

國立體育學院九十一學年度研究所碩士班入學考試試題
運動訓練法 (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. 要實施有效的訓練課程，教練必須了解能量系統，試解釋有氧與無氧兩種系統，並各舉例一種運動項目的屬性及訓練特性？(25%)
2. 試解釋一般體能訓練及專項體能訓練的重點及差異性？(25%)
3. 試闡述運動訓練計劃的基本內容及各訓練階段之重點？(25%)
4. 試述運動技術訓練時技能學習的一些相關理論及技術之發展過程？(25%)