

國立體育大學 103 學年度研究所碩士班入學考試試題

系所：競技與教練科學研究所

組別：競技訓練組

科目：運動技術學

(本試題共 1 頁)

※注意：1 答案一律寫在答案卷上，否則不予計分

2 請核對試卷、准考證號碼與座位號碼三者是否相符。

3 試卷『彌封處』不得污損、破壞。

4 行動電話或呼叫器等通訊器材不得隨身攜帶，並且關機。

(總計 100 分)

- 一、訓練計畫的擬訂是運動員與教練做為訓練的依據，就個人專長以一個比賽為目標，以周期理論 (Model of Periodization) 或板塊周期(Block Periodization)訂定一系列之訓練課表(Training Schedule)(可製表呈現)。(40 分)
- 二、運動技術之分類(Classification of skills) 是學習運動技術(Motor Skill)的基石，就個人運動專長請列舉是屬於那一「技術結構之類別」，並就其「訓練目的」、「學習過程」及相對應之「主要體能」與「訓練方法」(請條列式)。(30 分)
- 三、名詞解釋：(每題 3 分共 30 分)
 - 1、超補償：
 - 2、高住低訓：
 - 3、成就動機：
 - 4、3 種運動員熱病：
 - 5、3 大營養素：
 - 6、3 大能量來源系統：
 - 7、3 大體能：
 - 8、3 個周期性技術(cyclic skill)的運動項目：
 - 9、Core Training：
 - 10、 $\dot{V}O_2\max$ ：