

國立屏東科技大學 一〇〇 學年度 碩士班甄試 招生考試
休閒運動保健系(所)碩士班乙組（運動與健康促進組） 運動科學試題

- 一、請說明過度訓練(Overtraining)對運動選手可能造成之生理上的影響（25%）。
- 二、試舉一例說明近年來政府公部門在運動與健康促進之推動策略；並請套用運動動機（Motivation）相關理論，闡述此政策中理論與實務相互結合之例證(25%)。
- 三、請依照運動處方(Exercise prescription)開立原則描述銀髮族（65 歲以上）之建議運動(25%)。
- 四、運動選手除生理與技術訓練外，亦應強化運動心理技能，以求顛峰表現；請闡述運動選手之運動心理技能(Psychological skills)各面向與強化歷程(25%)。