

類 科：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。

- 一、規律運動可產生身體長期適應性，請敘述在相同的絕對負荷下，規律運動對心血管、肺、肌肉與內分泌系統之影響為何？（20 分）
- 二、心理技能訓練為提升運動表現之重要課題，請列出心理技能訓練的內容。（20 分）
- 三、開放性動力鏈（open kinetic chain）與閉鎖性動力鏈（closed kinetic chain）在運動的定義為何？並舉例說明之；又此兩種動力鏈在肌肉訓練的應用上為何？（20 分）
- 四、馬拉松比賽將於天氣炎熱的 7 月舉辦，請敘述你給予馬拉松選手於比賽前、中、後飲食的最佳規劃，水分及電解質攝取的最佳規劃。（20 分）
- 五、為加速身體機能恢復，一般於訓練後，常見的消除疲勞方式有那些？（20 分）