

113 年臺南市學校專任運動教練甄選考試試題參考答案

(選擇題 20 題 X2 分)40%

一、法規篇

- (C)1. 目前我國運動教練制度共分為幾級? (A)2 級(B)3 級(C)4 級(D)5 級
- (B)2. 臺南市專任運動教練績效評量基準規定專任運動教練幾個學年度績效考核成績未達 70 分，經審議委員會通過，逕予不續聘?(A)2 年(B)3 年(C)4 年(D)5 年
- (A)3. 專任運動教練不得在校外兼職，經任職學校核准者不在此限，惟在各級學校兼課每週最多不得超過幾小時?(A)4 小時(B)6 小時(C)8 小時(D)12 小時
- (A)4. 學校體育班設置規定，國中、小最多幾種運動種類?每班最少幾人?(A)3 種/15 人 (B)4 種/20 人(C)2 種/16 人(D)3 種/18 人。
- (D)5. 專任教練聘任後，有下列哪些情形者，經審委會審議通過，將予以解聘或不續聘?
(A)培訓不力或不能勝任工作有具體事實，且未於期限內改善
(B)違反聘約情節重大。
(C)連續三學年度年終成績考核未達七十分，經評委會評量不通過。
(D)以上皆是。

二、運動科學篇

- (A)6. 完全休息主要是(A. 運動生理學; B. 運動心理學; C. 身體機能; D. 恢復能量)的休息方法。
- (C)7. 訓練密度是運動員在單位時間內，接受(A. 訓練回饋; B. 訓練處方; C. 訓練刺激; D. 訓練週期)的頻率。
- (A)8. 肌肉的潛能是在一次運動中，所有肌肉所能產生的力量(A. 總和; B. 負荷; C. 差異; D. 共同)因素。
- (C)9. 過度訓練症狀主要是(A. 技術不成熟; B. 反覆的動作練習過多; C. 過量負荷又恢復不足; D. 壓力太大)造成疲勞。
- (A)10. 運動強度越高，酶的活性和氧化醣酵解代謝激酶活動越高; 肌肉越肥大，(A. 氧化激酶的活性; B. 氧化醣激酶; C. 氧性激酶素; D. 脂肪激酶素)越高。

三、專任運動教練篇

- (C)11. 專任運動教練二大職責為(A. 績效與管理；B. 訓練與比賽；C. 專業指導與服務；D. 專業訓練與課業輔導)。
- (C)12. 運動訓練應顧及學生多元學習，體育班學生每天訓練不得超過(A. 5 小時；B. 4 小時；C. 3 小時；D. 2 小時)。
- (A)13. 專任運動教練必須不斷進修成長，每年專業進修課程不得少於幾小時(A. 18 小時；B. 20 小時；C. 16 小時；D. 22 小時)。
- (D)14. 體育班發展的種類，(A. 以亞奧運種類為主；B. 以世大運種類為主；C. 以中央推動之學生運動會為主；D. 以上皆是)。
- (A)15. 專任教練聘期屆滿不再應聘，應在(A. 一個月前；B. 二個月前；C. 15 天前；D. 三個月前)以書面通知學校。

四、體育時事與政策篇

- (B)16. 臺南市睽違(A. 14 年；B. 16 年；C. 18 年；D. 20 年)未舉辦全運會，終於在 2023 年 10 月舉辦 112 年全運會)。
- (A)17. 臺南市在 112 年全運會獲得幾面金牌(A. 37 面；B. 32 面；C. 45 面；D. 51 面)。
- (D)18. 臺南市將承辦 114 年全中運，必辦種類共幾項(A. 25；B. 24；C. 22；D. 20)。
- (C)19. 臺南市推動體育的口號是雙主軸，意旨(A. 亞奧運及全國運；B. 競技運動及國內賽事；C. 競技體育、全民運動；D. 全國賽事及國際賽會)。
- (D)20. 臺南市何時成立體育局(A. 111 年 8 月 01 日；B. 101 年 01 月 01 日；C. 112 年 01 月 1 日；D. 111 年 07 月 01 日)。

113 年臺南市學校專任運動教練甄選考試試題參考答案

(申論題 3 題 X20 分)60%

一、臺南市許多績優選手面臨被挖角問題，您認為應該如何抑制及改善？

(略)

二、您即將擔任專任運動教練，您認為如何合理「考核專任運動教練績效」？

(略)

三、如何預防運動傷害？請簡述運動傷害處理原則？

(略)