

臺南市 114 年度市立學校專任運動教練甄選考試試題

(選擇題 20 題 X2 分)40%

- (C)1.下列哪一個運動現象不是流體力學馬格努斯效應 (Magnus effect) 所產生的？ (A)足球的香蕉球 (B)棒球的變化球 (C)溜冰的空中旋轉 (D)桌球的側旋發球
- (D)2.健身運動可以增進心理福祉，在心理學上的解釋是？ (A)增加對感覺的控制 (B)正向的社會互動 (C)增進自我概念與自尊 (D)以上皆是
- (D)3.橫紋肌溶解症指的是哪一種肌肉受傷？ (A)心臟肌 (B)內臟肌 (C)平滑肌 (D)骨骼肌
- (B)4.體育班教學重點，符合體育專業知能之運動學科課程為何？ (A)運動統計 (B)運動禁藥 (C)運動情蒐 (D)運動 AI 分析
- (D)5.體育班學生之培訓及出賽，下列規定何者正確？ (A)國民小學，每日訓練時數，至少以三小時為限 (B)國民中學，每日訓練時數，至少以三小時為限 (C)高級中等學校，每日訓練時數，至少以三小時為限 (D)高級中等學校，每日訓練時數，至多以三小時為原則
- (A)6. 學校設體育班者，每校至少置專任運動教練幾人?(A)1 人(B)2 人(C)3 人 (D)沒有上限。
- (C)7.要獲得運動訓練的超補償效益，下列何者不正確 (A)訓練強度與訓練量必須掌握合宜 (B)訓練後要獲得充分休息 (C)每次訓練都要讓選手非常疲累 (D)適當的訓練計劃才能獲得好的訓練效果
- (A)8.世界運動禁藥管制機構的英文名稱縮寫為 (A)WADA (B)WHO (C)USADA (D)DHEA
- (B)9.人體組成中，水份約佔了多少比例？ (A)85% (B)75% (C)65% (D)50%
- (C)10.「一條運動神經元及其所支配的所有肌纖維」，稱之為？ (A)運動神經與肌纖維接合處 (B)運動終板 (C)運動單元 (D)以上皆非

- (A)11.以明示或暗示之方式，從事不受歡迎且具有性意味或性別歧視之言詞或行為，致影響他人之人格尊嚴、學習、工作機會或表現是構成何種性平事件？ (A)性騷擾 (B)權勢霸凌 (C)妨礙自由 (D)汙名化
- (D)12.青少年的重量訓練較不強調哪一個因素？ (A)改善肌肉適能 (B)改善柔軟度 (C)正確適當的舉重技巧 (D)舉重比賽
- (B)13.肌腱在骨骼系統的作用是什麼？ (A)儲存鈣和磷酸鹽 (B)連結骨骼與肌肉 (C)形成軟骨 (D)連結韌帶與肌纖維
- (B)14.開立運動處方時，應該思考 FITT-VP 之基本要素，請問其中的「I」是指？ (A)運動頻率 (B)運動強度 (C)運動持續時間 (D)訓練量
- (A)15.熱疾病中現象為「類似休克狀態，起因為水份及電解質由出汗而耗損，導致脫水引起，運動者沒有遭受傷害」屬於 (A)熱衰竭 (B)中暑 (C)抽筋 (D)熱痙攣
- (D)16.個體為了一件事情，不但願意花費心思去做，而且努力克服障礙，以達到成功或自豪。此描述意指 (A)誘因動機 (B)動力動機 (C)驅力動機 (D)成就動機
- (D)17.為辦理教練之績效評量，高級中等以下學校之學校主管機關及專科以上學校應設專任運動教練績效評量委員會，下列何者不屬於評委會之任務項目？ (A)訓練與指導 (B)專項運動推廣績效 (C)服務成績 (D)學校行政業務績效
- (A)18.以下哪種訓練方法注重短暫、激烈的運動爆發，然後短暫休息，以提高心血管耐力並燃燒脂肪是什麼？ (A)高強度間歇訓練 (B)肌力訓練 (C)柔軟度訓練 (D)耐力訓練
- (D)19.全身或身體的任一部位，在單位時間內位移的能力稱為 (A)肌耐力 (B)柔軟性 (C)有氧耐力 (D)速度
- (C)20.哪種荷爾蒙負責在運動和壓力情況下調節血糖水準？ (A)胰島素 (B)葡萄糖素 (C)皮質醇 (D)雌激素

(申論題 3 題 X20 分)60%

- 一、面對近年少子女化的議題，您認為應如何建構三級培訓系統?請從選/訓/賽/輔/獎等構面論述。
- 二、請簡述如何帶領運動團隊認識校園性別事件樣態，與建立預防性措施；倘發生性平案件(師對生、生對生)，其通報處理流程為何?
- 三、複合式訓練是將傳統的重量訓練與增強式訓練結合起來，請說明複合式訓練理論基礎。

參考答案：複合式訓練主要訓練原理是在高負荷的重量訓練情況下，肌肉容易產生疲勞，短時間休息後，緊接著進行與該項動作相似生物力學特性的跳躍訓練，讓運動神經元持續徵召更多的肌纖維來執行動作，使肌肉纖維發生類別轉化，以達到訓練效果。