

中國文化大學 107 學年度博士班考試入學招生考試試題

系組：體育學系運動教練博士班

節次：第 2 節

科目：運動訓練科學

- 一、試述核心訓練的科學原理、穩定機制及其指導方針。(20 分)
- 二、試述生理因素與耐力運動表現 (含速度或動力運動表現) 之間的關係模式；
及您將採用哪些訓練方式來提升選手之耐力運動表現 (請以年度計畫呈現)。
(30 分)
- 三、請根據最佳表現訓練模式 (Optimal Performance Training Model, OPT Model)
說明該模式強化哪些身體素質發展的要素及其理論基礎或科學原因？並討
論如何將身體素質訓練融入 OPT 模型中。(20 分)
- 四、簡答題 (不可僅是解釋名詞)(30 分)
 1. Stretch shortening cycle, SSC
 2. Neuromuscular inhibition
 3. General adaptation syndrome, GAS
 4. Supercompensation Cycle and Adaptation
 5. periodization