

國立體育學院九十三年學年度研究所碩士班入學考試試題  
運動指導理論與實務 (本試題共一頁)

※注意：答案一律寫在答案卷上，否則不予計分

一、簡答題 (每題 10 分共 14 題)

1. 運動教育的目標為何?
2. 運動技能的領域(體力基本要素)有幾?
3. 何謂等長收縮?
4. 何謂部分運動?
5. 何謂運動強度?
6. 說明體重控制原則?
7. 說明消除乳酸性疲勞的對策?
8. 田徑運動中男子全能運動共有那些比賽項目?
9. 說明游泳比賽四式接力的棒次順序?
10. 蹲踞式起跑的姿勢共有幾種?
11. 跆拳道比賽共分為那些量級?
12. 運動指導與運動訓練在特性上的差異?
13. 說明學習舞蹈可獲得那些運動效果?
14. 說明籃球運動的基本技術?

二、申論題 (每題 30 分共 2 題)

1. 請敘述游泳捷泳的動作要領.
2. 試擬一份學校大隊接力比賽的競賽規程.