

中國文化大學 110 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

申論題，每題 20 分，共 100 分。

1. 請解釋週期化訓練 (Periodization) 對運動員的重要性，並自行選定某一專項運動員和訓練目標，對其擬定一份週期化訓練內容。
2. 請說明測力板 (Force plate) 在人體運動測量上的功能，並自行選定某一專項運動員說明如何運用測力板來進行運動員訓練的監測和檢測分析。
3. 人體肌肉活化的程度 (Muscle activation) 可以用哪一種科學儀器設備量測？說明如何量測以及注意事項。並請自行選定某一運動專項動作說明你會選哪些肌肉進行量測分析？以及解釋為什麼？
4. 請申論高強度間歇訓練 (High intensity interval training, HIIT)，特別需說明它在運動生理學上的相關機制或能量系統，並自行選定某一專項運動員和訓練目標，對其擬定一份高強度間歇訓練內容。
5. 請說明注意力 (Attention) 在運動員壓力下動作表現的重要性，並自行選定某一專項運動解釋注意力焦點類型。