

國立臺灣師範大學 101 學年度碩士班招生考試試題

科目：運動科學概論

適用系所：體育學系

注意：1.本試題共 1 頁，請依序在答案卷上作答，並標明題號，不必抄題。2.答案必須寫在指定作答區內，否則依規定扣分。

- 一、試述增強運動員抗壓的方法有哪些？並解釋為什麼這些方法有效？(30 分)

- 二、敘述身體活動，體適能與健康之間的關係？如何藉行為改變法(behavior modification)技巧或策略來增加身體活動量或養成規律運動習慣？(20 分)

- 三、最大攝氧量(Maximal Oxygen Uptake capacity)受到哪些因素影響？如何藉運動提升最大攝氧量？(20 分)

- 四、棒球從外野傳至一壘，棒球垂直速度為 4.9 m/s ，水平速度為 40 m/s 而在同出手高度被接住，求 1. 接到球前一剎那棒球的垂直速度是多少？2. 接到球前一剎那棒球的水平速度是多少？3. 球到達最高點時之垂直速度？4. 外野傳一壘球花了多少時間？5. 球傳到一壘所經之水平距離(不計空氣阻力)？(30 分)