

國立臺北教育大學 99 學年度研究所在職進修碩士學位班招生考試
【體育學系體育教學碩士學位班運動科學組】

運動科學導論Ⅱ 試題

◎注意事項：

- 一、本試題全部題目均須作答，總分 100 分。
- 二、請於答案卷中作答，否則不予計分。
- 三、答案卷上請用藍色或黑色筆繕寫，不得使用鉛筆。
- 四、作答時請先標明題號，橫式書寫。

- 一、試述碳水化合物的增補（Carbohydrate Loading）在運動訓練和比賽前之應用（25 分）。
- 二、試述高地訓練的生理變化（10 分）；並說明不同型態高地訓練的優缺點（15 分）。
- 三、Deci 的認知評價理論（cognitive evaluation theory）如何說明酬賞和內在動機（intrinsic motivation）的關係（10 分）？請以認知評價理論的論點為基礎寫出 3 項增進內在動機的教學或訓練策略（15 分）。
- 四、多數競技選手都希望在比賽時能夠出現流暢狀態（flow state）以利展現出最優的表現。請寫出流暢狀態的特徵（元素）（10 分），並提出 5 項建議來提昇運動選手獲致流暢經驗的機率（15 分）。

※本試題紙請隨答案卷繳回※