

# 國立臺灣師範大學 100 學年度碩士班招生考試試題

科目：運動訓練學

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。

---

一、請說明運動選材的基本方法與步驟。(25 分)

二、高地訓練 (altitude training) 在運動訓練上的真正效益似乎仍有些的爭議，試簡要說明高地訓練的優、缺點？(25 分)

三、運動技術有不同的分類方法，試簡要說明連續技術與間斷技術，並舉例說明之？(25 分)

四、請分別說明下列四項運動訓練的原則 (25 分)

1. Overload; 2. Specificity; 3. Variation; 4. Reversibility