

桃園市 108 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. 高水準比賽影響運動員表現的最重要因素為？
(A)體能不佳 (B)運動員的臨場心理狀況
(C)技術不佳、體能不好 (D)比賽場地設備
- () 2. 高地訓練主要目的在於改善？
(A)柔軟度 (B)肌力
(C)有氧耐力 (D)無氧耐力
- () 3. 體能的三大要素為？
(A)肌力、耐力、速度 (B)肌力、速度、協調性
(C)肌力、耐力、協調性 (D)耐力、速度、柔軟性
- () 4. 在運動賽會風險管理計畫中，請問哪一個步驟最重要？
(A)風險的處理 (B)風險的評量
(C)風險的確認 (D)風險的分類
- () 5. 下列何者不是心理技能訓練(Psychological skills training, PST)的內涵？
(A)熟練身體技能 (B)控制覺醒水準
(C)增強自信心保持動機 (D)維持集中注意力
- () 6. 溝通技巧是教練必備的能力之一，如何提升？
(A)採用權威式的口語 (B)正面的溝通方式，學習傾聽
(C)加快說話速度 (D)以上皆是
- () 7. 運動教練在調適運動員，面臨比賽壓力時，建議使用何種的方法？
(A)增強運動訓練技術法 (B)負面思想停止法
(C)運用外在獎勵法 (D)超負荷體能訓練法
- () 8. 運動員對於自身擁有能在運動中成功之能力確定程度，稱為？
(A)自我幻覺 (B)自信心
(C)自我表現 (D)自我形象
- () 9. 以多種動作與器材，組合成為一整套的訓練程序，並且反覆訓練此內容訓練的方法為：
(A)有氧運動訓練 (B)無氧運動訓練
(C)間歇運動訓練 (D)循環運動訓練
- () 10. 何種運動員需要較多比例的白肌纖維？
(A)射擊運動員 (B)長跑運動員
(C)競走運動員 (D)短跑運動員
- () 11. 關節活動範圍與何變數相關？
(A)協調性 (B)柔軟性
(C)敏捷性 (D)爆發性
- () 12. 何者能判定疲勞現象的首要？
(A)反應遲鈍 (B)集中力變差
(C)肌肉缺乏彈性 (D)以上皆非
- () 13. 過度訓練症候群的象徵與何者有關？
(A)食慾大增 (B)慢性疲勞
(C)失眠口渴 (D)以上皆是
- () 14. 何種訓練可在短時間內快速提升心肺功能？
(A)循環訓練 (B)重量訓練
(C)間歇訓練 (D)反覆訓練

- () 15. 下列何者運動，對於刺激孩童骨骼質量增加較為有效？
(A)仰臥起坐 (B)騎自行車
(C)跳繩 (D)游泳
- () 16. 運動員激烈運動的初期，所攝取的氧氣量不足，因而造成了？
(A)再生氣 (B)氧債
(C)呼吸量 (D)攝氧量
- () 17. 2017年世大運在台北舉行，鄭文燦市長特別頒贈”國家之光”匾額，給技冠群倫的鄭兆村選手以資鼓勵，請問該選手參加的運動項目為何？
(A)射箭 (B)田徑標槍
(C)跆拳道 (D)舉重
- () 18. 在意象訓練中，自己腦中彷彿有一部攝影機，正執行動作時能看到的畫面，這是？
(A)外在意象 (B)內在意象
(C)心理準備 (D)自生訓練
- () 19. 化學物大量堆積在肌肉會產生痙攣，是下列何種物質？
(A)肝醣 (B)葡萄糖
(C)乳酸 (D)以上皆是
- () 20. 何謂是處理運動傷害的正確順序？
保護(Protection)、冰敷(Ice)、抬高(Elevation)、壓迫(Compression)、休息(Rest)
(A) I、R、P、C、E (B) P、R、E、C、I
(C) P、R、I、C、E (D) P、E、I、C、R
- () 21. 關於”熱身”，下列何者正確？
(A)當身體開始流汗時，即表示已經熱身完成 (B)熱身是要讓核心體溫上升，以提高運動表現
(C)熱身強度應控制在中強度，才能達成 (D)以上皆是
- () 22. 通常運動員於運動中之水分流失量，可藉由何種現象來看出其變化情況？
(A)血壓 (B)心跳
(C)體溫 (D)體重
- () 23. 當運動員受傷後，必須進行冰敷，若情況嚴重時，冰敷時間須在幾小時內？
(A)12 小時 (B)24 小時
(C)48 小時 (D)72 小時
- () 24. 一次冰敷的適當時間是幾分鐘？
(A)5~10 分鐘 (B)10~15 分鐘
(C)20~30 分鐘 (D)30~40 分鐘
- () 25.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)認知、技術、生理
(C)認知、行為、生理 (D)生理、技能、情意
- () 26.如果你是運動教練，你認為金字塔式的訓練方法，主要目的在於提升運動選手：
(A)最大肌力 (B)爆發力
(C)肌耐力 (D)速度
- () 27.下列何者不是心象練習的型式：
(A)冥想競賽情境型式 (B)心智活動型式
(C)心智複演型式 (D)觀看影像練習型式
- () 28.在高強度的心肺功能訓練中，以下哪項結果在全身血流調節百分比中的變化最大？
(A)流向肝臟的血流減少 (B)流向肌肉的血流增加
(C)流向腎臟的血流減少 (D)流向皮膚的血流增加

桃園市 108 學年度各級學校專任運動教練聯合甄選筆試試題

- () 29.教育部體育署推動「科技體適能檢測」，請問該測驗的身體組成分析項目，使用何種方式進行測驗？
(A)BMI (B)身體組成分析儀
(C)體脂夾 (D)水中秤重法
- () 30.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
- () 31.現今臺灣運動選手的養成過程中最容易被忽略的是？
(A)知識教育 (B)安全教育
(C)健康教育 (D)品德教育
- () 32.戰術種類依執行人數區分三種，即團隊戰術、個人戰術及下列何者？
(A)大型戰術 (B)小型戰術
(C)小組戰術 (D)區隊戰術
- () 33.運動中最簡易、最快速產生 ATP 的方法為？
(A)醣解作用 (B)有氧代謝
(C)肝醣分解 (D)ATP-PC 系統
- () 34.從事靜態伸展運動時，時間約為多久較為適當？
(A) 1~10 秒 (B) 10~30 秒
(C) 30~90 秒 (D) 1 分鐘以上
- () 35.在開始進行運動專項訓練後，大約幾年會達到運動員最佳成績？
(A)1-3 年 (B)3-4 年
(C)5-8 年 (D)9-12 年
- () 36.下列何者是閉鎖性運動？
(A)田徑 (B)排球
(C)羽毛球 (D)棒球
- () 37.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)洛桑宣言
(C)奧林匹克宣言 (D)丹麥宣言
- () 38.以下有關 CPR 的敘述何者有誤？
(A)是利用人工呼吸法及人工胸外按摩方式所實施的急救方法
(B)其目的是使血液可以攜氧至腦部以維持生命
(C)其急救口訣為「叫叫 ABC」，其中第一個是指打 119 求救之意
(D)口訣中的 A 是指 Airway，暢通呼吸道的意思
- () 39.阿翰平時都有重量訓練的習慣，但由於工作繁忙，訓練足足停擺了 3 個月，當他想回復原來訓練的份量時，卻發現無法達到 3 個月前的強度，這樣的現象說明了運動訓練的哪個原則？
(A)特殊性原則 (B)可逆性原則
(C)週期性原則 (D)個別化原則
- () 40.有關熱傷害，下列何者敘述錯誤？
(A)分成中暑、熱衰竭及熱痙攣
(B)應立即喝水或沖熱水澡
(C)高溫環境下，短時間的運動、跑步或長久曝曬，沒有適度補充液體而造成脫水
(D)應穿著涼爽透氣衣物、良好的通風設備及補充運動飲料或含鹽水份

- () 41.肌肉的哪一部分能感受強加在肌肉上被拉長幅度和速度的變化?
(A)肌筋膜 (B)肌纖維
(C)粒線體 (D)肌梭
- () 42.當從事一項活動獲一種技術學習時，其實際的學習往往超過一項活動或一種技術，這種情形在運動心理學中稱為?
(A)附帶學習 (B)形式訓練
(C)訓練的遷移 (D)本能的學習
- () 43.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)認知論
(C)本能論 (D)挫折攻擊說
- () 44.教練的期望對選手的表現產生影響稱之為?
(A)白熊效應 (B)霍桑效應
(C)畢馬龍效應 (D)社會助長效應
- () 45.在運動訓練過程中，「超載原則」最常被使用於增強哪一種能力?
(A)柔軟度 (B)心肺能力
(C)肌耐力或肌力 (D)動作技巧能力
- () 46.對於 14 歲以下之青少年運動員訓練原則，下列何者正確?
(A)模式化 (B)專項化
(C)多元發展 (D)超負荷
- () 47.運動教練在訓練學生的過程中，最需重視的是?
(A)紀律 (B)安全
(C)成績 (D)技術
- () 48.下列何者為一切訓練的基礎?
(A)技術 (B)體能
(C)戰術 (D)心理
- () 49.一般來說，扭傷通常會發生在身體的哪個部位?
(A)神經 (B)肌肉
(C)肌腱 (D)關節
- () 50.熱環境下運動時，人體排熱系統的最主要散熱方式為?
(A)傳導 (B)對流
(C)輻射 (D)蒸發