

新北市 115 年度專任運動教練聯合遴選 初試（筆試）專業科目題本

准考證號碼：_____

- 一、請不要翻到次頁！讀完本頁的說明，聽從監試委員的指示才開始作答。
- 二、請先確認你的答案卷、准考證與座位號碼是否一致無誤，請務必於試題封面填上准考證號碼。
- 三、測驗說明：這是新北市 115 年度專任運動教練聯合遴選專業科目題本，題本採雙面印刷，共 100 題，每題只有一個正確或最佳的答案。測驗時間共 90 分鐘，作答開始與結束請聽從監試委員的指示。
- 四、注意事項：
 1. 所有試題均為四選一的選擇題，答錯不倒扣。
 2. 依試場規則規定，答案卷上不得書寫姓名及任何標記。故意污損答案卷、損壞試題本，或在答案卷上顯示自己身份者，該科測驗不予計分。
 3. 題目如涉及計算，禁止使用電子計算功能設備。
 4. 答案卡請使用黑色 2B 鉛筆畫記作答，禁止使用立可白塗改，以免無法判讀。
 5. 答案卡與試題卷須一起繳交，始可離開試場。

請聽到鈴（鐘）聲響後再翻頁作答

新北市 115 年度專任運動教練聯合遴選初試（筆試）試題

選擇題共 100 題，每題 1 分，皆為單選選擇題，測試時間為 90 分鐘。

請在答案卡上作答，答錯不倒扣；未作答者，不予計分。

科目：專業科目

單選題：

- 「技能」(Skill) 的定義是將什麼與結果之間的不一致性降至最低？
(A) 目標或意圖 (B) 練習次數 (C) 肌肉收縮 (D) 刺激頻率
- 運動教練發現隊員之間有相互排擠現象，應如何處理？
(A) 視為正常競爭不干預 (B) 主動介入並建立團隊尊重文化
(C) 將問題交給隊長 (D) 只處理被排擠者
- 動作行為主要包含三個分科，下列何者不屬於其中之一？
(A) 動作學習 (B) 動作控制 (C) 動作解剖 (D) 動作發展
- 下列何者為藥物被世界運動禁藥管制機構 (WADA) 將其列入運動禁藥禁用清單中所考量的因素？
(A) 具有增強運動表現的潛在效果 (B) 對運動員健康有實質或潛在的風險
(C) 違反運動精神 (D) 以上皆是
- 從刺激開始 (信號亮起) 至「開始動作」之間的時間稱為什麼？
(A) 反應時間 (Reaction Time) (B) 動作時間 (Movement Time)
(C) 回饋時間 (D) 決策時間
- 根據研究，人類平均整體反應時間約在何時達到巔峰 (最快)，並維持至三十幾歲？
(A) 孩童時期 (B) 青少年末或二十歲初 (C) 四十歲以後 (D) 隨時在變
- 運動生理學主要研究的核心內容為何？
(A) 運動競賽的規則制定與裁判法 (B) 學習身體對運動強度的反應及適應能力
(C) 運動器材的物理力學結構 (D) 運動產業的行銷與管理策略
- 關於「健康體適能」與「運動 (競技) 體適能」的差異，下列敘述何者正確？
(A) 健康體適能強調能增進及維持身體各項健康要素的能力
(B) 運動 (競技) 體適能是指為了維持基本的日常活動能力
(C) 健康體適能包含敏捷性、平衡感與協調性
(D) 兩者定義完全相同，沒有區別
- 下列何者為負責國內運動禁藥工作之國家運動禁藥管制單位 (NADO)？
(A) 中華奧林匹克委員會 (CTOC)
(B) 中華運動禁藥防制基金會 (CTADA)
(C) 世界運動禁藥管制機構 (WADA)
(D) 中華民國體育運動總會 (ROCSF)
- 健康體適能的要素中，下列哪一項屬於其中的一部分？
(A) 反應時間 (B) 爆發力 (C) 柔軟度 (D) 速度
- 訓練時運動教練對不同能力的運動員應採取何種態度？
(A) 依競技成績分配較多資源給高表現選手，以提升整體戰績
(B) 對不同能力選手採取差異化指導，但以團隊表現為唯一優先考量
(C) 依個別能力與需求提供適切指導，兼顧發展機會與基本公平原則
(D) 將主要訓練資源集中於先發或主力選手，其餘採基本訓練即可
- 根據「FITT」準則，下列哪一個代碼代表「運動強度」？
(A) F (Frequency) (B) I (Intensity) (C) T (Time) (D) T (Type)
- 一般人最大心跳率 (Maximal Heart Rate, MHR) 的簡易計算方式為何？
(A) 180 減去年齡 (B) 200 加上年齡 (C) 220 加上年齡 (D) 220 減去年齡

14. 根據健康體適能發展方針，對於「心肺耐力」的訓練頻率建議為何？
(A) 每年至少一次 (B) 每月至少一次 (C) 每週至少一日 (D) 每週三到五日
15. 運動禁藥的賽內期指的是何時間？
(A) 運動員表定出賽前一日晚間 11:59 至比賽結束及採樣程序完成止
(B) 運動員參加之運動種類開始日起至賽程完全結束止
(C) 運動員參加之運動賽會表定開幕時間開始至閉幕完成止
(D) 運動員出賽前檢錄時間開始至比賽結束止
16. 根據定義，「生物力學」(Biomechanics) 主要是研究什麼？
(A) 運動組織的行政管理與預算編列
(B) 運用力學原理來研究生物體，特別是人類動作的科學
(C) 運動員在比賽過程中的心理壓力調適
(D) 運動禁藥對人體生理機能的影響
17. 生物力學對於體育老師和運動指導員的主要價值在於？
(A) 協助規劃學校的招生文宣
(B) 幫助學生提升學術考試成績
(C) 僅為了設計更美觀的運動服裝
(D) 幫助個人有效地活動、修正動作錯誤並增進運動表現
18. 關於「作用力與反作用力定律」，下列哪一個運動現象是其應用？
(A) 球在草地上滾動因摩擦力而停止 (B) 運動員在起跑架上保持靜止不動
(C) 棒球打擊時，球速越快球飛得越遠 (D) 起跑架給予賽跑者向前的推力
19. 分析動作的技巧不斷進步，下列何者不屬於現代生物力學常用的分析工具？
(A) 高速攝影技術 (B) 電腦模擬與作圖 (C) 傳統的紙筆速記 (D) 測力板與肌電圖儀器
20. 透過「生物力學與運動發展」的整合，專家可以更輕鬆地解決什麼問題？
(A) 動作控制與安全增進 (B) 運動員的合約糾紛
(C) 運動場館的門票定價 (D) 運動比賽規則的文字修正
21. 世界運動禁藥管制機構 (WADA) 對運動員於賽內期使用具消炎作用的腎上腺糖皮質類固醇 (glucocorticoids) 的規定，何者正確？
(A) 可使用肛門栓劑 (B) 可肌肉注射但不得靜脈注射
(C) 可於局部關節注射 (D) 可局部塗抹於眼、耳、鼻、皮膚及吸入性使用
22. 美國奧委會資助利用模擬與模式化技術的計畫，主要用於改善什麼？
(A) 觀眾的觀賽體驗 (B) 比賽現場的轉播品質
(C) 選手的飲食菜單設計 (D) 運動器材設計與動作效能
23. 下列何者不是影響動作學習的變項？
(A) 練習 (B) 動作結果訊息 (C) 訓練遷移 (D) 遺傳基因
24. 皮亞傑 (Piaget) 認為動作發展包含哪一個重要的早期階段？
(A) 感覺動作階段 (B) 形式運思期 (C) 前運思期 (D) 具體運思期
25. 心理學 (Psychology) 一詞源自希臘字，其核心意義是指什麼？
(A) 肌肉與骨骼的科學 (B) 靈魂、心靈與科學
(C) 競技與比賽的法則 (D) 社會與環境的變遷
26. 請問軟組織 (soft tissue) 急性受傷時立即使用下列哪種處置方式較適合？
(A) 熱敷 (B) 紅外線熱敷 (C) 冰敷 (D) 刮痧
27. 體育與運動專業將「學習」分為三大領域，下列何者不包括在內？
(A) 認知 (cognitive) 領域 (B) 情意 (affective) 領域
(C) 技能 (psychomotor) 領域 (D) 經濟 (economic) 領域
28. 當運動員昏倒時無意識且沒有正常呼吸，則須進行心肺復甦術 (CPR)，請問最佳的黃金救援時間為何？
(A) 4~6 分鐘內 (B) 10 分鐘內 (C) 15~20 分鐘內 (D) 30 分鐘內

29. 下列何種「介入技術」旨在消除運動員的負面思想，並代以積極的信念？
(A) 肌肉排空法 (B) 認知介入與自我談話 (Self-talk)
(C) 體能極限訓練法 (D) 傳統筆試評量法
30. 一位學生跑步後足底不舒服，可能是甚麼問題？
(A) 腳踝扭傷 (B) 髌腱傷害 (C) 足底筋膜炎 (D) 旋轉肌疼痛
31. 關於「目標設定」(Goal Setting)，推薦的是下列哪一項策略？
(A) 僅設定一個極其遙遠且難以達成的長期目標
(B) 避免設定短期目標，以免分散注意力
(C) 目標應該保持模糊，不應有具體的百分比數據
(D) 建立具體確定的短期目標，並以階段式達成長期目標
32. 對於運動員而言，「害怕失敗」或「難以敘述的過去相關經驗」通常會導致？
(A) 產生負面思想，並自我重複 (B) 提升專注力，達到最理想表現
(C) 自動轉化為正向的競爭動力 (D) 對於比賽結果沒有任何影響
33. 運動教練在訓練中對某位運動員進行帶有性暗示的評論，這屬於？
(A) 為提升運動員自信心的激勵性回饋
(B) 可能構成性騷擾之不當行為，應依規範處理
(C) 屬於教練與運動員間的正常互動與溝通方式
(D) 只要無肢體接觸，即不構成任何問題
34. 體育專業人員如何評量運動員的「目標是否達成」？
(A) 僅憑運動員的主觀感覺 (B) 觀察運動員與觀眾的互動次數
(C) 計算運動員在媒體上的曝光率 (D) 透過目標評量與實際表現對照
35. 評量肌力時常用的「1RM」是指什麼？
(A) 個人僅能舉起一次的最大重量 (B) 一分鐘內能舉起的最多次數
(C) 休息一分鐘後再次舉起的重量 (D) 第一次嘗試舉起的重量
36. 運動員受傷時進行冰敷的時間，單次以多久為合宜？
(A) 5 分鐘 (B) 15 分鐘 (C) 30 分鐘 (D) 60 分鐘
37. 「肌肉動力」(power) 的計算公式為何？
(A) 力量×距離 (B) 力量 ÷ 時間 (C) 力量 × 速度 (D) 速度 ÷ 距離
38. 一名運動員向運動教練反映被隊友持續言語霸凌 (嘲笑性別表現)，教練應？
(A) 要求運動員先自行嘗試溝通解決，以避免影響團隊氣氛
(B) 先觀察並蒐集更多資訊，確認是否持續發生再決定是否介入
(C) 立即依程序啟動介入機制，進行調查、保護當事人並依規範處理
(D) 對加害者進行私下提醒與口頭警告，以快速平息事件
39. 下列哪一項測驗最適合在實驗室中找出最大攝氧量 (VO₂max)？
(A) Wingate 測驗 (B) 1RM 測驗 (C) 400 公尺衝刺 (D) 遞增運動測驗至衰竭
40. 「無氧能力」主要是指哪兩個系統產生 ATP 的最大能力？
(A) 有氧系統與無氧醣解 (B) ATP-PCr 與無氧醣解
(C) ATP-PCr 與有氧系統 (D) 呼吸系統與心血管系統
41. 「增強式訓練」(plyometrics) 的主要目的是？
(A) 提升基礎代謝率 (B) 增加肌肉耐力
(C) 減少脂肪堆積 (D) 連結速度與肌力，提升爆發力
42. 為了持續改善體能，必須系統性增加對身體的要求，這稱為？
(A) 週期化原則 (B) 漸進超載原則 (C) 特殊性原則 (D) 個別化原則
43. 阻力訓練計畫中，動作順序通常建議為何？
(A) 小肌群先於大肌群 (B) 單關節先於多關節 (C) 低強度先於高強度 (D) 大肌群先於小肌群

44. 運動前適當進行熱身，其主要目的為何？
 (A) 降低心跳 (B) 提高肌肉溫度與預防傷害 (C) 降低體溫 (D) 增加乳酸的生成
45. 動作概念由四個動作組合所構成，下列何者不在其中？
 (A) 身體知識 (B) 空間知識 (C) 動作的特質 (D) 運動器材維護
46. 關於「身體知識」，學生模仿照片中 Michael Jordan 的運球動作是為了了解什麼？
 (A) 身體的聯繫 (B) 肌肉的收縮 (C) 身體的形狀與姿勢 (D) 運動力學原理
47. 運動團隊長期存在「學長制」，新進隊員被要求接受霸凌行為作為傳統，教練應？
 (A) 明確禁止不當行為，檢討團隊文化並建立正式反霸凌與申訴機制
 (B) 尊重團隊傳統，但要求過程不得造成身心傷害並加強關懷
 (C) 先私下了解狀況，若未達嚴重程度則暫不介入，以維持團隊和諧
 (D) 對明顯過當行為進行口頭警告，並要求學長自我約束
48. 動作在空中或地上由一點移至另一點的距離（如直的或Z字型）稱為什麼？
 (A) 一般空間 (B) 自我空間 (C) 動作範圍 (D) 軌跡
49. 根據基本動作技巧的分類，「跑步、滑步、跳躍」屬於哪一類？
 (A) 移動的動作 (B) 原地的動作 (C) 手控的技巧 (D) 聯繫的動作
50. 下列何者為運動貼紮（sports taping）的主要功能？
 (A) 替代肌肉功能 (B) 提供支撐與本體感覺回饋
 (C) 增加關節活動度 (D) 輔助肌肉出力
51. 下列哪一項是運動訓練的「過度訓練症候群」的常見徵兆？
 (A) 改善運動表現 (B) 體能持續提升 (C) 運動表現下降及疲勞感加劇 (D) 增強肌肉力量
52. 世界運動禁藥管制機構（WADA）所公告《禁用清單》通常於每年何時生效？
 (A) 每年1月1日 (B) 每年4月1日 (C) 每年7月1日 (D) 每年10月1日
53. 體育課中，學生開始著重於技巧短暫的模仿，精練運動技巧，屬於Fitts和Posner「運動學習三階段」的哪一個階級？
 (A) 認知階段 (B) 模仿階段 (C) 聯結階段 (D) 自動化階段
54. 在比賽前想像整個動作的過程，去感受整個流程，內心的演練，此種心理技巧訓練稱為？
 (A) 目標設定 (B) 意象訓練 (C) 注意力訓練 (D) 壓力管理
55. 運動教練除了應做為一個運動實踐理念的帶頭者，還須扮演以下那些角色？
 (A) 做為一個啟發討論的領導者 (B) 做為一個學生個別諮詢及關照的提供者
 (C) 做為一個價值的模範 (D) 以上皆是
56. 下列何者最符合「乾淨運動」教育的核心目的？
 (A) 讓運動員知道如何提高訓練量與比賽成績
 (B) 協助運動員辨識禁用物質，並鼓勵只在比賽前注意藥物使用
 (C) 守護運動員健康、維護公平競爭，並建立尊重規則的運動文化
 (D) 使運動員在被檢測前能自行判斷是否需要迴避採樣
57. 運動生理學中，最大攝氧量（VO₂ max）最能反映哪一項體能指標？
 (A) 身體組成 (B) 心肺耐力 (C) 肌力 (D) 柔軟度
58. 下列何項球類運動，若發球成功但有觸網的現象，則必須重新發球？
 (A) 羽毛球 (B) 排球 (C) 桌球 (D) 以上皆是
59. 運動競賽中常出現成文與不成文的規定，身為一位專任運動教練以下何者較重要？
 (A) 成文規定 (B) 兩者皆重要 (C) 不成文規定 (D) 兩者僅供參考即可
60. 技能學習的理論中，Schmidt 訊息處理三階段模式，不包含哪階段？
 (A) 刺激確認 (B) 反應選擇 (C) 回憶基模 (D) 反應執行
61. 爆發力強的運動選手其身體肌肉組成可能為何？
 (A) 與紅白肌比例無關 (B) 紅白肌纖維各半 (C) 紅肌纖維比例較高 (D) 白肌纖維比例較高

62. 一名田徑選手正在進行 100 公尺短跑衝刺，完成時間約為 10 秒，請問在這種高強度且極短時間的運動中，肌肉主要依賴哪一個能量系統來提供 ATP？
(A) ATP-PC 系統 (B) 有氧系統 (C) 乳酸系統 (D) 脂肪酸 β -氧化
63. 運動員接受藥檢通知後，下列何者最符合正確程序？
(A) 可以先離開場館處理私人行程，再自行前往藥管站
(B) 可以拒絕檢測，之後再向運動禁藥管制組織補交檢體
(C) 應依通知前往藥管站；如有正當延遲理由，仍須受陪同或監看並於可行時報到
(D) 只要比賽已結束，運動禁藥管制員 (Doping Control Officer, DCO) 不得要求運動員提供檢體
64. 根據運動營養學，運動前的碳水化合物攝取主要目的是什麼？
(A) 增加肌肉力量 (B) 提供持久的能量來源 (C) 減少肌肉疲勞感 (D) 增強肌肉的蛋白質合成
65. 「PST」是何種訓練方法的簡稱？
(A) 心理技能訓練 (B) 循環訓練 (C) 反覆訓練 (D) 身體技能訓練
66. 籃球比賽有 10 隊參加，如採「單淘汰制」共需比賽幾場？如採用「循環賽」共需比賽幾場？
(A) 10, 45 (B) 9, 45 (C) 9, 35 (D) 10, 35
67. 身為一位好的專任運動教練，就比賽結果與運動員品德來說，以下何者較重要？
(A) 比賽結果 (B) 運動員品德
(C) 兩者皆重要 (D) 兩者皆不重要
68. 體育班學生之培訓及出賽，應依下列規定辦理，以下何者正確？
(A) 國民小學、國民中學，每日訓練時數，至多以三小時為限
(B) 高級中等學校，每日訓練時數，至多以四小時為原則
(C) 代表學校出賽，每學年以二十八日為限
(D) 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四分之一
69. 運動強度最精準的測量方式是？
(A) 功率計 (power measurement) (B) 心跳率 (heart rate)
(C) 自覺運動強度 (RPE) (D) 最大攝氧量 (VO_2 max)
70. 一位籃球選手在跳起爭奪籃板球落地後，腳踝發生嚴重內翻扭傷，極易導致下列哪一塊肌肉受傷？
(A) 腓腸肌 (Gastrocnemius) (B) 腓骨長肌 (Fibularis Longus)
(C) 脛後肌 (Tibialis Posterior) (D) 脛前肌 (Tibialis Anterior)
71. 法特雷克訓練 (Fartlek Training) 的主要作用在於提升？
(A) 肌力 (B) 爆發力 (C) 敏捷性 (D) 有氧耐力
72. 醣酵解作用是葡萄糖代謝的主要過程之一，也是 ATP 快速產生的管道，但當體內氧氣不足時，丙酮酸則會代謝成？
(A) 脂肪酸 (B) 乳酸 (C) 肌酸 (D) 磷酸
73. 身為一位好的專任運動教練，以下哪些行為是可被允許的？
(A) 不當體罰 (B) 形容選手娘娘腔 (C) 訓練只注重技術表現 (D) 多鼓勵選手正向思考
74. 肌肉依賴主要的能量來源是？
(A) 碳水化合物及脂肪 (B) 蛋白質及碳水化合物 (C) 脂肪及蛋白質 (D) 蛋白質及礦物質
75. 高強度耐力運動表現的關鍵指標是？
(A) 無氧閾值 (B) 最大攝氧量 (C) 心跳閾值 (D) 有氧閾值
76. 高強度運動中，造成肌肉疲勞主要代謝產物是氫離子，而氫離子主要來源為下列何者？
(A) 磷酸肌酸 (B) 乳酸 (C) 脂肪酸 (D) 胺基酸
77. 選手進行冰敷以達到消腫與止痛的效果，一般預期幾分鐘內，選手對於冰敷部位會開始覺得冰冷感與疼痛感係屬於正常現象？
(A) 5 分鐘 (B) 10 分鐘 (C) 15 分鐘 (D) 30 分鐘
78. 重量訓練上，造成男女不同程度的肌肉肥大，主要是何種激素所影響的結果？
(A) 胰島素 (B) 甲狀腺素 (C) 睪固酮 (D) 腎上腺素

79. 激烈運動後產生所謂的延遲性肌肉酸痛，其發生原因和下列何者最有關？
(A) 神經發炎 (B) 乳酸堆積 (C) 肌纖維斷裂 (D) 肝醣耗竭
80. 在重量訓練中 RM 的數值越高主要是代表？
(A) 負荷愈大 (B) 負荷愈小 (C) 心跳率愈高 (D) 心跳率愈小
81. 排球選手在跳躍攔網落地後，自身有感覺到「啪」的聲音，並產生「膝關節鎖死 (locked knee)」或無法動彈的感覺，上述情形可能是發生何種膝關節傷害？
(A) 前十字韌帶斷裂 (B) 側韌帶損傷 (C) 髕骨半脫位 (D) 半月板破裂
82. 下列何種能量系統提供人體運動時最大的 ATP 來源？
(A) 脂肪代謝系統 (B) ATP-PC 系統 (C) 有氧系統 (D) 乳酸系統
83. 下列哪項運動方式最能增強心肺耐力？
(A) 高強度間歇訓練 (HIIT) (B) 重量訓練 (C) 長時間慢跑 (D) 靜態瑜伽
84. 運動員因疾病治療需要使用含有禁用物質的藥物時，最適當的作法為何？
(A) 依其身分向正確的運動禁藥管制組織 (ADO) 提出治療用途豁免 (TUE) 申請，並保留完整醫療文件
(B) 只要是醫師開立處方，就不需要確認禁用清單或治療用途豁免 (TUE)
(C) 先使用藥物，等到藥檢陽性後再補寫說明即可
(D) 由教練口頭向賽會人員說明即可
85. 參加運動的原因主要是希望自己能夠勝任工作、享受比賽樂趣，此動機型式為？
(A) 外在動機 (B) 認同調節動機 (C) 內在動機 (D) 內射調節動機
86. 肌肉以何種方式收縮可以產生最大的力量？
(A) 向心收縮 (B) 離心收縮 (C) 等長收縮 (D) 等張收縮
87. 棒球投手在少棒與青少棒階段曾被限制使用變化球，主要基於保護發育中手臂的考量，避免手肘內側副韌帶受傷，而此種運動傷害大多是出現在投球的哪一個時期？
(A) 加速期 (acceleration phase) (B) 減速期 (deceleration phase)
(C) 揮臂上揚 (late cocking phase) (D) 投擲後期 (follow-through)
88. 在減量訓練 (tapering) 中，哪一個因素相較之下所扮演的角色較為關鍵？
(A) 運動時間 (B) 運動類型 (C) 運動頻率 (D) 運動強度
89. 下述何種訓練方式對於爆發力的訓練效果最佳？
(A) 間歇訓練 (B) 法特雷克訓練 (C) 增強式訓練 (D) 速耐力訓練
90. 人類肌纖維大致可分為型 I 及型 II，型 I 指的是？
(A) 有氧慢縮肌 (B) 有氧快縮肌 (C) 無氧快縮肌 (D) 無氧慢縮肌
91. 肌耐力訓練的原則為何？
(A) 高阻力、高反覆次數 (B) 低阻力、高反覆次數
(C) 高阻力、低反覆次數 (D) 低阻力、低反覆次數
92. 熱環境中運動，若僅是大量補充水分，則容易因為哪種症狀，產生瀰漫性凝血 (disseminated intravascular coagulation, DIC) 而導致身體器官衰竭？
(A) 低血氧症 (hypoxemia) (B) 低血鈣症 (hypocalcemia)
(C) 低血鉀症 (hypokalemia) (D) 低血鈉症 (water intoxication)
93. 一位運動員在最大強度運動時，心跳率為 180 次/分，每次心搏量為 120 mL/beat，請問此時心輸出量為何？
(A) 15.6 L/min (B) 24.0 L/min (C) 18.0 L/min (D) 21.6 L/min
94. 核心肌群對平衡能力具有很大作用，以下何者屬於核心肌群？
(A) 腹橫肌 (B) 三角肌 (C) 腓腸肌 (D) 胸大肌
95. 如何解決校隊霸凌事件發生，身為一位教練，在教學上如果要親自示範？
(A) 不須先詢問且徵求學生同意 (B) 最好必須有第 3 人在場
(C) 偶而可讓自己跟學生有獨處在一個空間的機會 (D) 不須在意誤會產生或是被誣陷
96. 從能量代謝的觀點，不同體能要素的訓練之後，達到超量恢復所需的時間以何者為最長？
(A) 速度訓練 (B) 力量訓練 (C) 無氧耐力訓練 (D) 有氧耐力訓練

97. 根據運動營養學，運動後的「恢復性營養」應該包含哪兩個主要元素？
（A）高脂肪與低碳水化合物 （B）高蛋白質與高纖維
（C）高碳水化合物與高蛋白質 （D）高水分與低脂肪
98. 二氧化碳產生量與氧氣消耗量的比值稱為？
（A）有氧閾值 （B）呼吸交換率 （C）無氧閾值 （D）耗氧量
99. 某教練購買含有同化性類固醇的產品，並在訓練時分發給運動員使用，下列判斷何者最適當？
（A）該行為可能涉及持有、施用或販運禁用物質，教練也可能因違反運動禁藥管制規定（ADRV）受處分
（B）只有運動員檢測陽性時，教練才可能負任何責任
（C）教練不是運動員，因此不會受運動禁藥規則約束
（D）只要教練未收取費用，就不可能構成任何違規
100. 提高運動選手無氧醣酵解供能能力，最適當的訓練方法為？
（A）持續訓練 （B）間歇訓練 （C）循環訓練 （D）反覆訓練

新聞稿專用