

# 臺灣綜合大學系統 111 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
		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	
<p>一、有哪些策略方法可以協助教練監控運動員的訓練強度，以避免過度訓練(Overtraining)？請簡述之。(25分)</p> <p>二、請說明人體主要的三大營養來源為何？並分別解釋在運動訓練中這三大營養素的重要性。(25分)</p> <p>三、何謂高強度間歇訓練(High Intensity Interval Training)？請說明如何在專項運動訓練中應用高強度間歇訓練模式。(25分)</p> <p>四、依據你的運動專長，請說明運動科學在運動訓練及競賽中的重要性。(25分)</p>			