

臺灣綜合大學系統 109 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所有考科均「不可」使用計算機。 本科試題共計 1 頁

- 一、請說明何謂「心理意象訓練」？其對運動訓練的效果為何？（20分）
- 二、請比較說明靜態伸展與動態伸展的本質差異性及適用在運動訓練上的意義。（20分）
- 三、請問你（妳）認為運動競技選手就讀大學後會面臨的訓練問題為何？若要延續自己的競技能力應如何做？（30分）
- 四、請說明你（妳）個人生涯中所參與的體育競賽活動中的最佳成績為何？在這樣的經歷過程，你（妳）認為教練所採用訓練方法對你（妳）影響最深的部份為何？為什麼？（30分）