

110 年公務人員高等考試三級考試試題

類科：體育行政

科目：體育原理

張羿老師

一、教育部推動十二年國民基本教育 108 新課綱，體育學科教育目標為何？（10 分）追求終身體育素養，需要六類學習內容為何？（15 分）

1. 《考題難易》★★

2. 《破題關鍵》熟讀「十二年國民基本教育課程綱要」中，健康與體育領域之內涵，歸納統整體育學科教育目標及六類學習內容，應不難獲得高分。

【擬答】

為促進社會健康發展及國民健康生活，「十二年國民基本教育健康與體育課程」應提供所有學生充分的學習機會，以達成下列九項目標：

(一)培養具備體育運動的知識、態度與技能，增進體育的素養。

(二)養成規律運動的習慣。

(三)培養體育相關問題解決及規劃執行的能力。

(四)培養獨立生活的自我照護能力。

(五)培養思辨與善用體育運動的相關資訊、產品和服務的素養。

(六)建構運動的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養，豐富休閒生活品質與全人健康。

(七)培養關懷生活、社會與環境的道德意識和公民責任感，營造健康與運動社區。

(八)培養良好人際關係與團隊合作精神。

(九)發展體育相關之文化素養與國際觀。

追求終身體育素養，需要六類學習內容為分別為：

(一)體適能：透過了解體適能的認知，涵養解決與提升身體素質的基本能力，藉由有效的評估規劃出適當的方式，以增進體適能。其包括對自我身心健康狀況的掌控與管理、對自我身體組成意義的了解與掌控、正確的選擇與規劃適合自己的運動處方，並持恆實踐、定期評估及反覆修正之過程。

(二)運動防護：具備運動傷害預防及緊急處理的知識與技術，以減少運動傷害事故的發生，維護身體健康與安全，持續從事運動之行為。此外，透過武術和技擊等運動項目的學習與訓練，除了得以追求自我身心素質發展外，亦可達到生活中自我及他人人身安全防衛的目的。

(三)運動參與：透過體育活動的生活化，主動創造正確的休閒文化，使學生能了解、應用各項運動與健康資訊，並分析自我身心的健康狀況及能力，規劃出適合自己的運動計畫，並持續的針對運動計畫進行自我檢核與修正的方式，達到終身運動習慣養成、體適能增進與運動技能提升的目標。

(四)挑戰類型運動：田徑和游泳運動項目著重於個人挑戰，重點在於開發自己的潛能，循序漸進地嘗試突破自己與他人的運動技能，且建立終身運動習慣為目標。在學習這類型運動時，要能表現出穩定性、移動性及操作性之基本動作能力，並連結運用於專項運動技能中。

(五)競爭類型運動：透過符合規則的攻守對抗關係，由學生自己或與他人合作的方式，同時與另一方對手或其合作同伴進行競爭，在進攻得分目標時亦須防守另一個目標以免失分。學生在競爭型活動中需要運用思考、理解、溝通、技能、戰術和策略，以進行問題解決活動，並養成尊重、負責、參與、領導與關懷他人的個人與社會責任行為。

(六)表現類型運動：透過肢體展現動作美感、表達情感與思想、創意、動作技巧與文化精神，同時能欣賞各種表現類型及文化特徵。依表現的對象分為動作、節奏、主題創作表現及民俗。透過這類型的運動進行審美活動，體驗其所包含之精神、意義與美感，及尊重與關懷各族群文化的態度，並得以培養國際了解的素養。

志光.保成.學儒
狀元見證篇

高分考取
狀元見證

讓你高分考取是我們的責任

全國狀元 (連過三榜) 楊學姐
109 高考人事行政狀元
108 地方特考四等人事行政高雄市榜眼
106 地方特考四等一般行政高雄市榜眼

師資好、課程完善
幫助我找回念書記憶
人事行政師資比較好，也較完善，有先修課程可以幫我找回以前考一般行政的記憶！我報名的是年度班，先修課程老師會批改申論，讓我們在一開始就有寫申論的習慣，重點式上法對於準備考試很方便，馬上知道重點在哪。

全國狀元 (雙料金榜) 張學姐
109 高考一般行政狀元
109 普考一般行政

老師會針對難理解的地方加強說明
對學習很有幫助
聽從朋友介紹，再加上上網爬文發現師資不錯，準備下來真心覺得很值得推薦。因為沒有碰過法科，一開始很害怕行政法，但是老師針對重要或難理解的地方，會強調很多次，加深記憶也使同學更容易懂，對學習很有幫助。

二、國際奧林匹克委員會 (IOC) 提出對抗運動禁藥主要原則為何？(10 分) 運動員使用禁藥的原因為何？(15 分)

1. 《考題難易》★★★★★
2. 《破題關鍵》需理解 IOC 及 WADA 對運動禁藥管制的相關規範，及條列式闡明對抗運動禁藥主要原則及運動員使用禁藥的原因，否則難以獲得高分。

【擬答】

運動禁藥指的是運動員違規使用禁用物質或方法，以提昇訓練效能及運動成績，這種行為被普遍認為是不道德、違背運動家精神的，並且也可能對健康有影響。對抗運動禁藥以保障運動員參與無運動禁藥比賽的基本權利，並且推廣全世界運動員所尊崇健康、公正和平等之原則，確保國際及國內擁有一致、統整且有效的運動禁藥管制計畫，進而查察、遏止和防制運動禁藥使用之原則，包括：

(一)教育—提升意識、告知、溝通、灌輸價值觀、發展生活技巧及決策能力，以防止故意及非故意違反運動禁藥管制規定。

(二)遏止—確保健全的規定及處分，能對所有利益關係者皆恰當且顯著，以導正企圖使用運動禁藥者。

(三)覺察—有效的檢測及調查系統不僅能增強遏止效果，亦能藉由破獲違反運動禁藥管制規定，保障乾淨運動員及運動精神，同時中斷任何人使用運動禁藥。

(四)執行—判決並處分違反運動禁藥管制規定之行為。

多數運動員都知道違規用藥是欺騙行為，但有人仍甘冒風險，原因不外乎難以抗拒獎品、獎金和急於功成名就的誘惑而做出錯誤決定。因為有人告訴他違規用藥能讓他們一步登天，是長期訓練外，可幫助他們贏得勝利的捷徑，因此打算拿自己的運動生涯及健康做賭注，為求勝利不計任何代價。此外，運動員使用禁藥的原因還包括：

(一)為了增加肌肉：這類藥物除具有增加肌肉肥大和力量，並在主動或被動減體重時保持肌肉體積的作用外，還具有雄激素的作用。此外，還可加快訓練後的恢復，有助於增加訓練強度和時間，但如果不同時進行系統的力量訓練，服用這類藥物就沒有增長肌肉的作用。

(二)提升運動表現：這類藥物的主要作用，是靠抑制身體的自然警報系統和減輕「過度用力」引起的疼痛感來增強自信心和進取心，增強耐力和力量。另一類刺激劑主要作用於心血管和呼吸系統，其作用是增加心律、血壓和肌肉血流量，擴張呼吸道、增加肺通氣量等。

(三)以達快速減重：一些需要靠選手體重分級的運動，選手常需要控制體重。而控制體重最快的方法是用利尿劑，還有另一種用法是在興奮劑檢查時利用它沖淡尿液以遮蔽尿中的違禁物質，大劑量和長期使用利尿劑可使尿中的鹽和電解質過度流失，破壞體內的電解質平

衡，因體液流失而導致大幅度減少體重。

部分運動員因感受到來自教練、家長或自我本身的壓力，相信違規用藥符合這些期望，有些選手則是透過藥物治療傷痛，防護員、教練會告訴選手用藥物會讓你忘記傷痛並迅速復原，但常常沒有告訴選手運動禁藥對健康的危害，違規用藥不僅是欺騙的行為，更破壞公平競賽原則也違背運動基本精神。競技運動除贏得勝利，也應是積極、有價值的活動，誠實、合作、勇氣等才是競技運動的基本要素。

志光.保成.學儒

快速考取班

業界最霸氣的宣示 讓你快速考取



考取班

8 大保障

學費省很大

全年課程不間斷，一次繳清學費輔導至考取。

課程最完整

完整課程循環，基礎班→正規班→專題課→總複習...等，全部擁有。

上榜賺獎金

報名考取班第一年考取同職等考試，頒發獎學金。

學習最便利

輔導期間可依自己時間選擇面授或視訊學習，提高學習效率。

師資最多元

重點科目安排多元師資，雙循環教學，可旁聽加強弱科，強化上榜實力。

加選最超值

輔導期間要加選其科目增加考試機會，加選另享專案優惠。

榜單最實在

年年榜單見證，錄取人數最多，錄取率最高，奪榜實力全國第一。

公約有保障

考取班簽訂公約，保障您的權利與義務至考取為止。



考取班一年考取雙料金榜

李學姐 | 109 年高考社會行政 / 109 普考社會行政

選擇志光原因在於親友推薦，身邊有親友也在志光補習，並且順利考取，在這般保證下我決定加入志光行列。個人總共經歷了基礎班、正規班、題庫班、總複習以及奪榜班，一路跟著志光安排的進度，讓我每個考科皆能深入接觸與了解。

完整課程訊息請洽全國志光、保成、學儒門市

三、何謂運動 (sport) ? (10 分) 競技運動內涵與特性為何? (15 分)

1. 《考題難易》★★

2. 《破題關鍵》熟悉運動及競技運動的定義，並能加以舉例說明其各項內涵與特性，應不難獲得高分。

【擬答】

運動 (sport) 之定義有廣義與狹義之分，廣義而言泛指一切之遊玩、消遣、遊戲或身體能力之比賽，不論為室內或室外活動均屬運動之範圍，例如《歐洲全民運動憲章》中將運動定義為包括競技運動、野外活動與健康活動等在內的各種身體活動。狹義的運動則僅指具競爭性、規則性的身體活動，如根據國際運動與體育委員會 (ICSPE) 一九六四年於第十八屆東京奧運中所發表的《運動宣言》將運動定義為：

- (一) 凡具有遊戲特質而出之於與自我奮鬥，或與他人比賽，或與自然對抗的身體活動稱之。
- (二) 如果活動具有比賽性質，則比賽必須在優良的運動員風度下進行，缺乏公平競爭理想的運動不能稱之。

(三) 這樣定義的運動是卓越的教育手段。

從歷史的角度來看，運動起源於原始社會人類在閒暇時間所從事之娛樂活動，在古希臘發展為古代奧林匹克的祭典競技，在中國則有各種民俗性身體活動綿延至今。運動的原始形態含有勞動生產、節慶儀式行為的成分，後經生活條件的改善與社會的需要，逐漸演變為規則性、技術性與組織性的活動。另外以學校體育的觀點而言，運動被認為是體育實施之手段，透過各項運動達到體育教學的目標

競技運動的內涵，是以高強度的訓練方式，講求少數選手的菁英主義，並以比賽的勝利為最終目的，為勝利而奉獻和犧牲，進行科學和系統的訓練與競賽，以求更高、更快、更強的運動型式；也就是說，競技運動所強調的是達成個人或集體在生理、心理和社會等方面的潛能之最大限度的發揮，和獲得優異運動的成績。競技運動的項目眾多，其特色包括具有高度的技術、競賽性強及按照嚴格統一的規則進行競賽，並以六項競技體適能作為指標，包括：

- (一) 協調性：指身體統合神經、肌肉系統以產生正確、和諧優雅的活動能力，且受遺傳的影響

很大。

(二)反應時間：是指刺激經由人體之感官系統接受後，傳到中樞神經，經過處理後再傳至運動器官，做出反應的一連串的過程。

(三)平衡：指各個動作或姿勢中，能夠維持穩定狀態之能力。

(四)速度：指全身或身體的任一部位，透過空間從一位置移動至另一位置快慢的能力。

(五)爆發力：一般被定義為在最短時間內所能輸出力量的能力（爆發力功／時間），亦等於肌肉力量與速度的乘積。

(六)敏捷性：指在各種突然變換條件下，身體能迅速且正確的變換方向與位置的能力，此一能力是力量、反應時間、動作速度、動力和協調性等競技要素的綜合能力。

總而言之，競技運動是一種自我運動能力的展示，勝利的結果是榮譽的滿足感，透過相互技術較量、優劣競爭體力及心力的競賽活動，並具有技能發展、體適能和人格發展的價值。

四、運動性別平等意旨為何？（10 分）如何促進運動場域性別平等之教育目標？（15 分）

1. 《考題難易》★★★

2. 《破題關鍵》熟讀運動與性別之章節，及推廣女性參與體育運動白皮書之內涵，並了解運動性別平等之法令政策、相關議題及推展現況，應不難獲得高分。

【擬答】

性別平等意指尊重多元性別差異，消除性別歧視，促進性別地位之實質平等。以倡議落實「布萊頓宣言」而言，其主旨在於促使女性積極且全面地參與體育運動，進而促進體育的進步，其中所標示的關注於運動性別平等的意旨如下：

(一)保障所有女性的個人權利與尊嚴，並保證女性在和諧的環境中得以安全參與運動的機會。

(二)提升並擴大女性參與運動的地位、職務與角色。

(三)保證女性的知識、經驗與價值觀，得以貢獻於運動的發展。

(四)擴大認知女性參與運動，有助於社區發展，及創造健全的社會與國家。

(五)女性要體認運動的原有價值，有助於自我實現和健康的生活。

在廣闊的體育領域中，如何使台灣的競技體育、休閒體育、學校體育推向性別平等的目標，進而提高女性的整體素質及社會地位，促進運動場域性別平等之教育目標，具體建議如下：

(一)提高各體育運動相關委員會中女性委員的人數與比例，重視女性在體育決策中的發言，並將女性議題置於較高的討論順位。

(二)體育運動的統計資料應有性別變項，並據以進行性別觀點的分析，以瞭解不同性別的運動處境，對於各項體育運動政策以性別觀點進行評估，預算編列優先考量對於不同性別者的友善運動環境建制。無論在領導決策、預算、獎金、教練，都應注重性別平等，並根據國家法令成立防治性騷擾的組織、訂定明確的申訴與處理流程，提供足夠之防治性騷擾資訊。

(三)利用性別平等教育法的法源基礎，針對台灣特殊國情，參照如美國的規定「女性運動員所佔比例必須與學校女學生總人數所佔比例接近」，進一步制訂可以操作化的具體規定。

(四)在體育師資培育院校開設性別相關課程，確保所有師培學生都能夠接觸女性運動議題，並瞭解女性的特殊需求。鼓勵以性別平等觀點從事體育學術研究。

(五)經由培訓與聘任增加學校女性體育教師之人數，體育老師教學應儘量求多樣化，鼓勵非競爭性的遊戲與運動，體育教科書在圖文安排的數量與內容上，不要存在性別偏差，校園體育運動空間應求多樣化，不要侷限在某一種特定運動空間。

(六)提高媒體女性從業人員的比例，對於現職人員進行性別平等教育在職訓練，增加女性運動與非競爭型運動的報導數量，並加強傑出女性運動之報導，提供女性運動之典範，性別相關資訊，應該公平公正地處理，強調運動對於促進身心健康之正面裨益。

(七)社區提供對於婦女與小孩安全、多元、可及而友善的運動空間或設施。

推廣女性參與體育運動，不僅在於追隨國際趨勢，同時也說明對女性運動權益的重視程度，更應積極規畫女性運動發展策略，佐以方案提供、環境改善及價值提升等策略，鼓勵及創造正向的女性運動經驗，以實踐健康女性、友善環境與運動培力之願景。

志光.保成.學儒

15大環狀學習

為您快速敲開高普大門



服務架構

全國第1
輔考資源
最齊全

面授學習

親臨名師風采
學習成效加倍

數位學習

課程隨選隨看
名師任你欽點

在家學習

在家輕鬆補課
學習更不受限

WIFI補課

免排隊免預約
學習更有效率

函授學習

在家雲端上課
學習便利有效



師資多元
旁聽制度
筆記借閱
隨堂班導
補課系統



平時測驗
申論批改
全國模考
落點分析
班級讀書會



考取經驗傳承
時事專題講座
考生關懷講座
考取自修教室
手機APP系統

職王