

國立屏東科技大學 九十六 學年度 碩士班 甄試招生考試

休閒運動保健系乙組 運動科學 試題

1. 動機(Motivation)可解釋個體行為之驅動力，而自我效能(self-efficacy)則是動機理論的中心架構之一。請解釋何謂「運動自我效能」(10%)，並從鼓勵民眾參與健身運動的觀點，闡述運動自我效能理論之應用。(15%)
2. 從事運動的目的，對人們而言，不只「健身」，甚至有「治療」的功能存在。憂鬱 (Depression) 是現代人類心理上的共通困擾；請就運動介入與憂鬱控制的理論機轉及成效描述之 (25%)
3. 請依其特徵或是功能，將骨骼肌區分成那幾種，並比較其特徵或功能。(25%)
4. 某甲在健身房跑步機，預定以每小時 6 英里的速度達到 12 METs 的能量消耗，請問其坡度需設定為多少。(25%)

其計算公式與資料提供如下：

$$VO_2 = (0.2 \times S) + (0.9 \times S \times G) + 3.5$$

S=公尺/每分鐘, G=坡度百分比, 1MET=3.5 mL O₂/ kg/ min