

※注意:答案一律寫在答案卷上，否則不予計分

[申論題]下列 5 道申論題，每題 20 分，共計 100 分。

1. 試以你的運動專長為例，擬定該項運動的年度訓練計劃，並簡單介紹每項子計劃的訓練內容。
2. 運動教練應如何訓練選手的肌力(strength)、速度(speed)、耐力(endurance)、柔軟性(flexibility)、動力(power)、和協調性(coordination)？試以你的運動專長為例，簡單敘述之？
3. 運動員常見的運動傷害有哪些？什麼因素造成運動傷害？運動教練碰到運動員的急性運動傷害時，其處理原則為何？
4. 什麼是運動員疲勞？運動員疲勞的原因為何？運動教練如何測試運動員的疲勞現象？碰到運動員疲勞時，教練該如何處理？
5. 維生素和礦物質對運動成績表現有何關係？運動訓練前後，哪些維生素和礦物質的補充十分重要？