

運動訓練法

(本試題共一頁)

※ 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 橫寫。

1. 爆發力與體能有何關係？如何提昇運動員爆發力能力（舉例說明）？(25%)
2. 超載訓練 (Overload-Training)與過度訓練 (Overtraining) 有何不同？如何應用超載訓練提昇競技能力？(15%)
3. 如何區分一般與專項耐力（以型態與類型說明）？(25%)
4. 訓練負荷內容包含那些變數？(15%)
5. 什麼運動項目需要快速耐力訓練？如何提昇快速耐力能力？(20%)