

等 別：三等考試
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、運動 (exercise) 不但可促進身體健康，同時也可以促進學業成績表現。請說明運動促進學業表現的生理學基礎，用以鼓勵中小學生平常多運動。(20分)
- 二、仰臥起坐 (sit-up) 是很好的腹部肌肉運動，但直膝 (straight-knee) 的仰臥起坐是不適當且有可能造成傷害的運動，請說明原由。(15分) 那麼較適當不會造成傷害的仰臥起坐應該如何做？(5分)
- 三、請用一般民眾能瞭解的文字，簡要說明下列三個名詞：有氧運動 (aerobic exercise)、(10分) 無氧運動 (anaerobic exercise)、(10分) 阻力運動 (resistance exercise)。(10分)
- 四、目前田賽的跳高 (high-jump) 比賽，選手大都使用背向式跳法 (Fosbury Flop)，請以運動生物力學的觀點，說明此方法和其他的跳法相比較的優勢是什麼？(10分)
- 五、在運動技能學習的過程中，請說明回饋 (feedback) 是什麼？(10分) 且要如何給以回饋最有效？(10分)