

國立高雄大學 108 學年度研究所碩士班招生考試試題

科目：運動科學概論

系所：運動健康與休閒學系

是否使用計算機：否

考試時間：100 分鐘

本科原始成績：100 分

壹、是非題（30%）

說明：每題答對得參分；答錯不扣分。未選答時，不給分。答題時，請標明題號。

1. 某人一下子可以拿起地上 50 公斤的重物，依此描述，這樣的肌肉適能表現屬於肌耐力。
2. 身體質量指數 (BMI) 偏低代表過瘦，此種人運動處方的建議是：應多多進行肌肉適能的重量訓練。
3. 健康促進因各國政府的重視而發展。當中，強調健康為人類基本權利的宣言，是 1986 年加拿大渥太華舉辦第一屆健康促進大會所提出的。
4. 北美運動心理學會 (NASPSPA) 將運動心理學劃分為三個領域，當中探討身體動作行為的相關研究屬於動作發展領域。
5. 依運動心理學架構的概念，健身運動心理關注焦點在影響健身運動行為的因素，所以其導向是「由身到心」。
6. 某一選手為打破自己的紀錄努力練習，按認知評價理論觀點，這是由外在動機所誘發的比賽行為。
7. 某一選手在一場比賽中，對勝利結果做出「平時很努力，所以贏得比賽」的解釋，這種結果歸因具「內在、不穩定」的屬性。

國立高雄大學 108 學年度研究所碩士班招生考試試題

科目：運動科學概論

系所：運動健康與休閒學系

是否使用計算機：否

考試時間：100 分鐘

本科原始成績：100 分

8. 某一運動賽的執行長，為讓組織系統發揮功能，將所有工作人員依專長分組，並派給各組特定的工作目標；依此描述，這是屬於管理程序中的「控制」功能。
9. 運動產業乃由運動消費者、運動產品、運動產品供應商等三部分組成，在運動消費者與運動產品供應商兩者之間所形成的連結關係滿足與服務。
10. 依運動訓練科學內涵，完整的競技運動至少應包含運動訓練、運動員選材及運動競賽三部分。

貳、選擇題（30%）

說明：單選題，每題答對得參分；答錯不扣分。未選答時，不給分。答題時，請標明題號。

1. 大災難理論是解釋覺醒與運動表現關係重要理論之一，此理論主張：諸如擔心、害怕所引發之認知焦慮會影響臨場表現，而當認知焦慮過高時，生理覺醒會與表現呈現何種關係？(1) 直線關係；(2) 倒 U 關係；(3) 以上皆非。
2. 運動競賽壓力的發生是種過程，當中對外在環境的評估，是誘發壓力發生的前置要素；下列何者描述較符合外在環境評估的意涵？(1) 擔心無法打敗對手；(2) 害怕被教練責罵；(3) 評估對手的能力。
3. 按照計畫行為理論的觀點，主觀規範是決定行為發生的外在力量。下列何者描述較符合主觀規範的意涵？(1) 和親密友人共同運動；(2) 遵從醫生的建議以運動控制體重；(3) 依自己嗜好選擇運動型態。
4. 在動機測量的「選擇性」構面中，其意涵所指為：(1) 行為努力的程度；(2) 專注地執行動作；(3) 從事具有挑戰性的活動。
5. 決定運動行為發生的因素相當多，在下列「環境因素」中，那一個是可以被控制或改變的？(1) 天氣；(2) 運動場所；(3) 活動設施。
6. 自我效能是個體在特殊環境下，執行特殊動作以產生特定結果的能力信念，此信念會

國立高雄大學 108 學年度研究所碩士班招生考試試題

科目：運動科學概論

系所：運動健康與休閒學系

是否使用計算機：否

考試時間：100 分鐘

本科原始成績：100 分

受很多訊息影響形成，一般而言，何種訊息影響力最大？(1) 表現成就；(2) 生理狀態；(3) 情緒反應。

7. 現今解釋「覺醒與運動表現關係」的理論很多，某理論主張：運動選手若要獲得良好運動表現，必須將個人覺醒調整至適當的區間。依此概念，其屬何種理論觀點？(1) 倒 U 字型理論；(2) 最適當覺醒區域假說；(3) 大災難理論。

8. 運動管理是結合組織內的人力、財力、物力等資源，有效達成組織目標過程。下列那一種描述較符合「管理工具」的意涵？(1) 招募並訓練組織所需員工；(2) 透過領導指導組織人員分工合作；(3) 依事前規劃來評估執行過程是否出現落差。

9. 運動有抗憂鬱的效果，若要以運動預防憂鬱症狀的發生，下列何者不屬應有的規劃原則？(1) 活動過程必須存在競爭；(2) 參與有氧性活動；(3) 在可預測環境中運動。

10. 運動產業是一種多層次及縱橫交錯的市場系統，很多大學生會利用課餘時間去觀看職棒比賽。按運動產業的分類，這樣行為可被規範為何種產業？(1) 運動核心產業；(2) 運動週邊產業；(3) 運動產業。

參、簡答題 (40%)

說明：請就問題描述進行答題，每題配分不同。答題時，請標明題號。

一、請您寫出運動科學的定義 (5%)

二、請您寫出提供運動時能量來源的兩大系統 (5%)

三、請您寫出解釋運動疲勞產生的五個生理機轉理論 (或假說) (10%)

四、請您寫出六大類營養素名稱 (5%)，並說明哪幾類營養素可提供運動時能量 (5%)

五、請您寫出運動生物力學的目的 (5%)

國立高雄大學 108 學年度研究所碩士班招生考試試題

科目：運動科學概論

系所：運動健康與休閒學系

是否使用計算機：否

考試時間：100 分鐘

本科原始成績：100 分

六、請您寫出健康體能的五大要素（5%）