

國立體育學院九十三年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. 試述體能 (Condition), 協調 (Coordination) 與技術 (Technic) 三者之關係? 15%
2. 何種訓練法是耐力訓練的最佳方式? 如何應用在球類項目的專項訓練期, 舉例? 並說明該項運動的主要能量供應系統為何? 25%
3. 在不同訓練週期 (準備期-I, 準備期-II, 專項訓練期與比賽期) 的專項技術練習, 應該如何安排其百分比? 15%
4. 如何安排比賽前 10 天的力量訓練計劃, 其重點是什麼能力 (快速力量, 力量耐力, 最大力量)? 試舉一種運動項目? 20%
5. 如何設定週訓練計劃的強度與日訓練程序 (內容) 安排, 並以圖形方式說明? 25%