

臺南市 112 年專任運動教練甄選試題參考答案

考試科目：運動專業科目

考試時間：上午 9:10 至 10:50

備註：不可使用電子計算機

一、選擇題：請從選項答案中選擇一個最適合的答案，並將所選之答案英文字母，依序填入答案紙中（共 50 分、每題 2 分）

- (B) 1. 超補償是一種訓練現象，與之密切有關的理論是：
- A. 項群訓練理論
 - B. 一般適應症候群 (GAS) 理論
 - C. 訓練週期理論
 - D. 停止訓練症候群理論
- (A) 2. 能量供應與運動表現關係密切，最直接的能源物質是：
- A. 磷化物
 - B. 醣類
 - C. 脂肪
 - D. 蛋白質
- (D) 3. 運動初期，透過快速醣解作用 (fast glycolysis) 供能，會導致哪種代謝物質的顯著堆積？
- A. 肌酸
 - B. 脂肪酸
 - C. 胺基酸
 - D. 乳酸
- (C) 4. 從長期訓練的觀點，以下對於兒童時期運動訓練的敘述何者為「誤」？
- A. 學習多種運動技能
 - B. 進行多元體能發展
 - C. 加強專項技術訓練
 - D. 配合生長發育過程
- (D) 5. 顧及運動員的承受能力，只有優秀運動員才可應用的負荷增加方式是：
- A. 階梯式
 - B. 直線式
 - C. 波浪式
 - D. 跳躍式

- (B) 6. 運動訓練的內容主要有技術、戰術、體能、心理與運動智能五個方面，其中應以何項為基礎？
- A. 心理
 - B. 體能
 - C. 技術
 - D. 運動智能
- (D) 7. 年度訓練的準備階段初期，訓練負荷的安排以何者較為理想？
- A. 密度為主
 - B. 強度為主
 - C. 難度為主
 - D. 數量為主
- (A) 8. 最適合運動員用來鍛鍊一般性體能的訓練方式是：
- A. 循環訓練
 - B. 持續訓練
 - C. 反覆訓練
 - D. 間歇訓練
- (D) 9. 最適合運動員用來鍛鍊核心肌群的訓練方法是：
- A. 跳深訓練
 - B. 衝刺訓練
 - C. 繩梯訓練
 - D. 懸吊訓練
- (D) 10. 實施專項力量訓練，需先分析運動專項的用力特點，分析的項目應包括：
- I 用力的方向、II 用力的持續時間、III 肌肉收縮的方式、IV 需要克服的外部阻力
- A. I 和 II
 - B. I、II 和 III
 - C. I、II 和 IV
 - D. I、II、III 和 IV
- (B) 11. 目前流行實施「功能性力量訓練」，其特點是：
- A. 重視肌肉忽視神經
 - B. 重視肌群之間的協調
 - C. 重視力量大忽視發力快
 - D. 重視四肢忽視軀幹
- (C) 12. 下列何種組織可以偵知肌肉的快速伸展，並且引發伸展反射？

- A. 高爾基腱器
 - B. 肌動蛋白
 - C. 肌梭
 - D. 以上皆可
- (B) 13. 「SAQ」是一種包含三種體能要素的訓練模式，由三個單字的首位字母縮寫而成，其中的「A」是表示：
- A. 速度
 - B. 敏捷性
 - C. 爆發力
 - D. 反應力量
- (A) 14. 離心力在「多方向移動」中具有重大作用，其之作用主要在於：
- A. 制動（停步）
 - B. 過渡（轉向）
 - C. 啟動（再出發）
 - D. 加速度（再衝刺）
- (D) 15. 過度訓練的生理徵兆是？
- A. 睡眠狀況不佳
 - B. 食慾不振
 - C. 體重減輕
 - D. 以上皆是
- (B) 16. 喚醒水準是影響運動員最佳競技狀態的一個重要因素，請問普遍被接受的理論是：
- A. U形曲線理論
 - B. 倒U形曲線理論
 - C. 波浪型曲線理論
 - D. 階梯型曲線理論
- (D) 17. 運動員心理競技能力的主要訓練方法
- A. 放鬆訓練
 - B. 注意力訓練
 - C. 模擬訓練
 - D. 以上皆是
- (B) 18. 血紅蛋白含量及其載氧能力與下列哪一項密切有關？
- A. 每博輸出量
 - B. 最大攝氧量

- C. 心肌收縮能力
D. 肺活量
- (A) 19. 肌肉的哪種收縮方式引起的肌肉酸痛最明顯：
A. 離心收縮
B. 等長收縮
C. 向心收縮
D. 等速收縮
- (C) 20. 目前，世界多數耐力型運動項目的訓練趨勢是：
A. 加大訓練密度
B. 突出訓練強度
C. 重視有氧訓練
D. 加強核心穩定
- (A) 21. 人體的槓桿系統可以分成三類，支點在中央的稱之第一槓桿，特性是：
A. 當抗力臂長於施力臂時，利於速度
B. 當施力臂長於抗力臂時，利於敏捷
C. 當施力臂長於抗力臂時，省時費力
D. 當施力臂長於抗力臂時，利於平衡
- (B) 22. 以下關於轉動慣量的敘述，何者正確？
A. 質量越大轉動慣量越小
B. 質量越大轉動慣量越大
C. 轉動慣量大，容易被旋轉
D. 力臂越大，轉動慣量越小
- (C) 23. 自由車比賽場地的跑道是傾斜的，其作用是抵抗自由車高速時的：
A. 作用力
B. 反作用力
C. 離心力
D. 向心力
- (A) 24. 運動結束後，哪段時間攝取碳水化合物，對肌肉肝醣的再儲存效果最佳？
A. 兩小時內
B. 兩小時後
C. 3 小時後
D. 4 小時後
- (B) 25. 發生扭傷時如何處置為宜？
A. 繼續堅持

- B. 立刻冰敷
- C. 靜觀其變
- D. 按摩推拿

二、申論題：請以直式橫寫方式於答案卷上書寫作答（共 50 分、每題 25 分）

（一）請詳細說明成為一位優秀運動教練的條件（4-6 項）

略

（二）請詳細說明你選擇擔任專任運動教練的動機和目標

略



