

代號：31080
頁次：1-1

112 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)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、運動性疲勞是一種自然現象，也是訓練過程中的正常生理反應，請詳述一般常見的消除疲勞方式有那些？(25 分)
- 二、小民是國家級運動員，想使用運動營養增補劑以增進運動表現，市面可購得的產品可能會對他的健康與運動表現產生影響，且可能導致運動禁藥檢測呈現陽性。在他購買前與使用營養增補劑之前，你建議他應該怎麼做？試述之。(25 分)
- 三、一旦發生急性運動傷害（例如：挫傷或扭傷），最基本的處置原則有那些？試述之。(25 分)
- 四、心理技能訓練主要是利用心理學技巧，去幫助運動員提升運動表現及個人成長的訓練過程，試述心理技能訓練的內容有那些？(25 分)