

臺灣綜合大學系統 115 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	
問答題(每題 20 分，五題共計 100 分)			
一、請說明「極化訓練 (Polarized Training)」的核心原理與應用方式，其與「金字塔式訓練 (Pyramidal Training)」的主要差異。(20 分)			
二、說明高強度間歇訓練 (HIIT) 對運動員生理改變上的影響。(20 分)			
三、什麼是訓練負荷 (Training Load)，可由哪些客觀的測量變數做評估？(20 分)			
四、請列舉並簡要說明運動訓練中，甚麼是主動恢復 (Active Recovery)？甚麼是被動恢復 (Passive Recovery)？(20 分)			
五、請以你的運動員經驗，簡述「漸進式超負荷原則 (Progressive Overload)」在你的訓練中如何應用，並舉具體例子說明。(20 分)			