

中國文化大學 九十 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

1. 試解釋休閒(Leisure)與遊憩(Recreation)的定義，並以此概念說明遊玩(Play)、合作與競爭活動(Cooperative/Competitive activity)、正規遊戲(Game form)的內涵。25%
2. 試從設施(Setting)的定義來看，提供休閒運動的地方(Where)有哪些？它們又各自具有什麼特點？25%
3. 老年人休閒產業是本世紀重要的研究議題，試討論影響老年人休閒行為的因素有哪些？並說明為什麼？25%
4. 休閒運動課程的設計，應注意發展參與者的何種經驗？如何運用不同的獎勵型態提昇個體參與休閒運動的樂趣與體能發展？25%

(第一頁.共一頁)

中國文化大學 九十 學年度碩士班入學考試

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、試寫出你所熟悉評估有氧運動能力的直接測定法與間接測定法，並比較直接法與間接法的優、缺點？(20分)
- 二、所有評估循環系統的方法中，最為簡單、易行的方法是測定心跳率，試述你如何將「心跳率」此一指標應用在運動訓練中？(14分)
- 三、運動生物力學研究測量方法包括哪些(8%)？每種方法可以測量哪些參數(Parameters)(8%)？利用這些參數可以分析解釋哪些問題(8%)？試利用某些生物力學參數解釋一項動作(9%)。
- 四、狀況：在某次中等學校聯合運動會中，於正式射箭賽舉行前一日，甲中學的三位女子射箭選手結伴去練習場練習，後來有一位乙中學的男選手也加入練習，但彼此並不相識，也未相互交談。練習過程中，甲校的一位選手於走向箭靶取回箭支時，被乙校的選手不慎射中腿部，箭尖深達大腿骨，致使該女選手需留在醫院接受手術與治療，並不得不放棄參賽。

請以「運動心理學」的各種理論與原則回答下列問題：

- 1、身為甲校的射箭教練，你會做何處理？
- 2、身為大會射箭比賽組組長，你會做何處理？
- 3、身為乙校的射箭教練，你會做何處理？

(33分)

1. 試述運動管理之定義，並說明運動管理人員應如何做個人短期、中期及長期之專業發展規劃。 20%
2. 試述目標的設定在運動管理上的重要性，並說明目標的設定應遵守的重要原則。 20%
3. 試述時間管理在運動管理上的重要性，並說明時間管理應遵守之重要原則。 20%
4. 試述評估在運動管理上的重要性，並說明實施評估應遵守之重要原則。 20%
5. 從領導之觀點，請說明一位運動管理人員應具備之專業條件。 20%

所(組)別： 運動教練研究所

考試科目： 運動訓練學

申論題：共二題，每題50分，計100分

一. 您被遴選為2001年8月22日至9月3日假北京舉行的世界大學運動會某運動項目的執行教練，請針對以下重負選擇一項運動進行自6月起至比賽結束的各種規劃：

- (一) 依週期的概念擬定訓練計畫。
- (二) 依可能的情况擬定戰術訓練構想。
- (三) 依可能遭遇的對手和比賽的變數擬定比賽計畫。
- (四) 依訓練的強度或負荷量提出選手健康管理及恢復計畫。

二. 2000年雪梨奧運我國未能如願摘取首面奧運金牌，其關鍵和禁藥與獎金息息相關，請從教練專業、人文素養和行為道德的觀點論述一個現代的教練應具備的能力和修為。