

國立臺灣體育大學九十八學年度研究所碩士班入學考試試題

所別：運動技術研究所

科目：運動技術學

(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。

(本試題總計 100 分)

- 一、試定義體能訓練、訓練負荷、訓練強度、運動期、休息期。  
(10 分)
- 二、試簡述體能訓練的原則。(10 分)
- 三、試簡述如何提昇自己專長運動項目的專項體能。(15 分)
- 四、試簡述「倒 U 理論」在運動訓練和比賽中的應用。  
(15 分)
- 五、試繪出自己專長運動項目的技術架構圖，並簡述如何提昇技術水準。(20 分)
- 六、試運用全年訓練計劃之分期概要及應注意事項，針對自己專長運動項目擬定未來一年的訓練計劃。(30 分)