

國立臺灣體育學院 100 學年度碩士班招生考試

競技運動學系 運動訓練學 試題

一、解釋名詞（每題 8 分，共 40 分）

- （一）專項體能
- （二）訓練週期(Training Cycles)
- （三）速度障礙
- （四）訓練負荷
- （五）競技狀態（Sport Form）

二、論述題（每題 30 分，共 60 分）

- （一）試述訓練週期劃分（Training Periodization）之原理
- （二）試述 1.自己專長運動肌力訓練的重要性 2.再述肌力訓練增加肌力的機轉