

國立臺東大學 101 學年度  
「體育學系碩士班」招生考試試題

## 運動科學概論

- 注意事項：**(1) 請用橫式作答。  
(2) 答案請依序寫在答案卷上（需標示題號，不必抄題）。  
(3) 試題隨同答案卷一併繳回。

### 壹、解釋名詞（每題 5 分，共 40 分）

- 一、自生訓練法 (autogenic training)
- 二、狀態焦慮 (state anxiety)
- 三、漸進放鬆法 (progressive relaxation)
- 四、費茲定律 (Fitts' Law)
- 五、 $\beta$ -氧化作用 ( $\beta$ -oxidation)
- 六、自由基 (free radical)
- 七、增強式訓練 (plyometric training)
- 八、糖質新生 (gluconeogenesis)

### 貳、申論題（每題 15 分，共 60 分）

- 一、運動學習的理論對於實際的教學有何意義？請舉例說明。
- 二、在運動學習的過程中，學習者的行為特性上可能會產生哪些改變？請列舉並說明。
- 三、試以肌纖維細絲滑動學說 (sliding filament theory) 說明肌肉收縮過程？
- 四、如何評估是否有過度訓練的現象？分析造成過度訓練的可能原因及預防的方法。

（本試題結束）