

國立體育大學 100 學年度研究所碩士在職專班入學考試試題  
運動科學 (教練研究所)

(本試題共 1 頁)

※注意：1 答案一律寫在答案卷上，否則不予計分。

2 請核對試卷、准考證號碼與座位號碼三者是否相符。

3 試卷『彌封處』不得污損、破壞。

4 行動電話或呼叫器等通訊器材不得隨身攜帶，並且關機。

(總計 100 分)

※作答時請按科別順序並請寫題號，不必抄題。

一、名詞解釋 (共 25 分，每題 5 分)

1. 覺醒調整 (arousal regulation)
2. 自我效能 (self-efficacy)
3. 最大攝氧量 (maximal oxygen uptake)
4. 增強式訓練 (plyometric training)
5. 功率(power)

二、問答題(共 75 分)

1. 請舉出三種測量動因學(kinetic)的科學儀器，並簡單描述其測量參數及我們對網球選手的運科應用。(15 分)
2. 試說明動量與衝量的差異，以及跳遠時，如何獲得更大的水平與垂直衝量。(15 分)
3. 意象 (imagery) 的種類有哪些，教練如何應用意象訓練來提昇選手的表現？(15 分)
4. 血乳酸 (blood lactate) 如何生成？如何運用血乳酸值監控與調整運動訓練？(15 分)
5. 請說明欲提升最大肌力的肌力訓練要如何進行？(15 分)