

桃園市 105 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. 2016年奧運在哪一個國家舉行?
(A)希臘 (B)加拿大 (C)英國 (D)巴西。
- () 2. 高強度間歇訓練後可以讓能量代謝的時間延長是因為什麼原理?
(A)代謝率提升 (B)運動後耗氧量 (C)體溫增加 (D)心跳加快。
- () 3. 下列何者重訓模式是以增加肌肉體積為主(次數,組數,動作速度)?
(A)4-8RM, 3-6組, 快速 (B)15RM以上, 2-3組, 中速 (C)8-12RM, 2-3組, 中速 (D) 8-12RM, 3-6組, 慢速。
- () 4. 有關高地訓練模式,何種訓練效果最佳?
(A)高住高練 (B)低住低練 (C)高住低練 (D)低住高練。
- () 5. 當運動計劃開始時,參與者的體重可能會增加而非減少,主要原因是什麼?
(A)脂肪重量轉為肌肉重量 (B)肌肉質量增加 (C)骨質密度增加 (D)以上皆是。
- () 6. 高強度運動時主要食物能量來源為
(A)蛋白質 (B)脂肪 (C)水 (D)碳水化合物。
- () 7. 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)1~3分。
- () 8. 哪一種營養素的缺乏,會造成運動員癩皮症?
(A)維生素B群 (B)菸鹼酸 (C)維生素C (D)維生素K。
- () 9. 在意象練習時,好像自己腦中有一部攝影機在看真正執行動作時能看到的畫面,這是
(A)外在意象 (B)自生訓練 (C)心理準備 (D)內在意象。
- () 10. 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,這是那個理論的說法
(A)挫折攻擊說 (B)本能論 (C)社會學習論 (D)認知論。
- () 11. 運動中爆發力是重要的訓練元素,下列何者代表爆發力
(A)質量×速度($m \times v$) (B)力量×速度($F \times v$) (C)力量×時間($F \times t$) (D)力量×距離($F \times d$)
- () 12. 下列哪一種肌力訓練方式會讓肌肉長度變長?
(A)離心訓練 (B)等長訓練 (C)等速訓練 (D)向心訓練。
- () 13. 運動可以增強體能,但必須符合下列哪些原則?
(A)協調性原則 (B)超負荷原則 (C)漸進性原則 (D)以上皆是。
- () 14. 運動後哪一種身體或生理的參數是最快恢復的?
(A)肝醣 (B)心跳 (C)蛋白質 (D)心理狀態。
- () 15. 哪一項心肺耐力測試是台灣現今用於國高中學校之測試方法?
(A)三分鐘登階 (B)一英里跑走 (C)800/1600公尺計時 (D)計時起走(Time up and go)。
- () 16. 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)10-12年 (B)5-8年 (C)3-4年 (D)1-3年。
- () 17. 有關過度訓練症候群的偵測方式何種正確?
(A)訓練前後之體重變化 (B)睡眠時間及狀況 (C)早晨剛起床之安靜心跳率的變化 (D)以上皆是。
- () 18. 田徑選手腿後肌拉傷後,經過治療,在治療期間最適合接受哪種肌力訓練?
(A)離心收縮肌力訓練 (B)向心收縮肌力訓練 (C)等長收縮肌力訓練 (D)增強式肌力訓練。
- () 19. 根據ACSM的建議,就初學者而言,要在短時間內達到增加最大肌力需要每週每個主要肌群從事幾組的訓練?
(A)最少1組 (B)最少2組 (C)最少3組 (D)最少5組。
- () 20. 運動員選材可從哪幾個層面下手?
(A)運動員健康狀況 (B)運動項目所須之人體測量的大小 (C)遺傳及運動科學數據 (D)以上皆是。
- () 21. 震動訓練(vibration training)是藉由刺激哪種身體組織來做訓練?
(A)高基式肌腱器與肌梭 (B)血液 (C)骨頭 (D)皮膚。
- () 22. 下肢增強式訓練(plyometric training)使用的理論架構是哪一種?
(A)肌絲滑動理論 (B)肌肉長度-張力(length-tension relationship)理論
(C)肌肉伸展縮短循環(stretch-shortening cycle)理論 (D)全有全無定律(all-or-none principle)。
- () 23. 下列哪一種肌纖維是慢縮肌纖維?
(A) type II (B)type I (C)type IIa (D)type IIb。
- () 24. 下列哪一項不是代謝症候群(metabolic syndrome)的標準?
(A)高血壓 (B)高的高密度脂蛋白(HDL) (C)高血糖 (D)肥胖。
- () 25. 要了解運動員訓練時之心肺運動強度可採用哪種測量方式?
(A)手腕處量測心跳率 (B)配戴心跳帶及心跳錶 (C)自覺用力指數(RPE)評估 (D)以上皆是。

桃園市 105 學年度各級學校專任運動教練聯合甄選筆試試題

- ()26. 一位身高180公分，體重75公斤之運動員，請計算其身體質量指數(BMI)為多少？
(A)23 (B)35 (C)19 (D)28。
- ()27. 請計算一位25歲女性執行心肺耐力運動時之目標心跳率為多少？
(A)117~156 (B)92~119 (C)151~167 (D)不知道。
- ()28. 哪一種訓練可在短時間內快速提升心肺功能？
(A)交叉訓練法 (B)法特雷克訓練法 (C)間歇訓練 (D)循環訓練
- ()29. 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2-8週 (C)受傷後3-12個月 (D)隨時可以。
- ()30. 行政院衛生福利部訂定理想的身體質量指數(BMI)範圍為何？
(A)18-25 (B)15-18 (C)25-27 (D)30-35。
- ()31. 急性運動傷害發生後可採用RICE處置，請問RICE之敘述何者錯誤？
(A) R:休息 (B) I:冰敷 (C) C:壓迫受傷部位減少腫脹 (D)E: 抬高，高度應低於心臟高度。
- ()32. 美國Bernard Suits學者曾經在「運動原理(The Elements of Sport)」中提到四個運動的要素：目標、達到目標的手段、規則以及運動的態度，在運動倫理範圍中，特別重視哪兩者的研究？
(A)目標及達到目標的手段 (B)規則及運動的態度(C)目標及規則 (D)目標及運動的態度。
- ()33. 職業女子網球選手莎拉波娃因檢驗出有禁藥的成分，請問他是違反哪一項運動倫理？
(A) 運動公平性 (B)運動規則 (C)運動技術 (D)服從裁判。
- ()34. 運動選手在開始接受專項化運動訓練的較佳年紀為何？
(A)8-11 歲 (B)12-14 歲 (C)15-18 歲 (D)19 歲以上。
- ()35. 在安排減量訓練時，下列何種因素最為重要？
(A)運動時間 (B)運動量 (C)運動強度 (D)運動頻率。
- ()36. 下列何者是閉鎖性運動？
(A)排球 (B)棒球 (C)籃球 (D)撞球。
- ()37. 在安排運動處方時，下列二個因素彼此成相反影響？
(A)運動強度與持續時間 (B)運動模式與強度 (C)運動模式與時間 (D)運動時間與頻率。
- ()38. 教練可透過觀察下列狀況，簡單地判斷選手處於疲勞？
(A)反應遲鈍 (B)集中力變差 (C)肌肉缺乏彈性 (D)以上皆是。
- ()39. 某位選手以 10 秒正完成 100 公尺跑，其主要的能量系統為？
(A)ATP (B)有氧系統 (C)ATP-PC (D)有氧醣解。
- ()40. 當發生急性運動傷害時，冰敷時間應為下列何者？
(A)40 至 60 分鐘 (B)2 至 5 分鐘 (C)10 至 20 分鐘 (D)以上皆非。
- ()41. 籃球鞋多會在腳後跟加上如氣墊等物質，其主要功能為何？
(A)避震 (B)美觀 (C)行銷廣告 (D)降低成本。
- ()42. 棒球鞋鞋底一般會有釘子，其目的在於？
(A)避震 (B)增加能量反彈 (C)增加舒適感 (D)增加摩擦力。
- ()43. 動作時關節角度變小，將骨骼與骨骼拉近意指？
(A)伸展 (B)屈曲 (C)內收 (D)外展。
- ()44. 教練正在安排一位 25 歲的足球選手耐力訓練處方，請問該選手的最大心跳率約為？
(A)195 bpm (B)205 bpm (C)200 bpm (D)190 bpm。
- ()45. 「一條運動神經元及其所支配的所有肌纖維」，稱之為？
(A)運動神經與肌纖維接合處 (B)運動終板 (C)運動單元 (D)以上皆非。
- ()46. 教育部提出「體適能 333 計畫」，希望藉由
(A)每週運動至少「3 天」(B)每天至少「30 分鐘」(C)運動期間心跳率可能達到每分鐘「130 次」左右
(D)以上皆是。 並持之以恆，養成規律運動習慣，進一步擁有好的體適能。
- ()47. 動力鍊是指接近端關節傳遞
(A)位移 (B)時間 (C)質量 (D)力量 到末端關節的過程。
- ()48. 施加在球體的外力愈大，球體所產生的加速度會愈？
(A)不變 (B)大 (C)小 (D)不動。
- ()49. 心輸出量為下列哪兩項的乘積？
(A)心跳與每搏輸出量 (B)每搏輸出量與動脈間攜氧能力差異值 (C)耗氧量與心跳率 (D)心跳率與血液量。
- ()50. 下列何者為體育署運動教練分級？
(A)甲、乙、丙、丁級 (B)一、二、三、四級 (C)A、B、C、D 級 (D)國家、高、中、初級。