

114年公務人員特種考試外交領事人員及外交行政人員、
國際經濟商務人員、民航人員及原住民族考試試題

考試別：原住民族考試

等別：三等考試

類科組別：體育行政

科目：運動自然科學

考試時間：2 小時

座號：_____

※注意：(一)禁止使用電子計算器。

(二)不必抄題，作答時請將試題題號及答案依照順序寫在試卷上，於本試題上作答者，不予計分。

(三)本科目除專門名詞或數理公式外，應使用本國文字作答。

- 一、請說明運動員在比賽前可能面臨的壓力來源，並提出至少三項具體策略以協助其有效處理壓力。(25 分)
- 二、請敘述肌力與肌耐力的定義，並探討這兩者之間的關係。舉例說明在日常生活中，如何透過增強肌力來改善肌耐力，並提出至少兩種適合的訓練方法。(25 分)
- 三、有位重訓愛好者想提升肌肉量與恢復速度，但他每天訓練後只喝水。請說明運動後補充碳水化合物與蛋白質的重要性，並設計一份簡易的運動後營養補給建議，包含攝取時機、攝取量（克／公斤體重）與至少 2 組食物組合。(25 分)
- 四、請敘述運動傷害的常見類型與常見於那些運動項目，並說明籃球球員在訓練前如何有效預防運動傷害？(25 分)