

# 國立體育大學 109 學年度學士班轉學考試試題

系別:適應體育學系二年級

科目:適應體育概論 (本試題共 4 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。

(共計 100 分)

一、是非題 (30 分，每題 2 分)

1. ( ) 充足的睡眠可以提升新陳代謝。
2. ( ) 運動會增加癲癇的發生，所以癲癇患者不能運動。
3. ( ) 適應體育產業僅包含了針對身心障礙者的運動課程設計。
4. ( ) 腋下拐杖的支撐點在腋下的位置。
5. ( ) 肌肉無力者穿脫有鈕扣的衣物較不方便，所以只能建議他們穿有魔鬼粘的衣物。
6. ( ) 紅肌之所以成現紅色，是因為微血管分佈較分散。
7. ( ) 運動選手新陳代謝較快，較不易得到痛風。
8. ( ) 運動是一種讓身體達成生理平衡方式。
9. ( ) 高血壓患者不宜從事高強度阻力訓練。
10. ( ) 向量包括了數大小與時間的資訊。
11. ( ) 兒童的運動處方和成年人的一樣，應按照性別差異而有所不同。
12. ( ) 在比賽中，一定要充份補充水份，愈多愈好。
13. ( ) 人體最大的器官是肺臟。
14. ( ) 單一運動項目對失智者患者有較好的效果。
15. ( ) 若是要防止快速老化，應該選擇中高強度的無氧運動。

二、選擇題 (40 分，每題 2 分)

1. ( ) 運動可以改善認知表現是因為?  
A.提升腦部血流量 B.腦內神經傳遞功能 C.動作及感覺處理效能提升  
D.以上皆是
2. ( ) 下列哪一種水果是骨折恢復期的禁忌?  
A.草莓 B.蘋果 C.香蕉 D.西瓜
3. ( ) 利用碳纖維做為義肢的材質，主要是因為下列哪一個原因?  
A.強化結構 B.增加緩衝 C.增加回饋作用力 D.美觀
4. ( ) 外在回饋有分三種:正強化、負強化、處罰。請依照效果順序排列，較好的在前。  
A.負強化、正強化、處罰 B.負強化、處罰、正強化  
C.處罰、負強化、正強化 D.正強化、負強化、處罰
5. ( ) 不同學生可能適合不同的運動，指的是學生的?  
A.變異性 B.個別差異 C.注意力集中程度 D.協調性好壞
6. ( ) 要讓選手可以自主學習，並加強內在回饋，要注意下列何項原則?  
A.摘要 B.平均 C.漸退 D.超載
7. ( ) 下列哪一項是大腦的營養來源?  
A.脂肪 B.維生素 C.醣類 D.蛋白質
8. ( ) 右圖的公共設施的問題在於?  
A.使機車無法進入 B.造成民眾通行不便  
C.造成身心障礙者通行不便 D.造成老人小孩通行不便
9. ( ) 輔具的目的，下列何者為非?  
A.維持關節活動 B.增加姿勢穩定 C.協助行走 D.提升基礎代謝率



10. ( ) 2017 臺灣老年人口比率為?

A.13% B.20% C.8% D.2%

11. ( ) 以環境內容穩定狀態可將技能區分為?

A 粗略、精細 B.間斷、連續 C.開放、閉鎖

12. ( ) 缺口杯是為了下列何原因?

A.增加空氣流通 B.減低飲水角度

C.增加手持穩定性 D.減低嗆傷



13. ( ) 下列何者不是外增回饋(例如:教練的指導)的特性?

A.提供訊息 B.強化學習 C.優化練習內容 D.激發動機

14. ( ) 在業餘網球員身上可以看到許多不正確的姿勢，是何者所造成?

A.訊息超載 B.練習過多 C.回饋不足 D.錯誤記憶痕跡

15. ( ) 力，可以用牛頓(N)來表示，也可以下列哪一個單位來表示?

A. lb\*m/s B. kg\*m/s<sup>2</sup> C. lb\*m/s<sup>2</sup> D. kg\*m/s

16. ( ) 外在回饋主要的目的在於?

A.誘發依賴 B.增加信心 C.減少疲勞 D.激發動機

17. ( ) 成年人有多少塊骨頭?

A.106 B.206 C.306 D.406

18. ( ) 如果你的學生下個星期就要參加網球比賽，你會建議他這星的飲食偏重哪一種營養?

A.脂肪 B.維生素 C.碳水化合物 D.蛋白質

19. ( ) 下列哪一項較不會影響一位選手比賽時所需的水份?

A.體型 B.溫度 C.溼度 D.體重

20. ( ) 對於憂鬱症的運動處方，下列何者正確?

A.有氧運動的效果比無氧運動好 B.無氧運動的效果比有氧運動好

C.有氧運動、無氧運動的效果一樣好 D.有氧運動、無氧運動的效果都不好

