

國立體育大學 102 學年度研究所博士班入學考試試題

系所: 競技與教練科學研究所 組別: 競技訓練組

科目: 運動訓練科學 (本試題共 1 頁)

※注意: 1 答案一律寫在答案卷上, 否則不予計分

2 請核對試卷、准考證號碼與座位號碼三者是否相符。

3 試卷『彌封處』不得污損、破壞。

4 行動電話或呼叫器等通訊器材不得隨身攜帶, 並且關機。

5 以中文橫書作答

本卷共 100 分

1. 何謂 HIIT 訓練方式? 如何進行 (舉例說明)? (20%)
2. 從動力學結構分析, 如何運用提升運動員動力鏈效果 (舉例說明)? (10%)
3. 訓練上如何區隔練習的質與量比例 (舉例說明)? (20%)
4. 何謂適應? 如何運用適應效果安排訓練計劃 (舉例說明)? (20%)
5. 依據運動生理學、運動生物力學、運動心理學與運動營養學領域, 列舉一項領域理論, 如何在訓練上應用 (舉例說明)? (30%)