

國立臺灣師範大學 101 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

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，否則依規定扣分。

- 一、假設你今年有兩個重要比賽，分別是五月的大專運動會，以及七月底的倫敦奧運。請試著依據你的運動專項，從今年一月開始，擬定一份完整的雙峰週期之週期性 (periodization) 訓練計畫 (需含大週期與中週期，以及體能與技術兩個層面)。(30 分)
- 二、請舉出三種可促進爆發力的訓練方法，同時，說明每種訓練方法為何可以促進爆發力 (也就是說，這些訓練方法促進爆發力的機轉 (mechanism) 為何?)。(20 分)
- 三、請舉出三種可促進心肺耐力的訓練方法，並說明每種訓練方法的訓練課表設計原則 (例如運動類型、訓練強度、每週訓練頻率與持續時間等)。(20 分)
- 四、訓練中恢復手段的有效應用，可避免選手產生過度訓練 (overtraining) 症狀，請舉出三種可促進運動性疲勞消除的方法，並試著說明這些恢復手段的可能效果。(15 分)
- 五、運動營養增補劑 (ergogenic aids) 已被廣泛應用於運動訓練中，試舉出一種運動營養增補劑，並說明其對於運動員的可能效果，以及如何應用於訓練上的策略 (例如每天或每次增補的劑量、在哪個訓練季期使用等)。(15 分)