

桃園市 112 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. 有氧能量系統為下列何種運動能量所需？
(A)高強度、長時間 (B)高強度、短時間 (C)低強度、長時間 (D)低強度、短時間
2. 動作時，關節角度變小，將骨骼與骨骼拉近的是哪一種動作？
(A)伸展 (B)內收 (C)屈曲 (D)外展
3. 有效的時間管理是所有教練要面對的重要工作，請問落實有效時間管理的首要任務是什麼？
(A)制定各項目標 (B)檢視自身資源 (C)確認角色扮演 (D)落實管考事務
4. 人體內何種電解質是以陽離子型態呈現？
(A)氟離子 (B)碘離子 (C)氯離子 (D)鉀離子
5. 所謂核心肌群訓練，是指針對身體哪一部分的肌肉群進行訓練？
(A)大腿及髖關節附近肌群 (B)心臟周遭肌群 (C)脊椎及身體軀幹周圍肌群 (D)四肢附近之肌肉群
6. 一個訓練的大周期依序由哪三個時期所構成？
(A)準備、加強、比賽 (B)準備、調整、比賽 (C)準備、比賽、過渡 (D)過渡、調整、比賽
7. 當從事一項活動獲得一種技術學習時，其實際的學習往往超過一項活動或一種技術，在運動心理學中，謂此為何種情況？
(A)訓練的遷移 (B)形式訓練 (C)附帶學習 (D)本能的學習
8. 以多樣的運動項目、訓練方法和訓練手段進行運動訓練者，是採用什麼性質的訓練？
(A)專項性訓練 (B)漸進式訓練 (C)全面性訓練 (D)個別性訓練
9. 下列何者是閉鎖性運動？
(A)網球 (B)桌球 (C)體操 (D)以上皆是
10. 下列何種現象稱之為疲勞？
(A)肌肉缺乏彈性 (B)反應遲鈍 (C)集中力變差 (D)以上皆是
11. 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)外在且不可控的不穩定因素 (B)內在且可控的穩定因素 (C)不穩定且內在因素 (D)穩定且外在因素
12. 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 1~7 天 (B)受傷後 8~14 天 (C)受傷後 2~8 週 (D)受傷後 2~6 個月

13. 訓練時，刻意製造不利且困難的環境，或突變性的情況，使得選手仍能有效的運用運動技術的訓練方法稱為何種訓練法？
- (A)比賽情境訓練法 (B)變換訓練法 (C)運動感覺訓練法 (D)意象訓練法
14. 運動教練在訓練學生的過程中，最須重視的是什麼？
- (A)安全 (B)成績 (C)技術 (D)紀律
15. 金字塔式的訓練方法，在於提升運動選手的何種能力為主要目的？
- (A)最大肌力 (B)爆發力 (C)肌耐力 (D)速度
16. 「運動員的攻擊行為是經由觀察他人行為，並受到增強而學得的」，這是哪種理論的說法？
- (A)社會學習論 (B)本能論 (C)挫折攻擊說 (D)認知論
17. 團隊合作訓練是屬於哪一項訓練？
- (A)技術訓練 (B)體能訓練 (C)戰術訓練 (D)心理訓練
18. 哪一項維生素能幫助維持良好的運動能力，延緩疲勞的發生？
- (A)維生素 D (B)維生素 C (C)維生素 B 群 (D)維生素 A
19. 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)奧林匹克宣言 (D)洛桑宣言
20. 一位棒球選手抱怨其肩部外側旋轉無力，並請你為他制定並評估加強能力的訓練計畫，試問應針對哪種肌肉作加強訓練？
- (A)胛下肌 (B)大圓肌 (C)闊背肌 (D)肱三頭肌
21. 運動場上，選手都有狀態性焦慮，可由三種型式指標來表現：
- (A)認知、口語、技術 (B)生理、技能、情意 (C)認知、情意、生理 (D)認知、技術、生理
22. 若運動員受傷，您判斷可能是韌帶斷裂，您會建議運動員進行何種檢查？
- (A)肌電圖 (B)腦部斷層掃描 (C)超音波檢測 (D)核磁共振掃描
23. 運動訓練時，針對急性運動傷害冰敷處理的黃金時間，以下何者正確？
- (A)1 小時內 (B)5 小時內 (C)7 小時內 (D)12 小時內
24. BMI 值公式為：
- (A)體重(kg)÷身高(m) (B)體重(kg)÷身高平方(m²) (C)身高(m)÷體重平方(kg²) (D)以上皆非

桃園市 112 學年度各級學校專任運動教練聯合甄選筆試試題

25. 路跑近來風行全台，久未跑步的小明也想開始追逐路跑風潮，欣然投入 5Km 路跑練習，在開始跑步時他以較快速度進行，而當他跑過 1Km 後感覺幾乎快喘不過氣來而無法再繼續前進，請問該如何向他解釋這種生理現象呢？
- (A)死點現象 (B)再生氣現象 (C)再換氣現象 (D)無氧代謝
26. 為改善健康體適能中的肌肉適能（包含肌力與肌耐力）所從事的訓練中，其訓練原則不包含下列何者？
- (A)漸增負荷原則 (B)超載原則 (C)平衡原則 (D)特殊性原則
27. 羽球在擊球瞬間，力量大多要求儘量放在何處？
- (A)手腕 (B)腹部 (C)大腿 (D)小腿
28. 下列何種醣類是運動時優先使用的燃料？
- (A)果糖 (B)乳糖 (C)肌肝醣 (D)葡萄糖
29. 在運動中的最大換氣量，每分鐘最高可達？
- (A)60~80 公升 (B)80~100 公升 (C)100~120 公升 (D)120~140 公升
30. 除了鈉離子之外，下列何者可維持體內電解質的平衡，預防肌肉抽筋？
- (A)硫 (B)鉀 (C)氯 (D)鎂
31. 運動學習的三個階段中，「第三階段」為何？
- (A)組合階段 (B)自動化階段 (C)認知階段 (D)技術化階段
32. 運動科學之學門中，哪一個學科是教導人們更有效做出協調的動作？
- (A)運動營養學 (B)運動教育學 (C)運動力學 (D)運動社會學
33. 近日戶外持續烈日高溫，請問下列熱相關的疾病，何者危及生命的風險程度最高？
- (A)熱中暑 (B)熱痙攣 (C)熱衰竭 (D)熱昏厥
34. 在運動技術分析當中，以下何者屬於客觀定量分析？
- (A)因果分析 (B)觀察分析 (C)技能分析 (D)影像分析
35. 比賽前的熱身伸展會降低運動表現的是？
- (A)因果彈動式伸展 (B)動態伸展 (C)靜態伸展 (D)以上皆是
36. 單槓大車輪的動作是什麼平面上的運動？
- (A)橫斷面 (B)矢狀面 (C)縱斷面 (D)冠斷面
37. 季前期通常是指甚麼階段？
- (A)賽季開始的前八週 (B)賽季的前八週 (C)進入訓練的前八週 (D)以上皆非
38. 短期過度訓練後應能在多久時間內恢復？
- (A)四週 (B)兩週 (C)一週 (D)三週

39. 要克服運動訓練時的單調與厭煩，教練應該如何處理？
- (A)定期變換訓練方法 (B)不休息並持續訓練 (C)只做低強度的訓練 (D)改用其他運動項目的訓練方法
40. 進行重量訓練的一般編排以幾項為原則？
- (A)1~2 項 (B) 15~20 項 (C)3~4 項 (D) 8~12 項
41. 下列何種教練帶領運動員訓練的風格，較容易發展出競賽焦慮個性？
- (A)民主式領導 (B)權威式領導 (C)媽媽式領導 (D)關懷型領導
42. 下列何者為賽前的心智訓練目標？
- (A)以心理技巧進行壓力管理 (B)發展和練習專注計畫
(C)以心理技巧幫助再生及降低壓力 (D)評估和修改專注計畫
43. 下列何種關節的活動度最大？
- (A)軟骨性關節 (B)纖維性關節 (C)滑液關節 (D)以上皆是
44. 一般的「網球肘」所指的是哪一個部位的疼痛？
- (A)肱骨後方之鷹嘴窩 (B)尺骨鷹嘴突 (C)肱骨外上髁 (D)肱骨內上髁
45. 今年我國參加拳擊世錦賽遭受國際拳總「性別生化指數異常」事件爭議之選手為？
- (A)林郁婷 (B)蕭美琴 (C)陳念琴 (D)李梅琴
46. 運動過程中的水分攝取，一般而言，建議每 10-15 分鐘應補充幾 cc 為宜？
- (A)500cc (B) 400cc (C)1000cc (D) 200cc
47. 高地訓練是一種有效的輔助訓練，其效果為得力於高地缺氧反應與訓練，訓練模式何者為佳？
- (A)低住高練 (B)高住低練 (C)低住低練 (D)高住高練
48. 在訓練要素的金字塔中，位於最底層，也是最基礎的要素應該是？
- (A)戰術訓練 (B)心理訓練 (C)體能訓練 (D)技術訓練
49. 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
50. 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)冷熱敷 (C)熱敷 (D)冰敷