

一、試以一種運動項目為例制定專項體能測驗項目，答題須包含三方面：競賽特性 (如運動學、動力學、競賽規則、供能系統等)、專項運動體能需求及建議之測驗項目？(50 分)

二、選手在接受大量的體能及技術訓練時，身為教練的您可以利用哪些指標評估選手身體機能及恢復的情形？(30 分)

三、當越接近比賽期，選手練習狀況每況愈下、不斷抱怨自己狀態不佳時，身為教練的您如何在賽前及賽中引導選手，盡可能避免影響訓練計畫及作息，讓選手達到最佳作戰狀態？(20 分)