

臺灣綜合大學系統 105 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	D32
		科目碼	D3291
※本項考試依簡章規定各考科均「不可以」使用計算機		本試題共計 1 頁	
<p>一、人體肌肉收縮是將高能量的腺嘌呤核苷三磷酸(ATP)轉化後，以其產生的能量來維持身體活動的進行，因此人體必須不斷的合成 ATP 才能進行各項活動。請根據運動員身體活動類型，說明合成肌肉中 ATP 的三大能量系統為何？請簡述之。(25 分)</p> <p>二、何謂被動恢復(Passive Recovery)？何謂主動恢復(Active Recovery)？請舉例說明之。(25 分)</p> <p>三、請說明一般體能訓練(General Physical Training)與專項體能訓練(Sport-Specific Physical Training)的目的與差異性。(25 分)</p> <p>四、你對於運動教練常安排的晨間體能訓練，也就是俗稱的「晨操」有甚麼看法？有別一般時間的訓練安排，你認為晨操能帶來訓練上的效益和缺點是甚麼？(25 分)</p>			