

臺灣綜合大學系統 106 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

本科試題共計 1 頁

- 一、 有哪些策略方法可以協助教練確認運動員是否正進入過度訓練(Overtraining)的狀態？請簡述之。(25分)
- 二、 請說明三大營養素（醣類、脂質和蛋白質）對運動員生理功能的重要性。(25分)
- 三、 週期化肌力訓練計畫包含七個訓練期，各訓練期皆有其訓練目標，請說明之。(25分)
- 四、 依據你的運動專長，請說明肌力體能訓練、技術訓練以及心理訓練的重要性。(25分)