

中國文化大學 103 學年度碩士班考試入學招生考試

系所組：體育學系運教練碩士班乙組

日期節次：103 年 3 月 15 日第 1 節 9:00~10:30

科目：運動科學(含運動生理學、運動生物力學及運動心理學)

- 一、 網球運動項目比賽時之能量來源屬何系統 (ATP-PC、La、O₂)？平日訓練時該如何加強該系統？(10 分)
- 二、 心跳率是最簡單、易行評估身體機能及運動強度的指標，試述你會如何運用心跳率這一指標於運動訓練中？(10 分)
- 三、 分別敘述評定肌力、動態肌耐力、靜態肌耐力、心肺耐力、柔軟度、敏捷性、爆發力及身體組成的方法有哪些 (試各舉 3 例)？(24 分)
- 四、 試比較一般社會人士與競賽型運動員在參與運動活動時之動機有何差異。(10 分)
- 五、 試寫出 8 項優秀運動員的人格特質？(16 分)
- 六、 陳小遠在做單槓大迴環動作時，在上端時的瞬間角度為 30 度/秒，經過 0.3 秒後，擺動到下端時的瞬間角速度為 180 度/秒，請問他下擺平均角加速度為多少？(15 分)(需列出計算過程及單位)
- 七、 魏小明質量 80 公斤，以每秒 8 公尺的速度跑，試問動能為多少？(15 分)(需列出計算過程及單位)