

中國文化大學 106 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

日期時間：106 年 5 月 13 日 10：40-12：30

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、試述提升最大攝氧量的機制，及您將採用哪些訓練手段改善選手之最大攝氧量。(20 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理？並以一項運動為例，討論如何將身體素質訓練融入 OPT 模型中。(30 分)
- 四、簡答題 (不可僅是解釋名詞)(30 分)
 1. High Intensity Circuit Training, HICT
 2. Static stretching & Dynamic stretching
 3. Supercompensation
 4. Injury Prevention and Reconditioning
 5. Ergogenic Aids