

# 國立臺灣師範大學 104 學年度碩士班招生考試試題

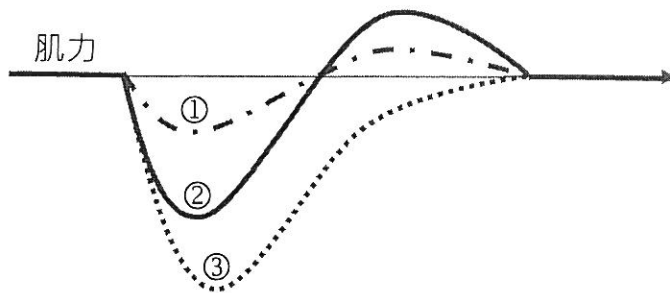
科目：運動訓練科學

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。

## 壹、問答題（共 3 題，80 分）

- 一、運動訓練計畫包括訓練強度、訓練量、訓練頻率、訓練方式，其中運動訓練強度的擬訂有哪些指標可以作為判定的依據，請分別簡要敘述之？（25 分）
- 二、何謂週期化訓練？週期的結構依時間長短可分為哪些不同的類型來制訂各種訓練計畫？（25 分）
- 三、試說明在肌力訓練計畫的執行過程中，下圖之曲線①～③分別代表什麼意義？（30 分）



## 貳、請試從運動訓練科學的角度，解釋下列名詞。（共 2 題，每題 10 分，20 分）

- 一、減量訓練(Tapering)（10 分）
- 二、高強度循環訓練(High intensity circuit training, HICT)（10 分）