

臺灣綜合大學系統 108 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.D32
		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、何謂靜態伸展 (static stretch)？何謂動態伸展 (dynamic stretch)？請簡述之。(25 分)
- 二、三大營養素（醣類、脂質和蛋白質）為運動中主要的能量來源，請說明在競賽前、競賽中以及競賽後的營養補充原則。(25 分)
- 三、請簡述運動員在遭遇重大運動傷害後的生理和心理復健對策。(25 分)
- 四、依據你的運動專長，請說明肌力與體能訓練、技術訓練以及心理訓練的重要性。(25 分)