

臺灣綜合大學系統 112 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	
<p>一、請說明肌肉中腺嘌呤核苷三磷酸 (adenosine triphosphate, ATP) 在運動訓練與競賽中的重要性。(25 分)</p> <p>二、何謂等長阻力訓練 (isometric resistance training)? 等長阻力訓練的應用方向為何? 請簡述之。(25 分)</p> <p>三、運動訓練的強度可以用哪些指標來監控與評估, 以避免過度訓練的發生。請說明之。(25 分)</p> <p>四、依據自身的運動專長, 請說明在運動訓練與競賽中有哪些不同的運動恢復策略, 以幫助運動員盡速恢復最佳的運動表現。(25 分)</p>			