

1. 跨理論模式 (transtheoretical model) 中提到個體行為改變過程是從某一個階段進入到另一個階段的多重作為，請指出有哪些改變過程活動能夠幫助運動員在各階段取得突破與進展？(20 分)
2. 說明運動員有哪些動機取向？要如何提升來挑戰所遭遇的困難？(15 分)
3. 肌肉收縮運動的能量系統來源有哪些？請列舉說明這些系統如何應用在訓練上。(20 分)
4. 增強式訓練 (plyometric training) 定義為何？它的生理機轉作用為何？請列舉出兩個增強式訓練動作。(15 分)
5. 運動生物力學依據哪三個參考面和三個參考軸進行人體動作分析？請分別說明參考面的定義，並分別列舉出人體肢段關節動作。(15 分)
6. 依槓桿原理有分為哪三個槓桿類型？分別說明其在槓桿上的支點、施力點、抗力點相對位置為何？以及如何的影響了槓桿的機械工作效益？(15 分)