

臺灣綜合大學系統 107 學年度學士班轉學生聯合招生考試試題

科目名稱	運動訓練法	類組代碼	B27
		科目碼	B2791
※本項考試依簡章規定各考科均「不可以」使用計算機		本科試題共計 1 頁	
一、運動訓練或競賽所需要的三大能量系統為何？並舉例說明其對應的兩種運動類型。(25分)			
二、何謂肌力？何謂肌耐力？要訓練肌力與肌耐力所要把握的訓練原則為何？(25分)			
三、請說明運動心理訓練的重要性，以及運動員在訓練或比賽中最常使用的心理技術為何？(25分)			
四、你對晨操訓練的想法，就選手的角度來看，晨操訓練的優缺點為何？(25分)			