

桃園市 114 學年度各級學校專任運動教練聯合甄選筆試試題

一、選擇題：共 50 題，每題 2 分，總計 100 分（答案請書寫於答案卷上，否則不予計分）

1. 下列熱相關的疾病，何者危及生命的風險程度最高？
(A) 熱昏厥 (B) 熱衰竭 (C) 熱痙攣 (D) 熱中暑
2. 體能三大要素為何？
(A) 肌力、耐力、柔軟度 (B) 肌力、體力、協調性 (C) 肌力、體力、脂肪量 (D) 肌力、耐力、速度
3. 人體運動能量來源有三大系統，除了有氧系統與無氧系統外，還有哪一種系統？
(A) ATP-PC 系統 (B) 乳酸閾值 (C) 無氧閾值 (D) Power 系統
4. 能提供能源對運動員最重要的營養素為？
(A) 脂肪 (B) 醣類 (C) 維生素 (D) 蛋白質
5. 進行重量訓練的一般編排以幾項為原則？
(A) 1~2 項 (B) 8~12 項 (C) 3~4 項 (D) 15~20 項
6. 運動訓練時造成的肌肉拉傷應該立即對患部進行？
(A) 按摩 (B) 冰敷 (C) 熱敷 (D) 冷熱敷
7. 矯正運動員錯誤行為的三明治法則不包含：
(A) 提缺失 (B) 做模範 (C) 說好話 (D) 給期許
8. 一位身高 180 公分，體重 75 公斤的運動員，請計算他的身體質量指數 (BMI) 為多少？
(A) 23 (B) 35 (C) 19 (D) 28
9. 肌肉拉傷後可以在哪個時期開始介入肌力或重量訓練？
(A) 受傷後 2 到 8 週 (B) 受傷後 3 到 12 週 (C) 受傷後 1 到 7 天 (D) 隨時都可以
10. 季外的訓練強度與訓練量應該如何規劃？
(A) 高強度高工作量 (B) 低強度高工作量 (C) 高強度低工作量 (D) 低強度低工作量
11. 當發生急性運動傷害時，冰敷時間應為下列何者？
(A) 3-5 分鐘 (B) 5-10 分鐘 (C) 10-20 分鐘 (D) 1-2 分鐘
12. 增強式訓練，其訓練目標主要在提升？
(A) 耐力
(B) 爆發力
(C) 心肺耐力
(D) 柔軟性
13. 根據高中以下體育班設置辦法第 13 條規定，體育班每班人數，以多少人以上？且不得超過各該主管機關核定之普通班人數為限。
(A) 10 人以上 (B) 12 人以上 (C) 13 人以上 (D) 15 人以上
14. 根據高中以下體育班設置辦法之第 18 條規定，高級中等學校每日訓練時數至多以幾個小時為原則？
(A) 5 小時 (B) 1 小時 (C) 2 小時 (D) 3 小時
15. 根據高中以下體育班設置辦法第 24 條規定，國民中學及高等中學學校體育班發展之運動種類，於成立後三年內該運動種類對外出賽學生數(參賽率)低於百分之多少時應予停止招生？
(A) 50% (B) 60% (C) 70% (D) 80%

16. 我國運動部是在今年的幾月幾日成立？
(A) 5 月 5 日 (B) 7 月 6 日 (C) 8 月 7 日 (D) 9 月 9 日
17. 高地訓練的主要生理效益為何？
(A) 增進乳酸堆積能力
(B) 提高紅血球生成與氧輸送能力
(C) 降低最大攝氧量
(D) 增強肌肉肥大
18. 運動後即時補充下列何者最有助於恢復？
(A) 維他命 D (B) 蛋白質與水 (C) 鈉與維他命 C (D) 葡萄糖與水
19. 訓練原則中，「可逆性原則」強調：
(A) 停止訓練後效果會逐漸消失
(B) 運動強度增加必提高心率
(C) 運動反應可隨時逆轉
(D) 體能與心理效果成正比
20. 運動員訓練後出現肌肉輕微腫脹與酸痛，若教練要協助恢復，下列哪項方式最適當？
(A) 立即進行熱敷促進血流
(B) 以冷敷降低組織溫度與發炎反應
(C) 按摩加強循環
(D) 立刻進行拉筋
21. 下列哪一項不是高強度間歇訓練 (HIIT) 的優點？
(A) 提升心肺效率 (B) 促進新陳代謝 (C) 改善爆發力 (D) 降低最大攝氧量
22. 在熱環境中運動時，主要的散熱機制是：
(A) 輻射 (B) 對流 (C) 蒸發 (D) 傳導
23. 長期重量訓練導致肌肉橫切面積增加稱為：
(A) 肌肉肥大 (B) 肌肉拉長 (C) 肌肉再生 (D) 肌肉超量恢復
24. 靜態伸展每次維持多久較為適當？
(A) 1 ~ 5 秒 (B) 10 ~ 30 秒 (C) 40 ~ 60 秒 (D) 2 分鐘以上
25. 教練在訓練中應遵循「個別化原則」，其主要意涵為：
(A) 依選手年齡、性別與生理狀態調整訓練
(B) 對所有選手給予相同訓練內容
(C) 僅依教練經驗決定強度
(D) 忽略個人差異以強化團隊
26. 下列那一項是教練執行運動指導時，針對選手的表現認知 (knowledge of Performance) 的回饋原則：
(A) 當動作完成後，告訴選手有關動作表現的好壞
(B) 當動作完成後，告訴選手有關動作表現的訊息或動作感受
(C) 當動作完成後，告訴選手有關動作表現結果
(D) 當動作完成後，告訴選手有關動作技術結構的訊息。
27. 下列何者屬於「心理技能訓練 (PST)」的內容？
(A) 技術動作教學 (B) 體能強化 (C) 呼吸放鬆與意象訓練 (D) 賽程規劃

桃園市 114 學年度各級學校專任運動教練聯合甄選筆試試題

28. 若選手有長期焦慮與緊張表現，教練可採何策略？
(A) 暫停比賽 (B) 加強比賽模擬 (C) 忽略此問題 (D) 減少訓練量並導入放鬆技巧
29. 國際奧林匹克委員會為宣示反禁藥的決心，於運動禁藥世界大會中發表之宣言為？
(A) 日本宣言 (B) 丹麥宣言 (C) 洛桑宣言 (D) 奧林匹克宣言
30. 循環力量訓練所採用的負荷，宜約為最大負荷量的
(A) 10%~30% (B) 40%~60% (C) 70%~90% (D) 90%以上
31. 「運動自我效能」指：
(A) 他人對自己能力的看法
(B) 比賽焦慮感
(C) 對對手的信心程度
(D) 自己對完成運動任務的信念
32. 教練在訓練青少年時應避免：
(A) 團隊合作 (B) 基礎訓練 (C) 心理輔導 (D) 專項化過早
33. 教練應以何種態度面對比賽裁判的誤判？
(A) 理性溝通並遵守判決
(B) 帶領選手抗議
(C) 指責裁判
(D) 中止比賽
34. 阿基里斯腱(achilles tendon)是人體中最厚實也最強韌的肌腱，它的位置是在：
(A) 上半臂外側 (B) 臀部頂端近腰處 (C) 大腿前方近膝蓋處 (D) 小腿後方下半部
35. 體育組長邱老師辦 5 年級的班際樂樂棒球比賽，為了讓同學們有更多的比賽經驗，打算用「循環賽」來進行。該校 5 年級有 6 班，請問總共會進行多少場的比賽？
(A) 6 場 (B) 10 場 (C) 11 場 (D) 15 場
36. De Oreo & Keoch (1980)把平衡(balance)分成四種。其中，「身體不動時，維持身體某種姿勢一段時間的能力」所指的是？
(A) static balance (B) skilled balance (C) postural balance (D) dynamic balance
37. 我國自 1949 年遷臺以來，在夏季奧運會中代表團歷史上，獲得第 1 面金牌的是下列那一個運動種類？
(A) 棒球 (B) 射箭 (C) 舉重 (D) 跆拳道
38. 體適能(physical fitness)區分為健康適能 (health-related fitness)及競技體能 (performance-related fitness)二大類。下列何者不是競技體能？
(A) 爆發力 (B) 柔軟度 (C) 敏捷性 (D) 協調性
39. 下列有關國小設置體育班的規範，何者是錯誤的？
(A) 每日訓練時數，至多以三小時為限
(B) 培訓及出賽，應請公假；其請公假日數併同其他假別總日數，不得逾每學年上課日數二分之一
(C) 代表學校出賽，每學年以三十日為限
(D) 國民小學自五年級起，得申請設立體育班

40. 下列有關「肌肉酸痛」的敘述，何者是錯誤的？
(A) 運動引起的肌肉酸痛可以分為急性肌肉酸痛與慢性酸痛二種
(B) 急性的肌肉酸痛會伴隨肌肉僵硬的現象
(C) 肌肉慢性酸痛往往發生在訓練後的 24~48 小時之間
(D) 肌肉酸痛主要是乳酸堆積所造成的，運動後 48 小時後達到最大值
41. 現代奧林匹克運動會的商業化模式發展，是開始於那一屆奧運會？
(A) 1968 墨西哥奧運 (B) 1976 蒙特婁奧運 (C) 1984 洛杉磯奧運 (D) 1988 北京奧運
42. 根據費茲 (P.M. Fitts) 與波斯納 (M.I. Posner) 的看法，運動技能學習可分為認知階段、聯結階段，以及那一個階段？
(A) 精熟階段 (B) 完全學習階段 (C) 修正回饋階段 (D) 自動化階段
43. 「心象練習 (imagery practice)」能提升運動技能的學習與表現，尤其是對初學者學習動作技能較繁複的閉鎖性運動，具有增強的效果。其中，簡稱為「VMBR」的訓練法中文名稱應是：
(A) 意象練習法 (B) 視覺行為複演法 (C) 肢體感覺訓練法 (D) 認知複演法
44. 驅力理論 (Drive Theory) 的公式為： $P=D \times H$ ，下列何者不是這個公式中的要素？
(A) 焦慮 (B) 驅力 (C) 覺醒 (D) 習慣強度
45. 運動心理上的理論中，談及「在某一程度之下，運動員的喚醒水平越高，其表現越好。但超過了這個程度之後，運動員的喚醒水平越高，其表現反而變差」的，此理論被稱為：
(A) 驅力理論 (B) V 型反轉理論 (C) 倒 U 型理論 (D) 喚醒層次理論
46. 近年來，針對「核心肌群」進行鍛鍊已成為國人健身的主流。請問，下列何者不屬於核心肌群？
(A) 多裂肌 (B) 盆底肌 (C) 腹直肌 (D) 股二頭肌
47. 骨與骨之間間隙一般稱之為關節，依可動程度，下列何者屬於不動關節？
(A) 頭蓋骨 (B) 肘關節 (C) 第一及第二頸關節 (D) 姆指基底關節
48. 在動作技能的形成中，練習到一定階段往往會出現進步暫時停頓的現象。它的表現為練習曲線保持在一定的水平而不再上升，甚至有所下降。此種現象稱為：
(A) 停頓期 (B) 高原期 (C) 跳動期 (D) 窒息期
49. 教育部體育署於 2023 年 8 月起，針對 10 歲以上未滿 23 歲以學生對象為主的檢測方式進行調整。其中，將原先的「屈膝仰臥起坐」檢測項目更換為「仰臥捲腹」；心肺耐力檢測項目則新增了那個檢測項目？
(A) 漸速耐力折返跑 (B) 2000 公尺障礙跑 (C) 俄羅斯轉體 (D) 坐姿抬腿
50. 針對運動技能難度高、動作組成複雜的運動項目，在學習初期應該採用那種練習方式？
(A) 小組練習 (B) 部份練習 (C) 隨機練習 (D) 全部練習