

國立臺中教育大學 106 學年度研究所碩士在職專班及國民

小學教師在職進修教學碩士學位班招生考試

體育時事評析（運動人文與自然科學的觀點）試題

適用學系：體育學系碩士在職專班

- 一、近年來，臺灣路跑蔚為風氣，很多民眾都加入「10K」、「半馬」及「全馬」路跑。據統計，每年因跑步受傷約有 50 % 的發生率。故站在健康的觀點，如何跑出健康、跑出好成績又不引起運動傷害，則裝備、訓練、進食、飲水等等問題都是必須加以注重的課題。試作答下列問題：(50%)
1. 參加半馬、全馬這類長距離的項目，最易引起哪些運動傷害？如何預防或把傷害降到最低？(20%)
 2. 半馬（約 20 公里）的路跑若為 6:00 開始，早餐要何時進食及吃哪些食物最好？路跑中要如何補充水份？前一天的飲食應注意哪些？(15%)
 3. 在市區舉辦路跑有無空氣污染傷害健康的疑慮？(15%)
- 二、大型國際運動賽事之舉辦具有提升民眾運動認知及運動風氣的潛力。面對即將在臺中市舉辦的 2019 東亞青年運動會，政府可規劃何種措施來使此一效益擴及至各級中小學的青少年？(25%)
- 三、十二年國民教育課程綱要所提出「核心素養」之概念為何？(15%) 若將此概念轉化到體育，我們可以如何構思下一代所需具備的「身體素養」(physical literacy)，其內涵為何？(10%)