

1. 熱身運動與伸展運動之差異為何？動態伸展與靜態伸展之差異為何？試從肌肉生理學觀點說明為何在籃球訓練或比賽前，如果只做靜態伸展還不如不要做伸展？(25 分)
2. 試以一運動代表隊為例，說明如何以運科介入幫助選手於全大運獲得佳績？(25 分)
3. 如果你是大學籃球代表隊教練，隊上有許多實力相當不錯的選手，但教練與球員關係不佳，球員之間也發生內鬨事件，請問，你可以採取哪些具體行動，提高團隊凝聚力，達到年度目標。(25 分)
4. 一位選手以 1800 N 之力將 1400 N 槓鈴舉高 0.5 m，試問其正功、負功、淨力功及兩力做功的和各是多少？(25 分)