

# 國立臺灣師範大學 103 學年度碩士班招生考試試題

科目：運動訓練學

適用系所：體育學系

注意：1.本試題共 1 頁，請依序在答案卷上作答，並標明題號，不必抄題。2.答案必須寫在指定作答區內，否則不予計分。

---

- 一、請解釋肌力與體能訓練中的“Overload”原則，並舉例說明。(20 分)
- 二、請解釋週期化訓練原則 (Periodisation of the Training Cycle)，並舉例說明。(30 分)
- 三、何謂速度障礙？試述其產生的原因為何？並說明有效的突破方法？(25 分)
- 四、選手如果遇到停止訓練時有何改善之道？(25 分)