

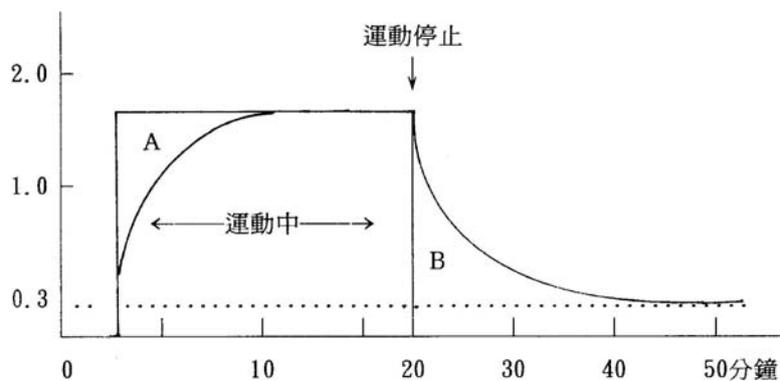
國立彰化師範大學 101 學年度碩士班招生考試試題

系所：應用運動科學研究所 組別：甲組 科目：運動自然科學(含運動生理學、運動生物力學和運動心理學)

☆☆請在答案卷上作答☆☆

共 1 頁，第 1 頁

1. 請就心理技能訓練 (psychological skills training, PST) 的重要性、計畫實施的各階段，舉例解釋之。(15%)
2. 引導假說 (guidance hypothesis) 認為學習者如果在學習動作時，每次練習都獲得外在回饋 (augmented feedback, 又稱為擴增性回饋)，將會有效地"引導"學習者正確的執行動作，但是，這一引導過程卻不利於學習者的學習。問：
 - A. 請就回饋的類型，與其相互的關係，解釋此一假說的理由。(7%)
 - B. 有哪些降低外在回饋的策略呢？(8%)
3. 請詳細說明心肺適能測試的方法有哪些？(15%)
4. 請解釋下圖可以解釋的現象。又乳酸可以通過哪些管道清除？(20%)



圖：運動前後攝氧量的升降。

資料來源：林正常 (2005)。運動生理學 (第二版, p. 37) 臺北市：師大書苑。

5. 試繪製影響跑步成績的生物力學因素，並解釋其每一層次的數理關係。(15%)
6. 生物力學的研究方法有哪些？通過這些方法如何解釋動作控制的機轉？(20%)