron-deficient anemia	缺鐵性貧血
ischemic	缺血
isokinetic contraction	等動收縮
isokinetic training	等動訓練
isometric contraction	等長收縮
isometric training	等長訓練；靜性肌力訓練
isotonic contraction	等張收縮
isotonic training	等張訓練
jogging	緩步跑；緩跑
joint	關節
joint laxity	關節鬆脫
jumper' s knee	跳躍膝關節；跳躍者膝痛
kidney	腎臟；腎
kilocalorie	千卡；千卡路里
kinesthetic imagery	動覺表象
kinesthesia	動覺
kinesthetic sense	肌肉感覺；動覺
kinetic energy	動能
knee jerk	膝反射
lactate	乳酸鹽
lactic acid	乳酸
lactic acid oxygen debt	乳酸性氧債
latissimus dorsi	背闊肌
laxity	鬆弛
lean body mass	瘦體重；去脂體重

learned helplessness	習得性無助
learning curve	練習曲線
leg extension	伸腿
leg raise	提腿
ligament	韌帶
lipid	脂類
liver	肝；肝臟
local swelling	局部紅腫；患處紅腫
locomotor	移動性
long slow distance training (LSD)	長距離慢跑訓練
longevity	長壽
longitudinal section	縱切面
longitudinal study	縱向研究；跟蹤研究
lubrication	潤滑
lumbosacral	腰椎骨
lung capacity	肺容積
lymphatic system	淋巴系統
maladjustment	適應不良
malfunction	功能異常
mass practice	集中練習；同一時間內作多次練習
massed practice	集中練習
maturity	成熟
maximal oxygen consumption (maximal oxygen uptake)	最大耗氧量；最大攝氧量
maximal voluntary ventilation	最大通氣量
maximum exertion	最大施力；最大發力量
measurement	測量；量度
mechanical efficiency	機械效率
mechanical work	機械功
medulla	髓質
membrane	膜
meniscus	半月板
menstruation	月經
mental age	心理年齡；智力年齡
mental deficiency	心理缺陷
mental health	心理健康
mental practice	表象練習；表象訓練
mental set in competition	比賽心理定向
mental skill	智力技能
mental stress	心理壓力；精神壓力

metabolic balance	代謝平衡
metabolic fuel	代謝燃料
metabolic product	代謝產物
metabolic rate	代謝率
metabolism	代謝，代謝作用，新陳代謝
metronome	節拍器
mineral	礦物質；礦物
mitochondria	線粒體
mixed diet	混合性膳食
mobility	(1) 靈活性，(2) 流動性
mode of training	訓練模式
mole	摩爾
momentum	動量
monogram	標準量表
moral development	德育發展
motion imagery	運動表象
motion perception	運動知覺
motivation	動機
motor cortex	大腦皮質運動區
motor end plate	運動終板
motor nerve fibre	運動神經纖維
motor neuron	運動神經元
motor skill	動作技能；運動技能
motor unit	運動單元；運動單位
mouthpiece	口罩
multidimensional anxiety theory	多維焦慮理論
muscle co-ordination	肌肉協調
muscle group	肌群
muscle spindle	肌梭
muscle tension	肌張力；肌肉張力
muscle tissue	肌肉纖維
muscle tone	肌肉彈性
muscle-bound	肌肉僵硬
muscular dystrophy	肌肉萎縮
muscular endurance	肌耐力；肌肉耐力
muscular fitness	肌肉適能
muscular movement	肌肉活動
muscular strength	肌力；肌肉力量
musculotendinous unit	肌腱
myocardial	心肌的

myocardium	心肌
myofibril	肌原纖維；肌纖維
myoglobin	肌紅蛋白
myograph	肌動描記器
myosin	肌球蛋白
nausea	惡心
negative addiction	消極迷癮
negative reinforcement	消極強化
negative transfer	負遷移
nerve axon	神經軸突
nerve ending	神經末梢
nerve fibre	神經纖維
nerve impulse	神經脈衝
neuromuscular	神經肌肉的
neuron; neurone	神經元
nitrogen	氮
nitrogen balance	氮平衡
normal curve	常態分佈曲線
normal load	正常負荷
nose clip	鼻夾
nucleus	細胞核；核
nutrients	養料；營養素；養分
nutritional anemia	營養不良性貧血
nutritional deficiency	營養缺陷
nutritional status	營養狀況
obesity	肥胖症；癡肥
obstacle training	障礙訓練法
open circuit measurement	開放迴路測量；斷路測量
open skill	開放技能
operational thinking	操作思維
optimal speed	最佳速度
otitis media	中耳炎
outside pressure	外界壓力
over-exertion	過度用力
overload	超負荷；負荷過重
overload principle	超負荷原則
overstretching	過度伸展
overtraining	過度訓練
overuse	過勞
overuse injuries	勞損；過勞創傷

overweight	過重；超重
oxidation	氧化作用；氧化
oxygen	氧
oxygen consumption	耗氧量；攝氧量
oxygen debt	氧債
oxygen deficit	氧虧；虧氧量
oxygen uptake	攝氧量
oxygenated blood	含氧血；充氧血
oxygenation	氧合作用
pacing machine	步調機
pallor	蒼白
palpation	按壓；按診
part learning method	部分練習法
partial pressure	分壓；部份壓強
passive stretching	被動性伸展
peak experience	高峰體驗
peak performance	最佳表現
pectoralis major	胸大肌
pectorals	胸肌
pediatrician	兒科醫生
peer pressure	同伴壓力
pelvis	骨盆；腎盂
perception of affiliation	歸屬感
perception of strength	力量感
perceptual development	知覺發展
performance	操作成績
pericardium	圍心膜
perimysium	肌束膜；肌束衣
peripheral	末梢；周邊
personality	人格
perspiration	出汗
phosphagen	磷肌酸
phosphate	磷酸鹽
phosphocreatine	磷酸肌酸
physical efficiency test	身體效率測試
physical examination	身體檢查；體格檢查
physical fitness test	體能測試
physical work capacity	身體負荷能力
physical work load	身體工作負荷
physiological curve	生理曲線



physiological fitness	生理適能
physiological limit	生理極限
physiotherapist	物理治療員
physique	體格
plasma	血漿；原生質
plasma protein	血漿蛋白
plateau	高原
plateau phenomenon	高原現象
platelet	血小板
pneumonia	肺炎
pneumotaxic centre	呼吸調節中樞
polyunsaturated fat	多元不飽和脂肪
positive reinforcement	積極強化
positive transfer	正遷移
posture	體位；姿勢
posture tone	姿勢張力
potassium	鉀
power	爆發力；瞬發力；功率
power clean	高翻
power output	功率輸出
preliminary test	初步試測；初步試驗
premotor area	運動前區
prepuberal phase	青春前期
prescription	處方
press-up	掌上壓
pressure cuff	壓力帶
primary appraisal	第一評價
primary motor area	主運動區
problem solving	問題定向的應對
progression principle	漸進原則
progressive relaxation	漸進放鬆
prolong	延長
proprioceptor	本體感受器
protective device	保護裝備
protein	蛋白質
protoplasm	原生質
psoas major	腰大肌
psychic stress	心理壓力
psychological counseling	心理諮詢
psychological drives	內驅力

psychological limit	心理極限
psychological skill training	心理技能訓練
psychology	心理學
psychomotor test	心理運動測試
puberty	青春期
pull over	過頭舉；拉舉過頂
pull-up	引體向上
pulmonary artery	肺動脈
pulmonary circulation	肺循環
pulmonary ventilation	肺通氣
pulse rate	脈搏率
pyruvic acid	丙酮酸
quadratus lumborum	腰方肌
quadriceps	四頭肌
quadriceps femoris	股四頭肌
radiation	輻射；放射
radius	橈骨
receptor	感受器；受體
reciprocation	交換；互惠
recovery period	休息期；恢復期；復原期；還原期
rectal temperature	直腸溫度；肛溫
rectus femoris	股直肌
red blood cell	紅血細胞；紅血球
red muscle	紅肌
reflex arc	反射弧
regression line	迴歸線
regulation	調控；調節
reinforcement	強化
relative humidity	相對濕度
relaxation training	放鬆訓練
reminiscence	回憶效果
repetition	重覆；重覆次數
repetition maximum (RM)	極限次數；最大負荷
residual volume	餘氣量
residue pain	餘痛
resistance training	阻力訓練
respiration intervention	呼吸調節
respiratory centre	呼吸中樞
respiratory frequency	呼吸頻率
respiratory muscle	呼吸肌

respiratory quotient	呼吸商
respiratory system	呼吸系統
respiratory volume	呼吸容積
resuscitation	復甦 (復蘇)
retention	保留；停留
reversibility principle	還原原則
risk	危險；風險
rope climbing	爬繩
rope skipping	跳繩
rupture	撕裂；破裂
saltatory conduction	跳躍式傳導
sanitation	衛生設備
sarcolemma	肌纖維膜
sarcomere	肌節；肌原纖維節
sarcoplasm	肌漿；肌質
sartorius	縫匠肌
saturation	飽和
scanty	稀疏的
score card	紀錄咭
screening	篩選；屏蔽
second wind	第二次呼吸；再生力
secondary appraisal	第二評價
sedentary work	靜態工作
self consciousness	自我意識
self-efficacy	自我效能
self-esteem	自尊；自尊感
self-suggestion intervention	暗示調節
self-suggestion training	暗示訓練
sensory centre	感覺中樞
serum	血清
set	組合；設定
sheath	鞘
shin	脛
shiver	抖顫
shock	休克
shorten	縮短
shuttle run	來回跑；往返跑；穿梭跑
side bends	槓鈴側彎腰
sign	徵兆；跡象
simulation training	模擬訓練

sino-auricular node (S-A node)	竇耳結
sit and reach	坐地體前伸
sit-ups with knee flexed	屈膝仰臥起坐
skeletal age	骨骼年齡
skeletal muscle	骨骼肌
skill	技能
skinfold caliper	皮褶計; 皮褶量度器
sliding filament theory	滑動理論
slimming exercise	纖體運動
slow twitch muscle	慢肌; 慢縮肌
slow-twitch fibre	慢收縮肌纖維
smooth muscle	平滑肌
social cohesiveness	社會凝聚力
social cognitive theory	社會認知理論
social motivation	社會性動機
sodium	鈉
sodium ions	鈉離子
soft tissue	軟組織
sole	腳底; 鞋底
somatic anxiety	軀體焦慮
somatotype	體型
sore muscle	肌肉酸痛
source trait	根源特質
space perception	空間知覺
spasm	痙攣
specificity of training	獨特性原則
sphygomenometer (blood pressure meter)	血壓計
spinal cord	脊髓
spirometer	呼吸量計; 肺量計
sport intuition	運動直覺
sports injury	運動創傷
sprain	扭傷
squat jump	俯臥撐屈伸腿跳
squat thrust	俯臥撐腿屈伸
stability	穩定性
staleness	訓練過度
staleness	疲憊
standard temperature and pressure(STP)	標準溫度和壓力
standing press	站立推舉
state anxiety	狀態焦慮

static contraction	靜性肌力收縮
static exercise	靜性肌力運動
static posture	靜止體位；靜止姿勢
steady state	穩態；定態
step test	台階測試；台階測驗
sternum	胸骨；腹甲；腹板
steroids	類固醇
stethoscope	聽診器；聽筒
stimulus-response	刺激與反應
stitch	刺痛
strain	拉傷
strength training	力量訓練
strenuous activity	劇烈活動
stress	(1) 應力，(2) 壓力
stress	應激
stressor	應激刺激
stretch receptor	牽張感受器
stretch reflex	伸展反射
stretching	伸展
stretching exercise	伸展練習；伸展運動
striated muscle	橫紋肌
stroke volume	心搏量
subacute	亞急性
subconscious	潛意識
subcutaneous fat	皮下脂肪
submaximal test	次最大負荷量測試
subscapula	肩胛骨
substance abuse	物質濫用
surface trait	表面特質
swelling	腫脹
symptom	症狀；徵狀
synapse	突觸
synthesize	合成
systole	收縮；心收縮；收縮期；心縮期
systolic pressure	心縮壓
taping	保護性包紮
target heart rate (THR)	目標心跳率
task cohesiveness	任務凝聚力
tearing	撕裂
temperament	氣質；性情

temperature	溫度
temperature regulation	溫度調節
tendency	傾向；趨勢
tendon	腱
tennis elbow	網球肘
tension meter	張力計
test battery	測試組合
Thalassemia	地中海貧血病
thermometer	溫度計
thigh	大腿
thorax	胸
threat	威脅
thrombocytopenic purpura	血小板減少性紫癍病
thyroid gland	甲狀腺
tidal volume	潮氣量
timer	計時器
tissue	組織
torque	扭力
total lung volume	總肺容量
touch receptor	觸覺感受器
toxic	有毒的
trachea	氣管
training effect	訓練效果
training method	訓練法
training principle	訓練原則
training programme	訓練計畫
trait anxiety	特質
transfer	轉移
transfer	遷移
transmitter substance	遞質
trapezius	斜方肌
treadmill	跑步器
trial	練習
triceps brachii	肱三頭肌
triglyceride	三酸甘油酯；甘油三酸酯
trunk twist	仰臥扭轉起坐
ulna	尺骨
under load	低負荷
under water weighing	水下稱重法
undernutrition	營養不足

urination	排尿
V Seat Sit Ups	V 形仰臥起坐
valve	瓣膜；活門
varicose vein	靜脈曲張
vascular tissue	維管組織；脈管組織
vasodilation	舒張血管
vegetarian	素食者
vein	靜脈
velocity	速度
vena cave	主靜脈
venous blood pool	靜脈鬱血
venous return	靜脈回流
ventilation	通氣；換氣
ventricle	心室；腦室
ventricular muscle	心室肌
venules	小靜脈
vertebra	脊椎骨；椎骨
vertebrate	脊椎動物
vigor	精力；活力
viscosity	黏滯性；黏度
vision	視覺
vision	視覺
visual imagery	視覺表象
vital capacity	肺活量
vitamin	維生素；維他命
vomiting	嘔吐
wall bar leg raise	懸垂舉腿
warm up	準備活動；暖身活動
water balance	水分平衡
water deficit	缺水
watt	瓦特（功率單位）
weight lifting	舉重
weight training	重量訓練
wet-bulb temperature	濕泡溫度；濕球度
white blood cell	白血球；白血細胞
white muscle	白肌
will power	意志力
work capacity	工作能力
work done	功完成量
work load	負荷量

wrist rolling	捲重錘；腕捲重錘
Z line	Z 線