

一、試解釋下列名詞 (40 分)

(一) 麥格納斯效應 (The Magnus Effect) (10 分)

(二) 週期訓練模式 (10 分)

(三) 3+1Cs 模式 (10 分)

(四) work-to-rest intervals (5 分)

(五) 小週期 (microcycle) (5 分)

二、試說明你的研究領域如何能協助運動團體、教練或運動員提

升競技表現。(20 分)

三、試說明最近國內外有關運動訓練科學的新動態或趨勢。(20 分)

四、試說明研擬運動員的訓練計畫需要哪些相關知識。(20 分)