

國立體育學院九十四學年度研究所碩士學程在職專班入學考試試題
教練實務 (本試題共一頁)

※注意：答案一律寫在答案卷上，否則不予計分

1. 從事競技運動訓練，教練應該掌握選手那些生理與體能參數（舉例說明）？ 15%
2. 兒童與青少年競技運動訓練，有那些訓練組織原則？ 25%
3. 何謂一般體能與專項體能（舉例說明）？ 20%
4. 不同訓練階段（準備期、專項期、比賽期），一般體能、專項體能與技術訓練百分比如何編排（以表格方式呈現）？ 25%
5. 耐力訓練強度指標，可以藉助那些生物參數（舉例說明）？ 15%