

中國文化大學 103 學年度博士班考試入學招生考試

系組：體育學系運動教練博士班

日期節次：103 年 5 月 16 日第 2 節 10:30-12:30

科目：運動訓練科學

一、解釋名詞(請翻譯並至少解釋一個句子，各子題 2 分，計 20 分)

Delayed Onset Muscle Soreness

Double Blind

Heart Rate Reserve (HRR) Method

High Density Lipoprotein Cholesterol

Lactate Threshold

Law of Acceleration

Maximal Oxygen Uptake

Profile of Mood States

Rating of Perceived Exertion

Specificity of Training

二、試說明 Bompa, T. O. 著作「運動訓練法」的中心論點。(20 分)

三、何謂「鐘擺理論」(pendulum theory) 試說明之。(20 分)

四、試說明衝量 (impulse) 與動量 (momentum) 的關係。(20 分)

五、距離比賽還有兩週，身為一位教練，對指導的運動團隊有何特殊作為，

可以幫助提升運動表現呢？(20 分)