

**國立臺灣體育運動大學 104 學年度碩士班招生考試**  
**體育學系碩士在職專班(競技運動組) 運動訓練學 試題**

**一、簡答題（每題10分，共50分）**

1. 簡述影響速度表現之因素。
2. 何謂有氧閾值訓練(Aerobic Threshold Training)。
3. 簡述影響運動技術訓練之因素。
4. 簡述肌力訓練法。
5. 以圖示及說明年度訓練計畫。

**二、論述題（每題25分，共50分）**

1. 請論述敏捷性的基礎理論、及增進敏捷性的機制與敏捷性的訓練方法。
2. 請說明 Core muscles 的意義與作用，並簡述三種訓練方法。

# 國立臺灣體育運動大學 104 學年度碩士班招生考試

## 休閒運動管理碩士學位學程碩士在職專班 休閒運動導論 試題

- 一、 鴉片戰爭後，清政府為追求國家現代化而依照西方模式在「學堂」中設有體操科目，隨後1923年國民政府在學校中將之改名為體育科目；1945年臺灣光復，民眾逐漸建立對於休閒的概念後，直至1993年國立臺灣體育專科學校才成立全臺灣第一個有「休閒」名稱的休閒運動科，而這也就是本系所之前身。Kando (1980) 認為休閒運動的發展與歷史和文化息息相關，所以請依據體育歷史發展的過程，闡述您對「休閒運動」之認識及觀點，並提出「競技運動」和「休閒運動」兩者差異區隔之論述。(25%)
- 二、 雖然台灣曾於2009年分別舉辦過世界運動會及聽障奧運，但2017年台北市主辦的夏季世界大學運動會將是台灣有史以來承辦規模最大的一場國際運動賽事，屆時台北市估計除了有超過50億新台幣的實質經濟挹注之外，還會有國家形象、城市知名度、帶動民眾運動風氣等無形效益之衍生。然而，2014年底召開的國際奧會年會卻表示，要使主辦城市資源使用效率提升，並降低過度投資的風險，未來可由不同的國家、地區聯合申辦奧運，同一個國家內也可由不同城市聯合申辦。這決議似乎反應出目前世界各國對於大型賽會戒慎恐懼的心聲，並且開始反思主辦短期大型賽會所砸下的重本，是否物有所值？因此，請就2019年台中市將主辦首屆東亞青年運動會提出您的看法。(25%)
- 三、 近年全民瘋路跑，全台各縣市經常封街舉辦活動。這項運動固然風行，但辦理過程涉及選手安全、交通管制等細節，往往需動用大批警力、志工人力，維繫賽程流暢與安全。因此，為了落實「還路於民」的公路正義及「使用者付費」原則，花蓮縣政府宣布以15年的主辦權須支付1.8億權利金，且每年營運收入須提撥10%回饋金的方式將運動賽事招商法制化；然而，2014年亞洲水泥公司冠名贊助太魯閣峽谷馬拉松賽卻立刻引發環保團體反彈。請就上述案例提出您對休閒運動組織對外招商尋求贊助之評析。(25%)
- 四、 專業論文解析：
  - (一) 請依據摘要內容訂定適當的研究題目。(5%)
  - (二) 就下述摘要，您大致會如何安排「文獻探討」之章節內容？(10%)
  - (三) 請嘗試寫出適合此篇論文之「研究背景」及「研究重要性與貢獻」，每一部分150-300字。(10%)

### 摘要

本研究旨在探討國小高年級學童對於 Wii 體感式電玩的流暢體驗、休閒效益及運動參與程度之關係。本研究以立意取樣方式，挑選臺中市五所國小高年級學童共 309 名作為研究對象，採用問卷進行調查，並將回收資料使用 SPSS 統計軟體進行描述性統計、獨立樣本 t 檢定、皮爾遜積差相關、迴歸分析等方法，獲得以下結論：(一)有參與 Wii 的臺中市高年級學童比一般學童有良好的實際運動參與程度。(二)Wii 體感式電玩可以提昇臺中市高年級女學童對於運動及體育課的興趣。(三)玩 Wii 體感式電玩會產生流暢體驗與休閒效益，流暢體驗與休閒效益有顯著的正相關。(四)Wii 體感式電玩會產生流暢體驗影響增加實際運動參與程度，成為改善運動參與度不足的管道之一。根據以上結論得知 Wii 體感式電玩可以幫助提升學童實際運動參與程度，學校以及家長可以適時的使用 Wii，藉由 Wii 去引發學童對於實際運動參與的興趣。

# 國立臺灣體育運動大學 104 學年度碩士班招生考試

## 運動健康科學學系碩士學位學程碩士在職專班 健康科學概論 試題

### 一、專業名詞釋義 (每題 5 分，共 50 分)

1. Cardiorespiratory endurance
2. Athletic trainer
3. Fight or flight
4. Physical activity
5. Dietary fiber
6. Plyometric exercise
7. Hypertension
8. Glycemic index
9. Muscular strength
10. Motivation

### 二、簡答題(共 50 分)

1. 請寫出影響身體柔軟度的因素和增進身體柔軟度的方法。(15%)
2. 請寫出任 5 種規律從事有氧運動對於身體產生的良好生理效益。(15%)
3. 依據肌肉收縮時長度變化的不同，請寫出肌肉收縮型式的種類。(10%)
4. 請寫出任 5 種下肢運動傷害的種類。(10%)

**國立臺灣體育運動大學 104 學年度碩士班招生考試**  
**體育學系碩士在職專班 體育組(乙組) 體育原理 試題**

1. 試分析人們從事體育運動之目的及目標？（20分）
2. 試分析「運動」成立的必要條件為何？（20分）
3. 試分析體適能的範疇與類別？（20分）
4. 體育專業學術涵蓋人文學科、社會科學、自然科學三大類型，試分析體育學術之各學群及學科為何？（20分）
5. 解釋名詞（每題5分，共計20分）
  - (1) 運動 (Sport)
  - (2) 體育 (Physical Education)
  - (3) 公平競爭 (Fair Play)
  - (4) 奧林匹克運動會 (Olympic Games)