

臺灣綜合大學系統 114 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、哪些指標可以用來監控與評估運動員的訓練強度？請簡述之。(25 分)
- 二、何謂週期性訓練(Periodization)？請說明如何在專項運動中應用週期性訓練的概念。(25 分)
- 三、請說明人體主要的三大能量來源為何？並分別解釋這三大營養素在運動訓練中的重要性。(25 分)
- 四、依據自身的運動專長，請說明在運動競賽中有哪些不同的恢復策略，以幫助運動員盡速恢復最佳的運動表現。(25 分)