

臺北市立大學

106 學年度研究所碩士班入學考試試題

班 別：運動健康科學系碩士班

科 目：運動健康議題(運動健身指導、運動傷害防護、運動健康科學研發)

考試時間：90 分鐘【08：30—10：00】

總 分：100 分

不得使用計算機
或任何儀具。

※ 注意：不必抄題，作答時請將試題題號及答案依照順序寫在答卷上；限用藍色或黑色筆作答，使用其他顏色或鉛筆作答者，所考科目以零分計算。(於本試題紙上作答者，不予計分。)

申論題 (共 100 分)

- 一、試舉一個運動項目為例，具體說明如何應用運動健康科學或運動能力分析技術，達到提高運動表現、提升運動成績，或減少運動傷害發生、加速疲勞恢復、促進健康的效果。(35%)
- 二、請試著研擬一個以培養「運動健身指導員」為基礎的實施方案，可自由發揮不限制規模，且無經費、場域限制，「運動健身指導員」之屬性可自行定義。本題作答時至少應包括實施對象、計畫目標、具體執行方案等三項。(35%)
- 三、運動選手面對自己的運動傷害時，內心會經歷哀傷反應，包括接受(acceptance)、憤怒(anger)、討價還價(bargain)、否認(denial)、沮喪(depression)等五個歷程。請將這五個歷程按照正確順序排列，並簡述受傷選手在各階段的心理狀態或行為模式。(30%)