

國立臺灣師範大學 106 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、圖示說明肌肉收縮的力學特徵與肌肉功率的關係？並敘述在肌力訓練上的應用？（30 分）
- 二、何謂訓練（運動）負荷？試述訓練負荷的組成因素？（30 分）
- 三、何謂競技狀態的發展過程？與週期性訓練原則有何關係？並依各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？（40 分）