

系所組：體育學系運教練碩士班乙組

日期節次：101 年 3 月 17 日第 2 節 10:30~12:00

科目：運動訓練學

問答題：共五題，每題 20 分，總計 100 分。

一、在訓練過程中如何進行完善的定期檢測與監控計畫？請說明之。

二、速度與敏捷性發展應考慮哪些原則？請說明之。

三、肌力訓練如何促進生理適應？

四、訓練階段中的超補償階段可分為四個階段，請簡述各階段的特徵。

五、解釋名詞：每小題 5 分

1. Early specification

2. Active recovery

3. High intensity interval training

4. Tactical thinking and game plan