

※注意：答案一律寫在答案卷上，否則不予計分

假設你是一位國中田徑教練，今年你剛招收一批國中一年級田徑新手，並準備從事國中三年的田徑選手訓練。這批田徑新手均未曾接受過重量訓練 (weight Training)，下面請你依重量訓練理論，如何指導下面的重量訓練實務工作：

- 一、你如何擬訂國一田徑新手的重量訓練實施方法 (包括內容及程序) 50 分
- 二、你如何擬訂國一田徑新手一年的重量訓練計劃 (包括訓練季節及各季節的訓練目標及內容) 50 分