

## 113年公務人員高等考試三級考試試題

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。

(三)本科目除專門名詞或數理公式外，應使用本國文字作答。

- 一、運動處方的設計需考慮 (FITT-VP) 原則與 (SMART) 原則，其內容為何並說明應用的方式？(25 分)
- 二、何謂動機？從「自我決定理論」(self-determination theory, SDT, Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2017) 的觀點，如何提昇競技運動中運動員的動機？請以相關例證說明其應用。(25 分)
- 三、當在為高齡者設計和實施身體活動計畫時，除了要注意傳統的超負荷和特殊性原則外，還需留意那些高齡者的特殊運動原則，試舉出三項並詳細說明之。(25 分)
- 四、某受試者在測力板上進行原地下蹲垂直跳動作測試時，測得其騰空時間為 0.5 秒，試求此受試者重心之最大垂直位移為多少？(不計空氣阻力，重力加速度以  $10 \text{ m/s}^2$  計算)(25 分)