

臺南市 114 年度第二梯次市立學校專任運動教練筆試試題

參考答案

壹、選擇題

(A) 1.從事中強度有氧運動時，每分鐘換氣量變大的原因，下列敘述何者有誤？

(A)血清鈉濃度上升 (B)血中氧氣濃度降低 (C)血中二氧化碳濃度增高 (D)血中酸度增高

(C) 2.下列何者是高地訓練的主要目的？

(A)提升柔軟度 (B)降低阻力 (C)提升有氧耐力
(D)提升無氧耐力

(A) 3.心理技能訓練 (Psychological Skills Training,PST)可以幫助運動員提升運動表現，下列何者不屬於心理技能訓練的策略？

(A) 決策平衡 (B)目標設定 (C)放鬆訓練 (D)自我對話

(D) 4.當運動訓練時，負荷超過身體恢復能力，導致產生過度訓練症候群 (Overtraining Syndrome,OTS)的現象，下描述何者屬於這類症狀？

(A)運動表現下降 (B)情緒不穩 (C)肌肉慢性痠痛
(D)以上皆是

(A) 5.當教練遇到學生流鼻血時處理的方式，下列何者不適宜？

(A)頭向後仰 (B)手指直接加壓鼻翼 (C)冰敷鼻根
(D)保持冷靜。

(A) 6.有關體育班的設立，下列何者為非？

(A)主管機關得以前一學年度國民小學五年級、國民中學一年級總班級數之百分之三範圍內，核准增設當學年度國民小學、國民中學體育班之班級數 (B)國民中學自一年級起，每年級設立一班者，其發展之運動種類以三類為限 (C)國民小學、國民中學體育班之入學，不受學區限制 (D)體育專業課程，國民小學合計每週以六節至七節，國民中學以六節至八節為限

(A) 7.運動賽會中，於比賽期間遇有要申訴事件，首先應向何者提出申訴？

(A)裁判長 (B)審判委員 (C)執委會 (D)組委會。

(C) 8.運動員長期發展模型 (LTAD) 中競技發展(Train to Compete)階段最主要的訓練目標是什麼？

(A)培養運動興趣 (B)發展基本動作技能 (C)提升競技表現與比賽策略 (D)引導運動員轉職業生涯。

(C) 9.哪一種肌肉收縮模式易造成肌肉損傷與痠痛？

(A)等長收縮 (B)向心收縮 (C)離心收縮 (D)等張收縮。

(B) 10.學校若發生疑似校園性別事件，教職員工知悉後，無正當理由最遲應多久時間內，依學校防治規定所定權責，向學校權責人員或學校主管機關通報？

(A)12 小時 (B)24 小時 (C)36 小時 (D)48 小時。

(B) 11.依據教育部主管之高級中等學校專任運動教練績效評量基準，其評量分配比，下列何者不正確？

(A)訓練指導績效國民小學 35% (B)年度考核 20% (C)專項推廣



績效國民中學 35% (D)訓練指導績效國民中學 50%。

(D) 12.下列何種不是放鬆訓練方法？

(A)認知重建法 (B)肌肉漸進放鬆法 (C)放鬆反應訓練法

(D)生物回饋法。

(B) 13.長時間進行有氧運動時會產生神經傳導物質，哪一種會產生快樂感覺？

(A)腎上腺素 (B)多巴胺 (C)血紅素 (D)血清素

(A) 14.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) 15.以下哪一項策略最適合用來降低特質焦慮對運動表現的不利影響？

(A)提高競賽壓力 (B)重複刺激恐懼環境 (C)減少自我決定程度

(D)進行心理技能訓練與放鬆技巧練習。

(B) 16.依據高級中等以下學校體育班設置辦法第 18 條規定，國民小學、國民中學，每日訓練時數，至多以幾小時為限？

(A)4 小時 (B)3 小時 (C)2 小時 (D)1 小時

(C) 17.教練擬訂訓練計畫時，藉由改變訓練量及強度以提高訓練負荷時，應考量的策略下列何者敘述有誤？

(A)增加特定距離之動作速度或加快戰術練習的節奏 (B)增加肌力訓練負荷（如：阻力或重量） (C)增加戰術練習或重複次

數之間休息時間 (D)提高訓練活動的輸出功率

(A) 18.在運動訓練的要素金字塔模型中，各項訓練依其基礎性與層層進階性有不同的排列。請問，下列哪一項通常被視為位於最低層、最依賴其他要素支持的訓練內容？

(A)體能訓練 (B)技術訓練 (C)戰術訓練 (D)心理與精神訓練。

(D) 19.選手在比賽以大幅度的落後而得到一個失敗的結果後，歸因自己失利的因素，應該以哪些為主，才能增加努力的動機？

(A)穩定且外在因素 (B)內在且可控的穩定因素 (C)不穩定且內在因素 (D)外在且不可控的不穩定因素

(D) 20.運動員在比賽失敗經驗中，造成心理和生理機能的暫時性失調，稱之為？

(A)運動失調症 (B)運動成癮症 (C)運動躁鬱症

(D)運動焦慮症。



貳、申論題

- 一、請說明預防運動傷害的重要性？處理原則為何？
- 二、請說明「漸進超負荷原則（Progressive Overload）」在訓練中的意義為何？並舉例說明其應用。
- 三、奧會模式是我國參加國際競賽的一項特殊規範，請描述奧會模式的主要內容為何。



