

※注意:答案一律寫在答案卷上,否則不予計分

問答題:

- 一、運動員晨操有何功能呢?什麼樣的晨操可能會發生不良的後果呢?(15分)
- 二、熱身運動的實施需要注意哪些細節呢?(15分)
- 三、訓練日誌應包括哪些內容呢?它的功能如何呢?(20分)
- 四、運動員肌肉酸痛如何防範呢?肌肉酸痛如何處理呢?(20分)
- 五、為什麼要進行運動藥檢呢?運動禁藥分哪幾類呢?(10分)
- 六、舉例說明靜態伸展之PNF。(10分)
- 七、試說明不用採血不用驗尿偵測有無過度訓練的方法(10分)