

壹、是非題(每題 1 分 20%)對的答案請答 O、錯的請答 X。

- ( ) 1. 從運動科學研究的角度，運動(exercise)是指經計畫(planned)、有結構(structured)與反覆持續的(repetitive)身體活動(physical activity)。
- ( ) 2. 因為科學(science)是指有系統、邏輯與客觀之學問或知識體系。因此，運動科學(exercise and sports science)是以系統、邏輯與客觀方法研究身體活動的學問或知識體系；運動科學研究的對象，包括任何形式的身体活動，當然也包括不同種類之運動項目。
- ( ) 3. 運動科學如純為人體動作的科學分析，不涉及競技運動者，稱之為“sport science”；如為競技運動項目的科學分析，稱為“exercise science”。
- ( ) 4. 運動科學究竟是由哪些學術領域衍生出來的呢？Kamen (2001) 指出運動科學的母領域包括數學、工程學、物理學、化學、心理學、生物學與生理學等。換句話說，運動科學建立在這些母領域的基礎知識和研究工具上。
- ( ) 5. 運動(exercise)：骨骼肌消耗能量牽動骨骼的身體活動。遊戲(games)：自由自在的為歡樂或遠離壓力而從事的享樂。閒暇(leisure)：受規則約束從簡單的及合作的活動，乃至最後有意義結局的活動。玩樂(play)：沒有工作或任務以致於時間可以用或不用於身體活動。競技運動(athletics)：高度技巧的人所參與之有組織、有高度結構的比賽性活動。
- ( ) 6. 學習體育與運動科學的目的：對於體育與運動領域的了解、相關考試與就業、充實學術領域研究內涵、增進與維持身體健康並提升生活品質與發揮人類潛能及提升競技運動水準。
- ( ) 7. 運動科學研究對於個人或體育與運動相關領域都相當的重要，運動科學領域研究的重要性，可以從次領域（如運動生理學、生物力學或運動心理學等等）各自談論其重要性，彙整出所有運動科學研究的重要性。今天台灣至少也有十數個比較活躍的分科學會，大家除了拓展就業市場之外，也都在努力從事相關的學術研究，每一分一秒，都在努力試圖增加相關領域中，對其內涵與真相的了解。
- ( ) 8. 運動生物力學研究能告訴大家，什麼運動強度最有效。
- ( ) 9. 運動心理學、運動醫學或運動傷害防護研究能告訴大家，什麼護具才能有效防範運動傷害。
- ( ) 10. 運動社會學家告訴大家，如何提升大眾從事運動訓練的動機，提升運動與持續參與興趣。
- ( ) 11. 運動生理學研究人員，研究職業運動如何能夠幫助休閒運動的發展及其相輔相成的道理。
- ( ) 12. 發揮人類潛能及提升競技運動水準：除大眾外，對於奧運奪牌，為國爭光，運動科學研究能發揮很大的貢獻。如為了籌辦 2008 北京奧運，大陸執行「奧運爭光科技行動計畫」。我國在曼谷亞運開始，為了每次奧、亞運，我國國家體育運動委員會的運科小組，都會從事一些運動科學的行動計畫。表面上看這些是在為國爭光，事實上，以運動員本身而言，這些也無非在做研究，研究如何發揮人類潛能。
- ( ) 13. 運動生理學分出了臨床運動生理學、運動生化學、運動營養學、運動保健、運動訓練學、體適能。運動心理學分化出健身運動心理學、競技運動心理學、動作行為學(motor behavior)。運動生物力學也分化出運動學(kinematics)、動力學(kinetics)、人體測量、肌肉、關節力學與肌電圖測量等。
- ( ) 14. 「能」是人體做功的基礎，任何生命現象的運作皆需要「能」才可完成。「能」大約有機械能、化學能、熱能、光能、電能與核能等六種形式。我們所攝取的食物可產生能量，主要有醣類、脂肪、蛋白質三大類，其目的是提供身體所需要的腺嘌呤核三磷酸(adenosine triphosphate；ATP)以維持生命。腺嘌呤核三磷酸是由一個腺嘌呤核苷及 3 個磷酸團所組成的化學結構，為人體中不可取代的「即時能源」。

## 科目：體育與運動科學導論

- ( ) 15. 人體活動時需要能量，而這些能量最直接的提供方式就是以 ATP 形式提供。ATP 的形成主要可分為乳酸系統、無氧系統兩種形式。
- ( ) 16. 為了維持身體健康，一般人飲食中脂肪的熱量應占總熱量 20~25%，但是一般國人的飲食中，脂肪熱量占總熱量 30~35%，已經與歐美國家相當，顯示國人飲食已非常西化。運動員雖然需要脂肪提供熱量，但是不宜攝取過量，避免體脂肪增加，而影響運動表現，所以還是以總熱量 20~25% 為原則。
- ( ) 17. 全人健康是一個廣義的健康，受到多元因素的影響，含蓋 12 個領域，包括：體適能、不吸菸、性生活節制、活動安全、壓力管理、身體醫學檢查、心血管疾病危險因子的降低、健康教育、營養、精神生活、防癌以及藥物濫用的控制等（行政院教育部體育署，2014；Hoeger & Hoeger, 2004）。
- ( ) 18. Gill(2000)認為運動心理學是一門探討人類在競技運動以及健身運動情境中之動作以及生理歷程的科學。運動情境以廣義而言應包括競技運動、休閒、健身運動以及身體活動，因此，運動心理學的研究對象包括競技運動情境中的選手、裁判、教練、觀眾、參與健身俱樂部的人、從事休閒及健身運動的人、各級學校上體育課的學生、從事身體活動的人等。
- ( ) 19. 自我效能理論(self-efficacy theory)是由 Bandura (1977)所提出，其理論以社會認知理論的觀點解釋人類行為改變的歷程，他提出社會認知理論中的三合一互逆因果關係(triadic reciprocal causation)，認為行為（型態、頻率、持續時間等）受到內在個人因素（認知、態度、情緒等）和外在環境因素（族群、裝備、設施等）所影響。
- ( ) 20. 整體而言在因應未來社會對運動以及休閒需求上的追求與滿足，我國運動休閒相關系所之設立應做適當調整與規劃，專業的運動休閒人才供給是否符合相關產業的需求，對於我國運動休閒整體環境來說，是最需要被重視的。因此在各系所人力培育的訓練目標以及專業能力性質方面，應以未來運動休閒市場的需求來設計，並結合產業實習上的專門訓練，以獲取產、學兩方的實務經驗與觀念理論，提升我國運動休閒專業人才的訓練，進而達到畢業後學以致用的訓練目標。

## 貳、選擇題(40%每題 2 分)

- 1.( ) 『運動科學』的英文(A. Sport Science; (B. Sports Biomechanics; (C. Sports Psychology; (D. physical culture)。
- 2.( ) 『運動生物力學』的英文 (E. Sport science; (F. Sports Biomechanics; (G. Sports Psychology; (H. physical culture)。
- 3.( ) 『運動心理學』的英文(A. Sport science; (B. Sports Biomechanics; (C. Sports Psychology; (D. Physical culture)。
- 4.( ) 『體育』的英文(E. Sport science; (F. Sports Biomechanics; (G. Physical.; (H. Physical culture)。
- 5.( ) 競技運動的英文(A. Sport; (B. Kinesiology; (C. Athletics; (D. Physical culture)。
- 6.( ) 『Sports Sociology』的中文(E.運動生理學; (F. 運動社會學; (G. 運動心理學; (H. 運動生物力學)。
- 7.( ) 『Sports Administration and Management』的中文(A. 運動會計與財政學; (B. 運動邏輯與哲學; (C. 運動商業與管理; (D. 運動行政與管理)。

## 中國文化大學 106 學年度日間學士班暑假轉學招生考試試題

系組：體育學系二年級

日期節次：106 年 7 月 20 日第 1 節

科目：體育與運動科學導論

8. ( ) 『Kinesiology』的中文(E. 人體機動學; (F. 動力學; (G. 運動學; (H. 運動哲學。
9. ( ) 『Sports』的中文(A. 運動學; (B. 運動; (C. 體育; (D. 體育學。
10. ( ) Leisure 的中文(E. 運動學; (F. 運動; (G. 體育; (H. 休閒。
11. ( ) 運動科學的目的是(A. 對於體育與運動領域的了解; (B. 相關考試與就業; (C. 充實學術領域研究內涵; (D. 增進與維持身體健康並提生活品質。
12. ( ) 基礎代謝率是指維持一個人生命力之最低熱量需要，由哪個來維持? (E)呼吸(F)醣類(G)脂肪(H)蛋白質。
13. ( ) 運動競賽中產生壓力的原因：(A. 對比賽過於緊張、害怕; (B. 教練對自己期望太高怕失敗; (C. 呼吸急促; (D. 肌肉過於緊張。
14. ( ) 水是體內最主要的溶劑，占一般人體重的?(A)30~40%; (B)50~60%; (C)70~80%; (D)以上皆非。
15. ( ) 一個心動週期的順序：(E. 心房收縮—心室收縮—早期心室舒張期—晚期心室舒張期; (F. 心房收縮—早期心室舒張期—心室收縮—晚期心室舒張期; (G. 心室收縮—心房收縮—早期心室舒張期—晚期心室舒張期; (H. 心室收縮—早期心室舒張期—心房收縮—晚期心室舒張期。
16. ( ) 人生追求目標離不開下列四個方向，以下哪一項英文有誤：(A. 自由權 (liberty) (B. 正義 (justice) (C. 公平 (equality) (D. 尊嚴 (dignity)。
17. ( ) 下列哪一項不是健康體適能的組成要素：(E. 柔軟度; (F. 肌力與肌耐力; (G. 協調性; (H. 心肺適能。
18. ( ) [333計畫]是指下列哪一項 (A) 每周至少運動3次、每次最少30分鐘、每次運動後視個人身心狀況心跳能達130次/分以上。(B. 每月至少運動3次、每次最少3小時、每次運動後視個人身心狀況心跳能達130次/分以上。(C. 每月至少運動30次、每次最少300分鐘、每次運動後視個人身心狀況心跳能達30次/分以上。(D. 每周至少運動30次、每次最少3分鐘、每次運動後視個人身心狀況心跳能達130次/分以上。
19. ( ) 骨骼系統主要有以下哪些功能 (E. 代謝、支撐、造血、平衡、運動 (F. 支撐、保護、儲存、造血、運動 (G. 支撐、造血、保護、平衡、收縮 (H. 支撐、保護、儲存、造血、平衡。
20. ( ) 心臟是使身體得以得到養份和代謝廢物的重要器官請問以下何者錯誤?(A. 心肌是屬於隨意肌(B. 心臟受自主神經影響(C. 心臟收縮越強對動脈管壁壓力越大(D. 心臟有四個腔室。

參、問答題(40%每題 20 分)

- 請寫出二十項 2017 年台北市大運運競賽運動項目英文(例如競技體操 Artistic Gymnastic)。
- 試以體育運動角度說明我們價值甚麼?並試舉例論述說明之。