

系所組：體育學系運教練碩士班丙組

日期節次：103 年 3 月 15 日第 1 節 9:00~10:30

科目：國術概論

1. 試論國術、武術(廣義)、武術(WUSHU)、技擊、武藝等名詞之差異與內涵有何不同?(10 分)
2. 1949 年國民政府撥遷來台後，舉辦之國術比賽(徒手、套路)有哪些特殊的比賽，近代國術競賽演進過程有何特殊之處?您認為國術競賽的優勢與缺失為何，與現今跆拳道或拳擊比賽的差異為何? 應如何改善?(20 分)
3. 試論以您所學之國術(或武術)的傳統訓練與現代運動科學訓練有何差異? 優缺點為何? (20 分)
4. 您所知道的傳統國術的輔助訓練(肌力、體能訓練)有哪些訓練項目或內容? 舉例說明幾項輔助訓練的目的為何? 如果您從來沒有這方面肌力或體能訓練，請說明原因與理由為何? (20 分)
5. 如果您是一位國術或散打項目教練，請您試著編排賽前二週訓練計畫表，每天 2 小時的訓練之流程，內容包括體能、肌力、肌耐力、爆發力、平衡、協調、柔軟度、專項技巧、熱身、動態恢復等內容比例與順序。(30 分)