

臺灣綜合大學系統 107 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、何謂「運動專項體能」？你所從事的運動和其所強調的專項體能為何？(25分)			
二、訓練或比賽後要到較好的恢復，通常可以透過哪些方法來達成？(25分)			
三、為什麼要做熱身運動？它所產生的生、心理效果為何？(25分)			
四、請列舉一種耐力性的跑步訓練方法，並說明它的原理與操作方式？(25分)			