

111 年特種考試地方政府公務人員考試試題

等 別：三等考試
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)可以使用電子計算器。

(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、阻力訓練 (resistance training) 是運動員競技潛能發展的策略，若有良好的訓練計畫並予以監控，可避免傷害的發生並促進身心發展。請詳述何謂「阻力訓練」並說明其訓練方式以及訓練原則，同時針對阻力訓練設計中說明有那些變項？(25 分)
- 二、教師常採用酬賞來獎勵學生表現，請以認知評價理論 (cognitive evaluation theory) 的觀點，說明外在酬賞如何影響內在動機？(25 分)
- 三、請寫出心理技能訓練 (psychological skill training, PST) 的定義與三個訓練階段，運動教練或教師應如何在身體活動的訓練過程中實施 PST，以利初學者獲得該技能？(25 分)
- 四、自由車運動員 (人和車共 100 公斤) 由坡頂空速自然滑下，坡高 12 公尺，車到坡底時具有的瞬時速率為 12 公尺/秒，問在此過程中摩擦力總共作了多少功？(不計空氣阻力，重力加速度以 9.81 公尺/秒² 計算)(25 分)