

中國文化大學八十九學年度碩士班入學考試

所(組)別：運動教練研究所 (乙組)

考試科目：運動休閒概論

- 一、休閒活動推行的成功與否和生命週期有關，請選擇一段生命週期，討論其特質與休閒活動的關係。(25%)
- 二、請舉例說明休閒運動經營管理的重要內涵。(25%)
- 三、請以時間的觀念說明休閒的發展。(25%)
- 四、請舉例說明休閒在質和量的關係。(25%)

(第一頁.共一頁)

所(組)別： 運動教練研究所

考試科目： 運動基礎科學

(含運動生理學、運動生物力學及運動心理學)

一、 試述尿液在運動訓練上的應用。(20分)

二、 填充題(14分, 1小題1分)

(一) 寫出以下最大運動持續時間之主要能量來源及其所佔之百分比

- 1、 2~3秒：
- 2、 10秒：
- 3、 30秒：
- 4、 90秒：

(二) 寫出以下生理值之單位名稱

- 5、 BLa (blood lactate)：
- 6、  $\dot{V}O_2$  ( $O_2$  consumption)：
- 7、 VC (vital capacity)：
- 8、 BP (blood pressure)：
- 9、 HR (heart rate)：
- 10、 BF (body fat)：

(三) 簡答

- 11、 mg/dl 中之 dl 代表何意義：
- 12、  $\dot{V}O_2$  在 V 上的一點代表何意：
- 13、 BMI (body mass index) 之理想值應為多少：
- 14、 RQ (呼吸商) 如何計算：

三、 請解釋人體騰空後相向動作產生的原理(例如跳遠、跨欄過程中四肢的相向運動), 並說明體操中為何直體空翻動作較屈體空翻動作難度大(11分)。

四、 更高、更快、更速的運動表現是由什麼力學因素決定的? 以人體為研究對象, 請解釋人體運動的內力與外力之間的關係, 並應用動量-衝量定理說明肌力與爆發力的重要性(12分)。

五、 甲乙兩位選手, 甲較重(胖)乙較輕(瘦), 假設兩者垂直跳離地速度一樣快, 請問誰跳的較高? 若兩位選手蹬地力量一樣大(時間一定), 請問誰跳的較高? 為什麼?(10分)。

六、 試論一般人參與運動的動機(13%)

七、 簡述運動心理學研究的歷史並討論其未來發展趨勢(20%)

中國文化大學八十九學年度碩士班入學考試

所(組)別： 運動教練研究所 (丙組)

考試科目： 運動管理學

- 一、試述運動管理與體育行政的異同？(10%)
- 二、試述運動管理人員在運動組織上所扮演的角色為何？每天所工作或服務的要項有那些？所需的專業能力有那些？(15%)
- 三、試舉實例說明 SWOT 分析的應用？(15%)
- 四、試繪圖說明 12 隊單淘汰、雙敗淘汰、巴西制與循環賽制的優缺點？(20%)
- 五、請從運動管理的角度，探討目前我國大學(專)體育室(組)面臨的問題與未來改善之道？(20%)
- 六、請從運動管理的角度，探討新任行政院體育委員會主任委員應有的施政方針與策略為何？(20%)

(第一頁.共一頁)

壹、申論題：計五題，計80分。

- 一、2000年雪梨奧運即將舉行，你是中華隊某代表隊的執行教練，應如何訂定比賽計畫 (game plan)，以利選手發揮体能、技術、戰術和心理能力，奪取勝利？(20分)
- 二、掌握訓練的規律模型 (modeling) 是縮短訓練時程，獲得最高效率的訓練趨向，請舉例說明教練如何運用它來提升訓練績效。(15分)
- 三、青少年運動員和國際級運動員的訓練負荷型態模式 (loading pattern model) 間有何區別？試繪圖說明之。(15分)
- 四、為何肌力、体能、技術、戰術和心理等因素會相互影響？教練應如何發展之？(15分)
- 五、為提昇訓練品質 (training quality)，每次訓練前會議應包括那些內容？(15分)

貳、簡答題：計五題，每題4分，計20分。

- 一、何謂一般性体能和特殊性体能？
- 二、簡述肌耐力、肌力和爆發力訓練的負荷強度和負荷量。
- 三、影響訓練恢復的因素為何？最理想的恢復為何？
- 四、何謂模擬訓練？簡述之。
- 五、建構小周期 (microcycle) 的理想程序 (optimal sequence) 為何？