

壹、申論題：共三題，每題 25 分，計 75 分。

一、配速訓練法(pace training)又稱節奏訓練法(tempo training)其與閾值訓練法(threshold training)的關係為何?(12分)，請以一種運動或項目為例，說明如何實施閾值訓練。(13分)

二、請討論阻力訓練(resistance training)時，如何藉由改變反覆次數(repetition maximum, RM)以達成以下各項訓練目標--肌耐力、肌肉增大(hypertrophy)、最大肌力、爆發力。(12分)；藉由改變反覆次數而達成前述各項訓練目標的生理機制為何?(13分)。

三、如果您指導的運動員發生踝關節扭傷，經醫師診斷需停止正規運動訓練六個月，為防止運動員因中止訓練而導致機能及技術衰退，請依據以下各階段：發炎階段、修復階段及再造階段等，擬定運動策略。(25分)

貳、解釋或簡答：每小題 5 分，計 25 分。

1. 如何準備體能測驗?
2. 如何正確的降體重?
3. Sport Coaching Science
4. Stability Training
5. General Preparation Phase