

109 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

一、遊戲產業在全球蓬勃發展，手機遊戲更受到青少年的喜愛，請分析青少年手機玩遊戲的利(15分)與弊？(10分)

《考題難易》★★★

《解題關鍵》了解遊戲的本質及手遊的特性，在日常中觀察時事發展，即可針對此一現象歸納出利與弊，並逐條詳列分析，應不難獲得高分。

【擬答】

人類學家懷金格指出，人類文化的形成無一不是來自於遊戲；而動物學家莫里斯也提到，人類的一切起源於遊戲，由此可知遊戲與人類的演進息息相關。尤其智慧型手機發明後，更促成世人透過手機進行遊戲的型態，而手遊對青少年有利的影響包括：

- (一)訓練手腦協調能力：隨著遊戲中場景、故事、人物或任務的變化，大腦也是飛速運轉的，進而學會運籌帷幄、懂得趨利避害及掌握團隊合作等，大腦的反應能力並需要配合肢體的協調，因此，手腦協調能力在遊戲中可以說得到相當程度的鍛煉。
- (二)建構專注觀察能力：普遍手遊都必須玩家全心的投入，藉以培養其專注及耐心等心理素質，或藉由背景及色彩的變化，考驗玩家的觀察力及細心程度，如此可訓練對生活中細微事物的洞悉能力。
- (三)提升團隊溝通能力：很多手遊都需要通過團隊的配合，才能取得勝利或成就，因此亦可從中培養團隊意識；此外在遊戲前或過程中，需要透過通話或文字溝通研擬策略，遊戲後則需要和夥伴同好檢討結果，如此亦可提升口語敘述表達能力。
- (四)拓展想像思維能力：現在的手遊多採用立體感很強的畫面，這裡就突顯其對空間感的掌控需求，甚至需要不斷衝擊刺激想像力，尤其許多益智類型的遊戲，除了考驗觀察力、判斷力及解決問題的思維能力，透過抽絲剝繭般的過程得到最後的勝利。
- (五)充實娛樂舒緩壓力：透過在休閒時間玩手遊，除了在過程中能獲得學習上述的契機外，更可藉以舒緩平時學業上的壓力，無論目標是攻克敵人或是打通此關，並從中體會到得失成敗及勝不驕敗不餒的精神，最重要的是在虛擬的世界中，獲得現實生活無法複製的滿足感及成就感。

此外，手遊對青少年造成弊害的影響主要有：

- (一)時間管理不周：許多手遊拼的是時間、耐心和毅力等，若自我控管的能力較差者，容易導致其廢寢忘食或花費大量的時間，因而荒廢學業或影響生活等，同時也因為作息及飲食時間的不規律，進而影響到視力甚至身體健康。
 - (二)遊戲選擇不當：市面上的手遊琳瑯滿目，但水準卻參差不齊，其中包含血腥、暴力及色情等負面元素的遊戲，在一定程度上會影響其人格、行為及價值觀的發展；或是因遊戲與身邊的人交流過少，嚴重影響其人際交往，甚至造成心理疾病。
 - (三)習慣養成不良：無論何時何地皆機不離手，動輒沉溺於虛擬世界，導致長期對於現實和虛擬的混淆，使其無法正常融入現實社會，甚至花費大量金錢造成不好的消費習慣。
- 透過分析青少年玩手遊的利弊，可以得知重點在於適度的掌握及選擇，包括遊戲的時間、類型及意義等，則可獲得利大於弊的益處，反之則可能衍生諸多問題，不得不慎。

二、何謂探索體育？(5 分) 推動的內容及目標為何？(20 分)

《考題難易》★★★★★

《解題關鍵》「探索體育」係配合時事之新興名詞，需關注到國家體育發展政策中「探索體育：鍛鍊品格、體育加值」計畫，否則難以獲得高分。

【擬答】

「探索體育」是由歐美紐澳等先進國家所推展，鼓勵青少年在安全無虞情境下，透過身體與心理挑戰活動，突破舒適區而後獲得成長的「探索教育」理念，將戶外探索活動與學校體育課程融合，提供學生「品格建立」與「群體合作」的機會。簡單來說，就是藉由體育的方式，來強化學生在「德」與「群」育上的學習。

過去學校體育課，場域限縮在學校運動場中，且著重比賽規則及運動技巧的傳授，窄化了體育課發展的可能性。近年來在教育現場，已有部分體育教師自發性地運用探索教育的方式及帶領技巧，讓體育課更加有趣好玩，重新點燃孩子對體育課的興趣，甚至帶領孩子走出校園，進行高低空繩索、溯溪、攀樹等冒險運動，讓體育課更加多元。因此教育部體育署自 105 年起推動戶外探索計畫，委託國立臺灣師範大學擔任承辦單位，進行計畫統籌規劃共分為三個階段：

(一)第一階段：以研擬發展計畫的理論系統為主，召集相關學者專家，及各校在職體育教師代表，並邀請新加坡、紐西蘭等國際學者前來參與研討會，蒐集各種不同意見，共同討論適合臺灣戶外探索的模式及細節。

(二)第二階段：承繼先前擬定出來的共識，開始在學校體系中推廣戶外探索計畫理念，針對在職體育教師及學校師培生辦理實務增能工作坊、巡迴教師團等活動，並結合全臺北中南東已具有戶外探索相關基礎及資源的大專院校，於各地試辦戶外探索活動。

(三)第三階段：集結先前試辦戶外探索計畫的大專院校，正式建立北、中、南、東 6 間典範推廣學校，期待共享資源、相互協助，攜手周邊學校由點到面共同推廣戶外探索計畫。

其課程具體內容包括「破冰體驗」動態趣味活動一目的在提升人際熟識、團隊合作、建立信任感；「低空體驗」高度 4 公尺一提升團隊、自我探索及反思；「高空體驗」高度 8 公尺一提升自我挑戰、團隊扶持及反思；「地向越野體驗」校園歷險一方位辨識、反應力、行動力；「走繩活動體驗」多元體驗一提升團隊之間溝通協調、促進團隊合作。每階段透過專業師資引導反思，重新啟發學員輕度思考以及凝聚團隊互信、互助與支持等效益，並培養獨立思考、適應力、應變力、解決問題及鍛鍊品格等多元能力。

台灣有豐富的山海自然資源，但囿於傳統「唯有讀書高」的觀念，使得探索戶外的學習風氣不盛行。期待未來典範推廣學校可以凝聚更多策略聯盟伙伴多元發展，並將戶外探索計畫理念核心與精神融入 108 年新課綱，將辦理戶外探索活動的操作模式及心得，整理輸出為示範套裝課程及教案指引，可供其他學校導入健康與體育領域教學模式時參考。隨著教育部 108 新課綱推出，將戶外活動與水域休閒活動納入課綱，並以「探索體育」計畫帶頭，為孩子創造主動的學習情境，理解合作、團結、勇敢的意義，引領孩子將活動心得進行更深層的思考與內化，達到「鍛鍊品格，體育加值」的目標。

三、優秀運動員的職涯發展受到國人的關注，試述在學校教育中如何培養優秀運動員職場上的核心基本能力？(25 分)

《考題難易》★★★

《解題關鍵》熟讀「十二年國民基本教育課程綱要總綱」，輔以「體育班課程實施規範」之內涵，歸納其核心基本能力並逐條詳列，應不難獲得高分。

【擬答】

教育部發布「十二年國民基本教育課程綱要總綱」後，在附則中規範「依據特殊教育法、國民體育法、藝術教育法及相關法規，特殊教育學生與體育班、藝術才能班及科學班等特殊類型班級學生之部定及校訂課程均得彈性調整（包含學習節數/學分數配置比例與學習內容），並得於校訂課程開設特殊需求領域課程，惟不應減少學習總節數」，爰訂定「十二年國民基本教育體育班課程實施規範」，做為培養優秀運動員核心基本能力的規劃與實施之依據。

十二年國民基本教育之核心素養，強調培養以人為本的「終身學習者」，分為三大面向：

「自主行動」、「溝通互動」、「社會參與」。三大面向再細分為九大項目：「身心素質與自我精進」、「系統思考與解決問題」、「規劃執行與創新應變」、「符號運用與溝通表達」、「科技資訊與媒體素養」、「藝術涵養與美感素養」、「道德實踐與公民意識」、「人際關係與團隊合作」、「多元文化與國際理解」。學生透過課程在「自發」、「互動」與「共好」三個層面有不同的學習重點與實踐方式，在前述基本理念引導下，訂定以下五項課程目標，以協助優秀運動員學習與發展：

- (一)啟發生命潛能：啟迪學習的動機，培養好奇心、探索力、思考力、判斷力與行動力，願意以積極的態度、持續的動力進行探索與學習；從而體驗學習的喜悅，增益自我價值感。進而激發更多生命的潛能，達到健康且均衡的全人開展。
- (二)陶養生活知能：培養基本知能，在生活中能融會各領域所學，統整運用、手腦並用地解決問題；並能適切溝通與表達，重視人際包容、團隊合作、社會互動，以適應社會生活。進而勇於創新，展現科技應用與生活美學的涵養。
- (三)促進生涯發展：導引適性發展、盡展所長，且學會如何學習，陶冶終身學習的意願與能力，激發持續學習、創新進取的活力，奠定學術研究或專業技術的基礎；並建立「尊嚴勞動」的觀念，淬鍊出面對生涯挑戰與國際競合的勇氣與知能，以適應社會變遷與世界潮流，且願意嘗試引導變遷潮流。
- (四)涵育公民責任：厚植民主素養、法治觀念、性別平等及權益、人權理念、道德勇氣、社區/部落意識、國家認同與國際理解，並學會自我負責。進而尊重多元文化與族群差異，追求社會正義；並深化地球公民愛護自然、珍愛生命、惜取資源的關懷心與行動力，積極致力於生態永續、文化發展等生生不息的共好理想。
- (五)提升運動競技：提高運動競技知能，涵養運動倫理，發展多元運動能力，增進競技體能及技術，提升運動競技水平，成為具備現代公民素養之優秀運動人才。

體育班課程在符應總綱的原則與素養發展的前提下，以總綱既有之素養導向，融入適合學生專業運動發展應有之核心素養，透過一般科目及體育專業課程的實施，以求能在學習歷程中除適應現在生活及面對未來挑戰，所應具備的知識、能力與態度；更能發揮運動潛能，以完善之運動技能，迎接所有競技運動之挑戰。

四、從事戶外運動時，必須重視安全，試述如何在運動之前進行風險辨識與事前規劃以降低風險？(25分)

《考題難易》★★★★★

《解題關鍵》須了解風險管理的基本概念及構面，並得以適當舉例說明戶外運動前的風險辨識與事前規劃，否則難以獲得高分。

【擬答】

人們從事某種活動，總是會預期一定的結果，如果對於預期的結果沒有完全的把握，人們就會認為該項活動有「風險」。目前學術界對於風險的認知，總歸主要有三類觀點：一是「危險損失」，即風險是可能發生的未來危險與損失；二是「結果差異」，即風險是實際結果與預計結果之間的差異；三是「不確定性」，即風險是不確定性的未來事件。由於各個看待風險問題的視角不同，因此要為風險下一個能被所有學科接受和認可的定義是較不切實際的。戶外運動的風險辨識與事前規劃，首先必須要熟記這幾件理論：

- (一)墨菲定律：所有可能會出錯的事情都會出錯。
- (二)瑞士乳酪理論：每一個意外事件都是由一連串的危害所造成的結果，不會單一原因。
- (三)破窗效應：當事件已經發生了問題，但我們沒有及時處理，這個問題就會擴大。
- (四)木桶理論：一個團隊的表現與狀態，是由在事件中能力最低的人決定的。
- (五)意外事件動力理論：戶外活動意外事件由人為與自然因素組成，彼此會相互牽引。

以開車到山區從事戶外運動做一個例子，首先羅列所有可能會發生的風險，如：輪胎破掉、汽油不足、水箱沒水、下雨、山區起霧、高山反應、旅費估計錯誤、商店沒開……等。將所有羅列出來的風險，進行嚴重度與發生機率的分析，例如：下雨嚴重度是低的，但如果是颱風那麼嚴重度就是高的；又好比水箱沒水的嚴重度是高的、商店沒開的嚴重度是中等的，將發生率與影響程度分析的結果，製成圖表並且放入緊急應變計畫當中。風險與嚴重度交互影

公職王歷屆試題 (109 高考三級)

響下的結果進行排序，稱之為風險優先順序圖，從圖中決定相對應的事前規劃策略主要有三種：

- (一)承擔：在戶外運動中有時候會有一些小小的風險，比如小的擦傷、切割傷，這種對活動持續進行影響相對事小的狀態下，可以選擇承擔這個風險。
- (二)規避：有些危害所影響的程度很大，無法轉嫁或是承擔，這時我們可以選擇以規避的方式來進行，比如說颱風對於戶外運動者而言，可以提早做出觀察與準備。如果颱風對我們活動的場域、交通、通訊有所影響，那可能就要採取規避的手段，也就是延期或是取消。
- (三)移轉：在戶外運動中常常使用轉嫁的手段來分散風險，「保險」是一種移轉的方式，但畢竟理賠是有上限、理賠的範圍也是有所限制的，所以在辦理保險之前必須要充分了解合約內的各項細節。另一種移轉的方式是轉嫁給其他更專業的團體，如辦理一個潛水的體驗活動，但承辦者並非專長，那麼將潛水這項活動轉嫁給其他業者，也是一種將風險移轉的方式。

唯有徹底執行風險辨識與事前規劃，才能夠減少戶外運動的風險發生，當有能力去減低戶外運動的人為因子，同時又能夠提高對環境不確定性的容忍力，那麼就能夠減少戶外運動風險發生的可能性，也才能夠在真正面臨風險時有良好的應變作為。

公
職
王