

國立臺灣師範大學 105 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，否則依規定扣分。

- 一、何謂爆發力？並敘述爆發力的訓練手段(方法)？(20 分)
- 二、哪些生化及生理指標可以用來監控訓練負荷及比賽調整？(30 分)
- 三、何謂「SAQ」？圖示說明「SAQ」的相互關係？(20 分)
- 四、依個人運動項目就週期性原則，以 2016 年大運會或聯賽為例，圖示說明個人訓練計畫？(30 分)