

臺灣綜合大學系統 113 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、何謂速度依循訓練 (Velocity-Based Training)？請說明如何在專項運動訓練中應用速度依循訓練模式。(25 分)
- 二、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的復健對策。(25 分)
- 四、依據個人的運動專長，請說明運動科學在運動訓練及競賽中的重要性。(25 分)