

國立臺灣師範大學 108 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、依個人運動項目就週期性原則，以 2019 年大運會或聯賽圖示說明個人訓練計劃?(50 分)

二、那些生化及生理指標可用來監控訓練負荷及比賽調整?(20 分)

三、何謂超補償原則?並敘述訓練負荷與恢復間之關係?(30 分)