

國立臺灣師範大學 109 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、何謂競技狀態發展過程？並就週期性原則，依個人運動項目以 2020 年大運會或聯賽說明個人訓練計劃？(50 分)
- 二、何謂「SAQ」？圖示說明「SAQ」的相互關係？(20 分)
- 三、解釋下列名詞：訓練負荷？爆發力？超補償原則？無氧閾值？核心肌群？柔軟度？(30 分)