

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、在運動實踐中，運動員在訓練和比賽過程中為了使自己的心理狀態保持在最佳水平，可根據具體的情境和個人的情況採用那些簡易的情緒調整的方法，請列舉說明之。(25分)
- 二、體重的減重和肌肉量的增加對許多運動員來說是一件非常重要的議題，甚至對於許多非進行運動訓練之運動員而言亦是一樣。請解釋何謂運動減重(sports weight loss)。(10分)並列舉出可協助運動員之減重方法。(15分)
- 三、緊急意外事件之發生，急救之成功與否，時間的把握是最重要之因素，請列舉急症患者之急救程序。(10分)並詳述成人心肺復甦術之步驟。(15分)
- 四、請詳述田賽投擲項目投擲動作之內力因素，(10分)及投擲物體飛行之外力因素。(15分)