

112 年特種考試地方政府公務人員考試試題

等別：三等考試
類科：體育行政
科目：運動社會學

張昇老師

一、運動金字塔 (sport pyramid) 提供了一種有效的思考運動方法。金字塔包含人類活動的四個要素：玩耍 (play)、遊戲 (game)、運動 (sport) 和工作 (work)。請說明此四要素的主要意涵與差異為何？(25 分)

《考題難易》★★

《破題關鍵》需了解此四要素的主要意涵與差異為何，並條列闡明詳細敘述，應不難獲得高分。

【擬答】

- (一)玩耍：在心理學和動物行為學的解釋中，其為一種自願和主動進行的為了娛樂的活動，通常是孩子們和青少年的活動，但它也能夠給成人帶來一定的好處。許多在心理學領域傑出的研究人員，都指出玩耍是人類特有的。這些心理學家都相信玩耍在人類的發展過程中有著很重要的作用，許多研究成果都能夠證明這一點。玩耍通常被認為是一種無聊的表現，但是當人在玩耍時，他們的注意力完全集中在遊戲中，特別是那種有組織和有目標的玩耍，就像是比賽一樣。因此，玩耍可以分為放鬆型、自由奔放型、自發計劃型甚至是強迫型。
- (二)遊戲：既可以指人的一種娛樂活動，也可以指這種活動過程，遊戲的道具也可以為玩具。運動競賽亦是遊戲的一種，而體育運動亦是由遊戲演變出來。遊戲是一種有組織的玩耍，一般是以娛樂為目的，有時也有教育目的。遊戲不同於會有對應金錢報酬的工作，也不同於呈現美學或是概念元素的藝術，不過彼此之間的分界不一定很明確，像職業運動員的遊戲和工作可能是一體，而像拼圖遊戲則同時具有遊戲和藝術的成份在內。遊戲的主要成份有目的、規則、挑戰及互動。遊戲一般會有心理或是身體上的刺激，許多遊戲可以培養相關技巧，有體能性、教育性、模擬性或心理上的意義。
- (三)運動：是通過身體鍛鍊、技術、訓練、競技比賽等方式達到增強體質，提高技術，豐富文化生活為目的之社會活動，包括所有形式的競技身體活動或遊戲，通過使用、維持或改進體能，為參與者提供娛樂的競技性身體運動的總稱。運動通常被認為包含所有以體育家精神或身體協調能力為基礎的活動，但是有一些具有競技特點，但缺乏身體運動的活動也被認為屬於運動，如橋牌、圍棋及電競等。運動常會有一系列的規則或傳統，用以保證公平競爭、確保對於勝負裁決的一致性。確定獲勝與否的可能是某一物理事件，例如射門得分或是首先跨過終點線，也可以是由裁判根據表現客觀或主觀性指標打分確定結果。在有組織的運動中，通常會有對於優秀表現的紀錄，甚至這樣的信息可能會在體育新聞中廣泛報導。此外，運動也可以是一種娛樂方式，觀賞性運動往往會吸引眾多觀眾前往場館觀看，或通過轉播觸及到更廣泛的受眾。
- (四)工作：指的是一種人類有意進行的活動，不論是在哪一種社會體系中，工作一般有以下目的：個人以及社會作為個人的集合勞動，來生產和製造其所需要的生活的物質基礎，以及來滿足其謀生之需要。勞動作為保證或改善勞動的人或其家庭成員、朋友、團體、集團或階級的社會地位的手段。參加創新、文化和藝術創造的過程，參加科學知識的領會和發現，參加對政治或社會的改革。

公職王歷屆試題 (112 地方特考)

二、政府在研究各個年齡層公民缺乏身體活動的長期趨勢後，如果你是政府的體育官員，你會建議採取那些措施來扭轉這種趨勢？請列出你將向政府立法單位提議的關鍵改革方向。(25 分)

《考題難易》★★★

《破題關鍵》需了解各個年齡層公民缺乏身體活動的長期趨勢，並以《運動 i 臺灣 2.0 計畫》之內容為基礎，條列闡明建議可採取的相關措施，應不難獲得高分。

【擬答】

世界衛生組織指出身體活動不足已成為影響全球死亡率的第四大危險因子，每年有 6% 的死亡率與身體活動不足有關，並有超過 200 萬死亡人數可歸因於靜態生活。世界上約有三分之二的成人過著靜態生活，三分之二的兒童身體活動量不足，未來都將影響健康並造成公共衛生問題。故建議可採取的相關措施包括：

- (一)推展縣市體育活動：長期以來縣市政府配合中央推展全民運動，多以舉辦不同規模、類別之體育活動供民眾參與，以增加運動人口及提高運動風氣。惟為提升國民健康體能，仍應鼓勵民眾自發性運動，讓不運動的民眾從事運動，已從事運動的民眾養成規律運動習慣，為達成此一目標，地方基層運動組織扮演極重要的角色，由各縣市政府輔導縣市體育會，結合該鄉鎮市區自發性運動社團依據其活動辦理成果，舉辦該縣市層級運動聯賽或運動成果發表會等全民體育活動，並得結合地方性體育團體共同辦理，達到提升運動參與人口目標。
- (二)強化質精量足專業人力：先進國家均積極推動專業人才認證制度，作為人才培育與因應產業需求之策略，經由政府或民間團體辦理之考核授證，作為專業能力認可之依據。體育專業人員之進修及檢定，其中體適能的指導是全民運動推動的基礎，因此，國民體適能指導員的培育更顯重要，從擴大具備資格證照之人數「量」的提升，進而提升指導者資「質」知能，並建立在社會「價值」上的認可，最後擴充指導者服務場域促進「產值」連接。
- (三)發展地方特色運動：為因應城市競爭價值以及城市競爭力評比的多元化，因此，「地方特色」已然成為城市行銷發展及定位的重要考量，若能藉此理念，確立地方政府與基層運動組織為推動單位，帶動地方民眾參與運動、厚植休閒運動發展基礎，打造人人愛運動、處處可運動、時時能運動的運動城市形象，將成為全民運動推展的重要方向。
- (四)優化運動友善服務：每個人都有享受運動的權利，不應因為性別、年齡、身心障礙等因素而有不同，融合各類族群的全民運動推廣，是必須努力的方向。各類族群對運動參與的需求並不相同，尤其女性、銀髮、身心障礙、原住民、外籍移工等，均有其參與運動的阻礙因素，因此，運動種類項目宜因應各類族群更多元推廣，以建立友善的運動文化。
- (五)整合運動與健康促進：隨著環境的變遷，政府相關部門對於國人的健康促進與維護逐漸重視，研究證明運動對身體健康的幫助已是不爭的事實，透過運動甚至可以預防疾病的發生、延緩老化、減少長者失能跌倒的風險，因此，整合政府資源，針對婦女、身心障礙、銀髮、出現健康警訊等族群，提供個人化的運動指導，遠離疾病、延緩老化、提高生活品質，是可行的方向。

三、參加身體活動對青少年在整體成長和發展，在早期關鍵階段特別有幫助。請說明運動對青少年的好處有那些？(25 分)

《考題難易》★★

《破題關鍵》需了解並條列闡明運動對青少年的好處，應不難獲得高分。

【擬答】

運動對青少年的好處主要包括：

- (一)促進身體健康：青春是姿勢形成的最後關鍵期，藉著參加適當、適量的運動可強化肌肉，增加關節柔軟度，以保持良好姿勢，防止骨骼老化，減緩鈣質流失，對身體的成長不僅有明顯的幫助，且對於成人期後的健康也有潛在的影響。
- (二)紓解情緒壓力：由於青少年階段正面臨自我肯定與自我認同的壓力，透過運動可以獲得身心滿足與情緒發洩，對青少年的發展具有正向意義。定期定量持續運動，具備正確的運動智商，享受運動的歡樂，可紓解精神壓力消除緊張，讓生活多采多姿，促進生命活力，更可擴大生活社交，結交好朋友。
- (三)有益課業學習：研究證實運動能讓人的記憶力、整合力和應變能力更好，體適能愈好，記憶

公職王歷屆試題 (112 地方特考)

和整合不同訊息的能力就愈好，並使感覺神經更加敏銳，反應更靈活。運用運動培養出來的後設認知能力在學習發展上，會產生強大效果，這種能力稱做「學習遷移」，可從運動場上轉移到學業和職場。

(四)增進社會適應能力：運動的情境不僅提供技能追求的機會，更能夠激發個人與團隊溝通、領導、合作、默契培養、戰術思考及應用、遵守規則和競爭等。可讓個人將休閒所產生的功能層面潛移默化到日常生活中，培養個人自我能力，更可幫助提前適應複雜多元的社會。運動能力更是青少年獲得同儕接受的一大主因，運動能力佳者較受歡迎。根據研究發現，從事較多戶外活動之青少年較開心，健康狀況與社交功能比將時間花在電視或電腦的同儕佳。

(五)改善犯罪問題：青少年們正處於發展中的關鍵期，最易受周圍不良環境的影響，而造成其自我認定的混淆、盲從和偏激的思想、情緒衝動導致偏差行為。對於犯罪，與其處罰寧以預防為佳，豐富青少年的運動項目與環境，滿足青少年運動需求，可降低不良偏差行為的產生。

(六)人格發展之助益：透過運動可以學習管理情緒，提升處理壓力的心理素質，磨練人的個性和耐心。團隊同儕的力量比家長、老師的教育來得有效，此時若可獲得同儕的接受，有助於他們人格之發展，反之則可能產生人際的疏離。

(七)另類親子溝通：青少年時期，是人生探索與改造的過渡期，此時期調適的良好與否，不但關係著當時的身心健康，更關係著成人以後的人生；但青少年的自我調適和平衡能力較不足，需要家長們的協助與配合，加強其挫折忍耐力，並有技巧和信心去克服困難。

青少年期是學習能力最強的時期，應倡導青少年優質的運動，讓青少年從「運動」開始，在享受運動的歡樂之際，體能強壯，智慧成長，生活品質提升，增進未來的競爭力。

志光×學儒×保成 高普考.地方特考

體育行政 上榜指標

宋○軒

高考體育行政
狀元

行政法老師豐富的教學經驗深深影響我，不僅將行政法有條理地傳授給學生，重點部分也會一再提醒外，非常感謝老師。以非本科系生來說，投入體育行政每個人強項跟策略都不一樣，訂出自己的目標按表操課的前進，我想應該是上榜的不二法門。

李○勳

高考體育行政
狀元

我大概從2月過完年開始念，去補習的時候把行政法從頭再上一次。補習班的師資我認為體育史和運動社會學很不錯，其他科我就自己念和看大學時候的筆記。另外，我覺得公職王的app滿好用的，可以在上面刷選擇題，不用另外買阿摩。

洪○庭

地特三等體育行政
台北市榜眼

會選擇補習的原因，是因為在詢問已經上榜學長的考試心得中，學長大推行政法課程，這也是我求學過程中完全沒碰過的科目，以及雖然是體育科系，深知在學校學的知識還有進步的空間，因此才決定購買補習班函授課程，給自己一年時間全職唸書。

四、隨著女性參與運動機會和健身活動的增加，出現了新興的社會議題。請說明女性在運動中的議題有那些？(25分)

《考題難易》★★★

《破題關鍵》需了解女性運動參與之現況，並以《推廣女性參與體育運動白皮書》之內容為基礎，條列闡明女性在運動中的議題，應不難獲得高分。

【擬答】

隨著國際社會對女性議題的重視，女性從事運動、休閒及身體活動的機會及權益亦逐漸受到關注，不僅有國際婦女運動工作小組於世界各地著手進行女性運動權益的推展計畫，更進而規劃「促進女性運動與休閒」、「營造友善運動空間及環境」、「培力女性與運動參與」、「擴大女性運動能見度」等四大議題，並且提出明確的發展目標及策略，以利相關單位作為未來策略發展與

執行的參照，這四大議題的內容包括：

- (一)促進女性運動與休閒活動參與：規律的身體活動習慣有助於女性在不同生命階段的成長及轉銜準備，並維持良好的身心健康狀態，以面對生活中的各種身、心理壓力。然而，女性身體活動、運動與休閒參與比率較低於男性，且不同背景女性所面臨的參與阻礙亦有所差異。因而為促進女性運動與休閒活動的參與，須就各族群女性之需求，規劃適宜的身體活動方案及計畫，以有效提升女性動態生活型態。
 - (二)營造友善運動空間與環境：運動空間及環境的規劃反映運動中的性別文化，因而為提供女性友善的運動環境，運動空間、器材及活動方案等軟、硬體設施均須考量女性的特殊需求，同時，在考量環境營造時，亦須納入社會文化差異的觀點。從縝密思考運動資源的規劃設計、性別刻板印象的破除等不同層面切入，以平衡運動資源並創造友善女性及不同性別族群的空間及環境，乃至有效提升女性運動參與人口比率、打造正向運動文化。
 - (三)培力女性與運動參與：除了女性在運動場域中的參與機會須透過目的性的策略規劃及執行，女性在不同層面涉入運動的機會也應受到重視。近年來，國際體育運動組織將女性領導力視為提倡性別平權的重要指標之一。女性運動培力理念將運動視為女性自我賦權的重要媒介，期望藉由運動提升女性領導力及自信、自我認同等正向價值，另一方面，亦透過體育運動組織中女性領導人、模範角色培育及引薦，作為強化女性與運動之間的連結，以改善運動中的性別文化。
 - (四)擴大女性運動能見度：女性從事體育運動的比率雖有逐漸提升的趨勢，但女性運動在整體運動場域中的能見度仍顯不足。增加女性運動參與者、運動賽事及相關資料的曝光機會，並提升社會大眾接觸女性運動資訊的可及性，可協助民眾增加對女性運動的瞭解。此外，改善運動媒體中的性別刻板印象及建立優秀女性運動角色模範，將有助於鼓勵青少年族群參與動機，並藉此提升女性在運動中的價值與地位。
- 女性運動的價值不僅在於維護身體健康，透過身體活動所產生的正向心理效益亦值得關注，女性運動曝光機會的增加，也可改善運動中的性別文化及女性運動地位，同時帶動運動產業、組織中的女性就業及職涯晉升規劃，以促使女性運動價值的提升。

志光×學儒×保成
十大貼心服務

學習無後顧之憂

- 線上課業諮詢 疑問有解
- 老師申論批閱
- 上榜生經驗親授 掌握關鍵
- 時事專題講座
- LINE@班導服務 學習無憂
- 班導師制度
- 雙師資雙循環 學習多元
- 多元補課方式
- 歷屆試題練習 充分練題
- 線上平時測驗

詳細規劃請洽全國各班門市