

- 一、請說明休閒的定義為何？(20%)
- 二、請說明休閒教育的基本概念為何？(20%)
- 三、請說明時間管理與休閒的關係？(20%)
- 四、運動、競技遊戲、體適能對現代休閒規劃的影響？(20%)
- 五、從生理、社交、放鬆、教育、心理、美學的觀點，說明休閒給人帶來的利益？(20%)

1. 試述運動管理 (SPORT MANAGEMENT) 的主要功能，並分別說明各種功能的原理。  
15 分
  2. 試述有效的管理哲學必備的條件，並分別說明之。  
15 分
  3. 試述有效的時間管理策略，並舉例說明之。  
15 分
  4. 論 21 世紀國際運動管理領導人應具備的特質及領導模式。  
30 分
  5. 論述英文 (ENGLISH LANGUAGE) 對於國際運動管理人員及國際體育事務人員的重要性。(本題請以英文作答)  
25 分
- (第一頁·共一頁)

- 一、何謂有氧運動？請說明預測最大耗氧量的  
使用公式並說明其原理。(16%)
- 二、基本體能與運動能力，通常包括以下  
的內涵，請逐一舉例解說其意義。(18%) 每小題二分
- |          |         |
|----------|---------|
| (一) 肌力   | (六) 平衡  |
| (二) 肌耐力  | (七) 反應  |
| (三) 心肺耐力 | (八) 爆發力 |
| (四) 柔軟性  | (九) 協調  |
| (五) 敏捷性  |         |
- 三、何謂身體重心？請用身體重心上  
升的高度說明為什麼背向式  
(Fosbury flop style)跳高技術優於剪式  
(scissors style)跳高技術？  
(11%)
- 四、請解釋關節活動順序性原理。(11%)
- 五、奧林匹克運動追求的更高、更快、  
更遠是由什麼運動學(kinematic)  
參數決定的？又是由什麼動力學(dynamic)  
參數決定的？上述動力學參數和肌力  
有何關係？(11%)
- 六、運動學習是透過神經系統的改变而  
發生的，試問運動技能學習時，神經  
系統發生什麼變化？(13%)
- 七、就覺醒倒U字型理論觀點，不同  
運動水準和不同運動項目選手的  
最佳覺醒圖形應該為何？試繪圖  
說明之。(10%)
- 八、何謂「學得性衰敗」？什麼原因  
造成的？利用歸因方法專輔導的  
話，如何才能消除？(10%)

(第一頁·共一頁)

申論題：(共六題,計一百分)

- 一. 廿一世紀將是高效率的管理時代,請您擬定一個運動訓練管理的模式或策略,以因應我國未來運動訓練科學化、效率化的趨勢和需求。(20%)
- 二. 試述阻力訓練的不同型態及其功能性和差異性。(15%)
- 三. 試述訓練的 SAID 原則和功能。(15%)
- 四. 請說明安排運動訓練課程的順序及其原因。(15%)
- 五. 奧林匹克式舉重為何最適合於競技性運動訓練以強化肌力及爆發力?  
(15%)
- 六. 大法官會議已作出「大學軍訓課程違憲」的釋令,並認定「應否設置體育室開設體育課程,亦屬大學自治範疇,應一併檢討改進」,身為學校運動指導人員應如何發揮專業能力,化危機為轉機,開拓新局?(20%) (第一頁·共一頁)