

# 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：運動競技學系運動競技碩士班

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、何謂體能訓練五大原則？請簡述五大原則之涵義。(25 分)
- 二、試說明等張訓練法與等長訓練法之差異。(25 分)
- 三、試以任一專項運動，簡述年度訓練計畫四大週期之重點。(50 分)