

臺南市 115 年專任運動教練甄選筆試試題-參考解答

壹、選擇題：

- (D)1. 依據高級中學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，至多幾個小時為限？ (A)5 個小時 (B)2 個小時 (C)1 個小時 (D)3 個小時
- (A)2. 舉重選手在進行一次極大強度的抓舉（約 2~3 秒完成）時，肌肉主要依賴哪一種能量系統提供 ATP？ (A)ATP-PC 系統（磷酸原系統） (B)乳酸系統（無氧糖解） (C)有氧系統（氧化磷酸化） (D)脂肪代謝系統
- (A)3. 學校若發生疑似校園性平事件，教職員工知悉後，無正當理由下，最遲應多久時間內，依學校防治規定所訂權責，向學校權責人員或學校主管機關通報 (A)24 小時 (B)12 小時 (C)48 小時 (D)36 小時
- (B)4. 「增強式訓練 (Plyometric Training)」主要是利用肌肉的何種生理特性來發展爆發力？ (A)肌肉的等長收縮特性 (B)伸展-收縮循環 (Stretch-Shortening Cycle, SSC) (C)慢縮肌纖維的抗疲勞特性 (D)肌肉的等速收縮特性
- (B)5. 有效的目標設定應遵循「SMART 原則」，其中「M (Measurable)」代表什麼意義？ (A)具體明確的 (B)可衡量的 (C)可達成的 (D)有時間限制的
- (A)6. 在運動訓練金字塔模型中，各項訓練依其基礎性與層層進階性有不同排列，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)心理訓練
- (B)7. 作為專任運動教練，在評估運動員訓練計畫的成效時，使用「形成性評量 (Formative Assessment)」的時機為何？ (A)僅在賽季完全結束後進行 (B)在訓練週期進行中實施，為了隨時檢視並調整訓練計畫 (C)用於新生入隊時的淘汰篩選 (D)僅用於評估選手的道德品格
- (D)8. 劇烈運動時核心溫度增加，人體散熱最主要的方式為？ (A)傳導 (B)對流 (C)輻射 (D)蒸發
- (B)9. 當進行不常從事的運動後，在 8 到 24 小時間肌肉酸痛的程度逐漸增加，通常在 24 到 72 小時達到最高點，運動之後幾天逐漸緩解並恢復，這種症狀稱為？ (A)乳酸不耐症 (B)延遲性肌肉酸痛症 (C)廣泛性焦慮症 (D)肌無力症
- (D)10. 社會支持 (Social Support) 能提供運動參與的動力，下列何者不屬於 Shinar 所歸類的社會支持範圍？ (A)工具性支持 (instrumental support) (B)情感支持 (emotional support) (C)訊息性支持 (informational support) (D)延遲性支持 (delayed support)

- (C)11. 間歇訓練能有效提升心肺耐力、肌耐力與肌力等，現場教練判斷間歇訓練強度的簡便方法是？(A)測量血壓 (B)測量汗液流失 (C)測量心跳 (D)測量體重
- (C)12. 長時間耐力運動後，要補充哪類營養素才能快速恢復？(A)碳水化合物 (B)碳水化合物+脂肪 (C)碳水化合物+蛋白質 (D)碳水化合物+維生素
- (B)13. 熱環境中運動具有中暑的危險性，下列何者並非中暑的典型症狀？(A)體溫高達 41.℃ (B)精神亢奮 (C)停止流汗 (D)皮膚乾燥發紅。
- (B)14. 下列何者不屬於運動訓練增加強度的方法？(A)增加反覆次數 (B)增加休息時間 (C)增加訓練階段的比賽次數 (D)增加設定距離的速度。
- (A)15. 激烈運動的初期，所攝取的氧量，不足以提供所需的氧量，因而造成？
(A)氧債 (B)再生氣 (C)努責現象 (D)攝氧量。
- (B)16. 依據『各級學校專任教練聘任管理辦法』第 29 條規定，在職期間每年進修至少幾小時？(A)16 小時 (B)18 小時 (C)20 小時 (D)22 小時。
- (C)17. 間歇訓練是教練經常使用的一種訓練方法，其主要可歸納四個基本要素，除運動強度外，下列何者不是其基本要素。(A)運動超補償 (B)運動時間或距離 (C)恢復時間 (D)重複次數。
- (D)18. 優秀運動員被發現其最大心輸出量 (cardiac output) 通常高於一般人，最主要的原因為何？(A)最大心跳速率較高 (B)動靜脈含氧差較高 (C)安靜心跳速率較高 (D)每跳輸出量較大。
- (C)19. 依據『高級中等以下學校體育班設立辦法』第 18 條規定，學生代表學校出賽，每學年不得超出多少日？(A)20 天 (B)25 天 (C)30 天 (D)35 天。
- (B)20. 以下敘述何者不是造成肌肉疲勞的原因？(A)疲勞性物質的堆積 (B)鈣離子的流失 (C)離子濃度的改變 (D)能源的耗竭。

貳、申論題

1. 學生受教權與訓練平衡

情境：您所指導的學生為全國賽主力選手，但近期導師及家長反映學生因長期訓練及參賽，導致缺課過多、成績明顯退步，家長甚至要求減少訓練。若您是專任運動教練，將如何處理？

參考答案

（一）了解問題原因

- * 主動與學生、家長、導師及任課教師溝通。
- * 瞭解學生學習狀況、訓練負荷及身心狀態。

（二）兼顧學生受教權與運動發展

- * 適度調整訓練內容及時間安排。
- * 配合學校補救教學或自主學習機制。

（三）建立跨處室合作機制

- * 與學務處、教務處及導師共同協助學生。
- * 必要時召開個案會議。

（四）以學生最佳利益為優先

- * 不以競賽成績為唯一目標。
- * 兼顧學業、身心健康及長期發展。

評分重點

1. 是否具備全人教育觀念。
2. 是否重視學生受教權。
3. 是否展現溝通協調能力。
4. 是否以學生最佳利益為核心。

2. 作為教練，為了維持隊伍延續，招收生員是不可避免的任務，說明如果你是教練，在招生上有那些可行的策略？

3. 隊上一位極具天賦的明星選手，最近 3 週出現嚴重的表現下滑。在練習時，他經常注意力不集中、技術動作變形，且脾氣變得暴躁易怒。經過初步了解，他為了在即將到來的選拔賽中符合體重限制，正在進行極端的節食減重；同時，因為學業落後與課業壓力，他每晚睡眠不足 5 小時，並向你透露「壓力大到想放棄比賽」。你會怎麼做？請扮演教練角色，針對該選手的身心危機提出具體的跨領域處置方案，須包含生理與營養評估及心理介入與調適，協助其重拾運動動機。

