

科目：運動基礎科學

系組：體育學系運動競技組

年級：二

一、名詞解釋 (20%)

1. 心輸出量 (5%)
2. 乳酸性氧債 (5%)
3. 增強式訓練 (5%)
4. 等張收縮 (5%)

二、問答題 (80%)

1. 試由生理及生化學的觀點，說明有氧運動及無氧運動能源供應的不同 (20%)。
2. 為加速身體機能恢復，一般於訓練後，常見的消除疲勞方式有那些 (20%)？
3. 請詳述田賽投擲項目投擲動作之內力因素為何 (10%)？以及投擲物體飛行之外力因素為何 (10%)？
4. 舉例說明運動員賽前緊張及焦慮的有效緩和和方法 (20%)。

※ 注意：1. 考生須在「彌封答案卷」上作答。

2. 本試題紙空白部份可當稿紙使用，試題須隨答案卷繳回。

3. 考生於作答時可否使用計算機、法典、字典或其他資料或工具，以簡章之規定為準。

科目：運動訓練學

系組：體育學系運動競技組

年級：三

申論題共五題【每題20分】

- 一、競技運動的構成要素有哪些？請簡述之。
- 二、體能訓練三個要素？請簡述之。
- 三、體能訓練之間歇訓練法？請簡述之。
- 四、體能訓練基本原則有哪些？請簡述之。
- 五、體能訓練的基本方法有哪些？請至少寫5個訓練原則。

- ※ 注意：1. 考生須在「彌封答案卷」上作答。
2. 本試題紙空白部份可當稿紙使用，試題須隨答案卷繳回。
3. 考生於作答時可否使用計算機、法典、字典或其他資料或工具，以簡章之規定為準。