

國立臺灣師範大學 107 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、何謂訓練負荷？並說明訓練負荷的組成因素？(20 分)

二、敘述速度與爆發力的關係？爆發力的訓練手段？(30 分)

三、何謂競技狀態發展過程？與週期性訓練原則有何關係？並依個人運動項目，以 2018 年大運會或聯賽為例，圖示說明個人訓練計畫？(50 分)