

一、單一選擇題：共 40 題，每題 2 分，總分 80 分

1. 最高反覆次數通常以哪兩個英文字母來表示 (A) RM (B) EQ (C) LP (D) MP
2. 下列何者不是高原訓練後，主要對人體產生的影響結果 (A)增加糖酵解的能力 (B)提高最大攝氧能力 (C)提高耐缺氧能力 (D)增加收縮性蛋白的合成
3. 增強式肌力訓練是發展何種體能訓練方法？(A)協調性 (B)瞬發力 (C)心肺耐力 (D)柔軟度
4. 運動中血液乳酸濃度高於 4 mM/L 的乳酸閾值時，表示主要的供能系統為 (A)有氧系統 (B)乳酸系統 (C) ATP-PC 系統 (D)以上皆是
5. 優秀跳遠運動員的實際起跳離地角度範圍約為多少？(A)18 度至 27 度 (B)30 度至 37 度 (C)40 度至 57 度 (D)以上皆非
6. 肌肉收縮時最先利用的能量來自(A)葡萄糖 (B)脂肪酸 (C)乳酸 (D)磷酸肌酸鹽
7. 下列何者為運動期間最主要的散熱方式(A)輻射 (B)對流 (C)傳導 (D)蒸散
8. 運動競賽制度之「循環賽制」英文名稱為 (A) Circle Competition (B) Circle Tournaments (C)Round Robin Tournaments (D) Round Circle Competition
9. 下列有關中暑的症狀何者為錯？(A)體溫降低 (B)目呆出汗 (C)注意力不集中 (D)呼吸困難
10. 簽呈在三段式結構中除了「主旨」及「說明」外，尚有(A)併陳 (B)通告 (C)送達 (D)擬辦
11. 肌肉收縮形式中之 Isotonic Contraction 係指(A)等長收縮 (B)等張收縮 (C)離心收縮 (D)等力收縮
12. 健康體適能要素不包含？(A)速度 (B)柔軟度 (C)心肺適能 (D)身體組成
13. 蝶泳游至終點，比賽選手必須以(A)單手觸壁 (B)站立單手觸壁 (C)雙手觸壁 (D)站立雙手觸壁
14. 台灣在何時以「中華台北」名稱重返奧運會比賽(A)1980 (B)1984 (C)1988 (D)以上皆非
15. 運動活動企劃的執行，應進行所謂的內外部的 SWOT 情境分析，其中“S”代表何意？ (A)優勢 (B)機會 (C)威脅 (D)指導。
16. 常被用來做為評定運動員或受過訓練者體能的指標是 (A)肌肉收縮能力 (B)肺活量 (C)柔軟能力和彈跳力 (D)快縮肌纖維比率。
17. 體育課基本規則，是著重積極、(A)高學習能力 (B)樂趣化教學 (C)盡力完成 (D)安全學習經驗的體育環境中，被廣為接受的。
18. 排球比賽的技術暫停時間為(A)30 (B)60 (C)90 (D)120 秒。
19. 使用神經肌肉機轉的伸展技巧，影響肌肉狀態，亦稱為(A)靜態伸展 (B)動態式伸展 (C)彈震式伸展 (D)PNF 伸展。
20. 網球雙打比賽採用「no ad」賽制時，當比數是 40 比 40 時：下一分需如何進行，並判定贏得該局(A)發

球者決定發球邊，並贏得該分時 (B)接發球者決定發球邊，並贏得該分時 (C)發球者決定發球邊，任何一方贏得該分時 (D)接發球者決定發球邊，任何一方贏得該分時。

21. 人體運動力學為哪三科目構成的整合應用科學(A) 物理學、生理學及數學 (B) 解剖學、生理學及數學 (C)解剖學、物理學及數學 (D) 解剖學、生理學及統計學。
22. 投擲鐵餅時，鐵餅與迎面而來的空氣所形成昇力的角度而定。稱為 (A) 「投擲角」 (B) 「仰角」 (C) 「夾角」 (D) 「衝角」。
23. 肌纖維負責儲存鈣離子是 (A) 衛星細胞 (B)肌漿網 (C) T 小管 (D) 肌膜。
24. 自食物中獲得的能量，在細胞中以一種高能量份子狀態儲存稱之為 (A)肝醣 (B) ATP (C) 磷酸肌酸 (D)以上皆是。
25. 運動時，下列哪種賀爾蒙無法升高血糖濃度 (A)生糖素 (B) 腎上腺素 (C) 副腎上腺素 (D)可松體。
26. 最能預測運動員如何評估客觀競爭情境的人格特質為(A)特質焦慮 (B)競爭性 (C)勝利取向 (D)目標取向。
27. 下列教學法何者最符合是一種時間的投資，為增進學生之間的互動而設計(A) 精熟練習法 (B) 討論教學法 (C) 批評思考教學法 (D) 合作教學法。
28. 下列課程模式何者最強調課程經驗有計畫挑戰個體，且對自我產生新瞭解，以實現自我理想。(A)運動教育模式 (B) 體適能模式 (C) 發展模式 (D) 動作分析模式。
29. 在活動完成後，檢查目標達成績效與最先設立標準間的差異，而決定採用何種控制程序稱之 (A)複合性控制 (B) 前向性控制 (C) 回饋性控制 (D) 即時性控制。
30. 以下哪一種訓練方法能有效提昇爆發力(A)阻力訓練 (B)循環訓練 (C)間歇訓練 (D)彈震訓練
31. 我國旅美棒球好手王建民 2013 年的棒球經典賽表現傑出，今年球季重回美國 3A，目前已經升上大聯盟，請問他現在隸屬哪一個球團？(A)紅襪 (B)洋基 (C)國民 (D)藍鳥
32. 有關游泳的敘述，下列那一項是正確的？(A)個人混合式項目順序：仰式、蛙式、蝶式、自由式 (B)團體接力混合式項目順序：蝶式、仰式、蛙式、自由式 (C)救生四式是基本仰泳、抬頭蛙泳、側泳、抬頭捷泳 (D)規則規定自由式、仰泳及蝶式出發後，頭部應在 10 公尺內露出水面
33. 下列何者不是心肺耐力訓練處方的要素？(A)動作反覆次數 (B)持續時間 (C)訓練頻率 (D)運動強度
34. 羽球雙打規則哪一個敘述正確？(A)發現發球的次序錯誤，應立即更正，且錯誤發生後的得分不算 (B)發球被擊回後，球過網後被網纏住，由於球已經過網，應計回擊方得分 (C)雙打比賽只有發球方得分才可以改變站位，接球方不得改變站位 (D)比賽打到得分 3 比 3 時，發球員必定是第一位發球員的搭檔，且站在左邊發球區發球
35. 請問下列哪一模式是最適合應用於球類運動項目的教學？(A)動作教育模式 (B)體適能模式 (C)動作分析模式 (D)運動教育模式
36. 關於排球自由球員的描述，下列何者正確？ (A)自由球員可以發球也可以攔網 (B)自由球員和交換球員的進退場，不須在攻擊線與端線之間 (C)自由球員的交換次數不受限制 (D)自由球員不得和後排任一位置球員交換

37. 桌球雙打時比賽順序中途裁判發現錯誤應如何判定 (A)分數不算，順序調整正確，繼續比賽 (B) 分數照算，依中途順序，繼續比賽 (C) 分數不算，順序調整正確，重新比賽 (D) 分數照算，順序調整正確，重新比賽
38. 上體育課時，老師要求學生對牆練習排球低手傳球 100 次，以增進運動表現，這符合下列哪一項課程價值取向？(A)學科精熟(disciplinary-mastery) (B)學習歷程(learning-process)(C)生態整合(ecological-integration) (D)自我實現(self-actualization)
39. 下列關於田徑規則的敘述，何者正確？(A)400 公尺不需使用蹲踞式起跑及起跑架 (B) 4x100 公尺接力賽跑時，合法的接力區域距離應為 10 公尺 (C) 田徑 100M 比賽時，當風速超過每秒 3m 順風，則紀錄將不予承認 (D) 競賽發令裁判需等待所有就位選手靜止後才能發令出發
40. 下列關於排球比賽的敘述，何者正確？(A)排球比賽中，當第一裁判鳴笛指示發球後，發球員必須在 5 秒內將球擊出 (B)排球比賽中，甲隊發球時，球觸及球網上端越過對區，落於乙隊有效場區內應判決發球失誤 (C)成人排球比賽的球網高度男子 2.40M，女子 2.20M (D)排球比賽場地之長度與寬度各為 18 公尺、9 公尺

二、填充題：每格 2 分，總分 20 分

- 2013 年世界大學夏季運動會將在 () 舉行？
- 根據國光體育獎章給獎資格規定，參加奧運獲得第四名者為頒發 () 等級獎章。
- 2013 年台灣選手莊智淵和陳建安在巴黎參加 () 比賽，贏得男子雙打冠軍，為台灣爭光。
- 在統計學上，指一個測驗中能確實測量到所欲測量的特質或功能的程度稱為 ()。
- 試算 10 隊參賽的雙淘汰賽制之最多比賽總場數應為 () 場。
- 著有《青年體操》與《遊戲》兩書，被尊為現代體育之鼻祖的德國人是：()。
- 請寫出網球 ATP Tour 四大滿貫賽事名稱：()、()、()、()。