

高雄市 109 學年度市立高級中等學校聯合教師甄選

體育科試題卷

【※答案一律寫在答案本上】

- 一、與健康有關的健康體能(health related fitness)包含肌力、肌耐力、柔軟度、心肺耐力及體脂肪百分比等。以健康體能為基礎，請列舉四種與運動能力(sports related fitness)有關的要素，並說明各要素的定義及訓練方法。(25 分)
- 二、從運動的實踐與經驗中，人類發現透過運動的參與，可獲得在身、心、靈上所延伸之實用價值與精神價值，雖說人類從事運動的動機與目的皆不同，但若深入觀察、剖析、彙整運動參與者之原始動機後，基本上可歸納出六大目的（含括「外在」與「內在」），故請試述六大「運動目的」之條目，並針對內容進行概要說明。(25 分)
- 三、何謂 PST？簡述其計畫三階段及實施困難。(25 分)
- 四、敘述如何增進內在動機並於教學上如何應用。(25 分)