

桃園市 110 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. 田徑選手腿後肌拉傷後歷經治療，治療期間最適合接受哪種肌力訓練？
(A)加強式肌力訓練 (B)離心收縮肌力訓練
(C)核酸收縮肌力訓練 (D)核心收縮肌力訓練
- () 2. 運動訓練後最需立即補充下列哪些物質？
(A)電解質與水 (B)葡萄糖與水
(C)鈉與水 (D)維他命 C 與水
- () 3. 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
- () 4. 現今台灣運動選手的培養過程中最容易被忽略的為何種教育？
(A)品德教育 (B)作息教育
(C)合作教育 (D)知識教育
- () 5. 體能的三大要素為何？
(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
- () 6. 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，此說法為哪個理論？
(A)挫折攻擊說 (B)用進廢退論
(C)社會學習論 (D)本能學習論
- () 7. 下列何種身體反應可用來評估是否為慢性運動傷害？
(A)疼痛 (B)僵硬不靈活
(C)腫脹 (D)以上皆是
- () 8. 以下何者屬於心智活動層面的焦慮症狀？
(A)肌肉變僵硬 (B)心跳次數增加
(C)判斷力減弱 (D)口乾舌燥
- () 9. 長時間有氧運動時會產生三種神經傳導物質，哪一種會產生快樂感？
(A)腎上腺素 (B)多巴胺
(C)血清素 (D)葉黃素
- () 10. 最大心跳率的推估公式為？
(A)210-年齡 (B)220-年齡
(C)230-年齡 (D)240-年齡
- () 11. 下列何者為一切訓練的基礎？
(A)心理 (B)智商
(C)戰術 (D)體能
- () 12. 仰臥起坐主要是測量哪項體能的指標？
(A)肌耐力 (B)瞬間爆發力
(C)柔軟度 (D)心肺能力
- () 13. 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 A (B)維生素 B
(C)維生素 C (D)維生素 D
- () 14. 跑 400 公尺之彎道跑，身體會有跑出圈外的感覺原因為何？
(A)慣性 (B)抵抗向心力
(C)產生離心力 (D)以上皆非
- () 15. 據各級學校專任運動教練績效評量組織及審議準則，專任運動教練之「績效評量」幾年接受評量一次？
(A) 1 年 (B) 2 年
(C) 3 年 (D) 4 年
- () 16. 人體運動能量來源有三大系統，除了有氧系統、無氧系統，另一種為何？
(A)ATP-PC 系統 (B)乳酸閾值
(C)無氧閾值 (D)power 系統

- () 17. 下列何種體能檢測可以了解敏捷能力的優劣？
 (A)仰臥起坐 (B)反覆側併步
 (C)伏地挺身 (D)立定跳遠
- () 18. 下列何者為運動員在訓練過程中，造成低潮的生理因素？
 (A)過度訓練 (B)訓練量不足
 (C)訓練強度太輕 (D)規則更改
- () 19. 在急救中，所謂心肺復甦術，一般稱之為：
 (A) PPR (B) PCP
 (C) CCR (D) CPR
- () 20. 人體運動中，力的產生來源分為內力與外力，以下何者為內力？
 (A)重力 (B)摩擦力
 (C)肌力 (D)空氣阻力
- () 21. 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
- () 22. 單槓大車輪的動作是什麼平面上的運動？
 (A)橫斷面 (B)冠斷面
 (C)縱斷面 (D)矢狀面
- () 23. 矯正運動員錯誤行為的三明治法則不包含：
 (A)做模範 (B)提缺失
 (C)說好話 (D)給期許
- () 24. 季前期通常是指甚麼階段？
 (A)賽季的前八周 (B)賽季開始的前八周
 (C)進入訓練的前八周 (D)以上皆非
- () 25. 在減量訓練中，哪一個因素相較之下，所扮演的角色較為關鍵？
 (A)運動類型 (B)運動頻率
 (C)運動時間 (D)運動強度
- () 26. 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)高強度低工作量
 (C)低強度高工作量 (D)低強度低工作量
- () 27. 短期過度訓練後應能在多久時間內恢復？
 (A)一星期 (B)二星期
 (C)三星期 (D)四星期
- () 28. 要克服運動訓練時的單調與厭煩，教練應該如何處理？
 (A)休息 (B)改用其他運動項目的訓練方法
 (C)只做低強度的訓練 (D)定期變換訓練方法
- () 29. 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)200cc
 (C)1000cc (D)400cc
- () 30. 法特雷克 (fartlek) 訓練一般用於？
 (A)比賽期 (B)季前期
 (C)季外期 (D)休養期
- () 31. 下列何者屬於核心肌群訓練？
 (A)原地抬腿 (B)跨步彈跳
 (C)單槓懸垂 (D)仰臥起坐
- () 32. 訓練方式是斷斷續續，不是持續性的，運動與運動中間有休息，休息與休息中間做運動的是哪一種訓練法？
 (A)循環訓練法 (B)反覆訓練法
 (C)間歇訓練法 (D)肌力訓練法
- () 33. 教練最大的任務是什麼？
 (A)填寫有效率的計劃 (B)用過去的方法訓練選手
 (C)強調比賽的技術性 (D)提高選手的練習慾望

桃園市 110 學年度各級學校專任運動教練聯合甄選筆試試題

- () 34. 以下何者是平時培養比賽動機的心理策略？
(A)目標設定 (B)心理振奮策略
(C)思想停止法 (D)放鬆訓練
- () 35. 訓練一個傑出運動選手的訓練法，其四大內容為何？
(A)體能訓練、運動技術訓練、精神力訓練、戰術訓練
(B)體能訓練、運動技術訓練、生理訓練、心理訓練
(C)體能訓練、心理訓練、精神力訓練、戰術訓練
(D)生理訓練、運動技術訓練、心理訓練、戰術訓練
- () 36. 總比賽場數為參賽隊數乘以參賽隊數減 1 後之差，再除以 2 所得之商數的是什麼賽制？
(A)雙敗淘汰賽制 (B)頁程賽
(C)巴西制 (D)循環賽制
- () 37. 學校體育經費之支出項目包含於哪兩個科目類別中？
(A)經常門、設備門 (B)經常門、資本門
(C)採購門、經常門 (D)資本門、維護門
- () 38. 8 隊的雙淘汰賽制要比賽幾場才可分出冠亞軍名次？
(A)14-15 場 (B)15-16 場
(C)16-17 場 (D)17-18 場
- () 39. 學校運動團隊組訓考量有七大因素，除了國家體育政策、學校體育目標、運動競賽目標、學校行政之外，還有哪三項？
(A)教練、選手、場地 (B)選手、教練、經費
(C)教練、場地、經費 (D)場地、經費、選手
- () 40. 訓練模式的擬訂必須針對特定的個人或團隊，在諸多因素中，訓練模式應該考慮運動員的哪四個因素？
(A)心理潛力、生理潛力、訓練設備、社會環境
(B)生理潛力、訓練設備、學校環境、社會環境
(C)心理潛力、生理潛力、訓練設備、學校環境
(D)心理潛力、生理潛力、學校環境、社會環境
- () 41. 要成為成功的教練應具備有哪三種特質？
(A)有責任感、動機、同理心 (B)專項運動的知識、溝通能力、同理心
(C)有責任感、溝通能力、動機 (D)專項運動的知識、動機、同理心
- () 42. 教導運動技能有哪四個步驟？
(A)介紹技能、溝通技巧、練習技巧、測驗技能
(B)示範和簡短的解釋技巧、練習技巧、測驗技能、提供回饋以修正錯誤
(C)介紹技能、示範和簡短的解釋技巧、練習技巧、提供回饋以修正錯誤
(D)介紹技能、練習技巧、溝通技巧、測驗技能
- () 43. 受傷後幾個小時內需進行冰敷？
(A)24 小時 (B)48 小時
(C)72 小時 (D)96 小時
- () 44. 下列何種能力是可瞬間改變方向或速度的能力？
(A)速度 (B)協調
(C)敏捷 (D)以上皆是
- () 45. 一個訓練的大周期依序由哪三個時期所構成？
(A)準備、調整、比賽 (B)準備、加強、比賽
(C)過渡、調整、比賽 (D)準備、比賽、過渡
- () 46. 運動賽會風險管理計畫中，請問哪一步驟最為重要？
(A)風險的確認 (B)風險的評量
(C)風險的處理 (D)風險的分類
- () 47. 運動處方中，下列哪些要素彼此成相反影響？
(A)運動模式與強度 (B)運動強度與持續時間
(C)運動模式與時間 (D)運動時間與頻率

- () 48. 棒球投手投出變化球讓球會轉動及移動，是運用到哪一種生物力學的定律？
(A)動力學 (B)運動學
(C)流體力學 (D)靜力學
- () 49. 當發生運動傷害時，下列何種處理順序是正確的？
(A)保護、休息、冰敷、壓迫、抬高
(B)保護、冰敷、抬高、壓迫、休息
(C)保護、抬高、冰敷、壓迫、休息
(D)保護、壓迫、冰敷、抬高、休息
- () 50. 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)速度 (B)心肺能力
(C)肌耐力或肌力 (D)動作技術能力