

教練科學

- ※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」不得汙損、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、橫書；中文答題。

問答題：(每題 20 分, 共 100 分)

- 一、晨操的功能有哪些？晨操在何情況下，可能發生不良影響呢？
- 二、熱身運動的功能有哪些呢？熱身的要領如何呢？
- 三、高地訓練的效果有哪些呢？在哪些情況下，可能發生無效或不良影響呢？
- 四、比賽前如何做賽前調整，將身心調整至最高最好的情況呢？
- 五、解釋 Taper、Periodization、Vibration Training、Living High Training Low。