

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：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，否則依規定扣分。

一、請以圖解說明「運動時物質和能量代謝體系」，並就各代謝類型舉例相對應之競賽運動項目各兩項。〔25 分〕

二、速度(speed)是運動時最重要的體能要素之一，然而影響速度發展的因素有哪些請分別說明之？〔25 分〕

三、從運動訓練的角度談青少年選手(國中階段)該如何作重量訓練？〔25 分〕

四、請說明一位運動員進行每次訓練時(即指一個訓練單元)應包含那三大部分。〔25 分〕