

中正國防幹部預備學校
107 年教師甄選測驗試題

體育考科

—作答注意事項—

考試時間：100 分鐘

題型題數：總共 80 題

· 第壹部分 單選題共 60 題，每題 1 分 · 第貳部分

複選題共 20 題，每題 2 分作答方式：

1. 選擇題用 2B 鉛筆在「答案卡」上作答；更正時，應以橡皮擦擦拭，切勿使用修正液（帶）
2. 未依規定劃記答案卡，致機器掃描無法辨識答案，其後果由考生自行負擔
3. 答案卡每人一張，不得要求增補
4. 作答結束後，試卷與答案卡一併繳回

第壹部分：單選題（占 60 分，每題 1 分）

1. 十二年國民基本教育健康與體育的課程架構，學習表現向度「認知」類別中，何者為非？
(A) 健康知識 (B) 技能原理 (C) 運動知識 (D) 運動規則。
2. 十二年國民基本教育健康與體育的課程架構，學習表現向度「情意」類別中，何者為非？
(A) 團隊合作 (B) 學習態度 (C) 健康察覺 (D) 運動欣賞。
3. 十二年國民基本教育健康與體育的課程架構，學習表現向度「行為」類別中，何者為非？
(A) 倡議宣導 (B) 自我實踐 (C) 運動管理 (D) 運動計畫。
4. 十二年國民基本教育健康與體育的課程架構，學習內容向度九個主題中，「安全生活與運動防護」中，何者不是此類別的次項目？
(A) 水上安全宣導 (B) 安全教育與急救
(C) 運動傷害與防護 (D) 防衛性運動。
5. 教育部體育署「體育運動政策白皮書」2017 修訂版，學校體育政策中程計畫中，下列敘述何者為非？
(A) 逐年提升高級中等以下學校及專科學校五年制前三年，應安排學生在校期間（體育課程除外）參與體育活動之時間，每週應達一百五十分鐘以上，實施校數比率達 72% 以上。(B) 推動學生體適能合格率達 58%。(C) 增加體育課中之身體活動量，落實每節體育課的身體活動達中高強度。(D) 建置運動專任教練職前培訓、在職進修制

度，輔導縣市及學校逐年增聘體育班專任教練人力，達到國民體育法所訂應聘任人數之 60%。

6. 試問國民體育法法規中，為鼓勵國民參與體育活動，訂定每年幾月幾日為「國民體育日」？

(A) 11 月 27 日 (B) 5 月 20 日 (C) 9 月 9 日 (D) 11 月 11 日。

7. 2017 世界大學運動會在台北，田徑標槍項目鄭兆村選手決賽中奮力一擲振奮全台灣人民，榮獲世界大學運動會標槍項目金牌，也大破個人最佳紀錄，試問鄭兆村選手此次表現，依據「國光體育獎章頒發辦法」為哪一等級？

(A) 二等一級 (B) 一等三級 (C) 二等三級 (D) 三等一級。

8. 肌纖維收縮機制，目前最容易被接受的理論為 Huxley 於 1969 年所提出之「肌纖維細絲滑動學說」，當神經衝動傳入，肌漿網外囊所儲存何種元素會釋放，並立即與肌動蛋白上的旋光素結合？

(A) Na^+ (B) Ca^+ (C) H^+ (D) K^+ 。

9. 人體運動的槓桿類型，當一個人在做「抬頭動作」時，屬於下列何者槓桿原理？

(A) 第一類 (B) 第二類 (C) 第三類 (D) 以上皆是。

10. 膝跳反射 (knee jerk reflex) 是一種？

(A) 牽張反射 (B) 縮回反射 (C) 對側反射 (D) 多突觸反射。

11. 下列哪一種代謝中間產物可以增加磷酸肌酸，對運動可增加爆發力及體能？

(A) HMB (B) DMG (C) 肌酸 (D) BMR。

12. 一般測量皮下脂肪的部位有七處，其中並不包括下列哪一處？
（A）三頭肌（B）二頭肌（C）腸骨上方（D）肩胛下方。
13. 邦邦是一位國二生，身高為 160 公分，體重 52 公斤，試問邦邦身體質量指數為多少？
（A）23.5（B）22.1（C）21.3（D）20.3。
14. 下列何者用來代表運動後恢復期高於安靜水準的耗氧量？
（A）運動後過耗氧量(EPOC)（B）氧債(oxygen debt)
（C）氧不足(oxygen deficit)（D）再生氣(second wind)。
15. 俊杰參加了三校路跑活動，在跑步過程初期，感覺自己的側腹隨著跑步頻率一陣一陣的疼痛，試問俊杰症狀為下列何者？
（A）ITEP（B）ETAP（C）EPOC（D）PPAP。
16. 耐力型運動選手，在賽前利用攝食或攝食與運動配合提高肌肉中肝醣量，以求運動能力進步之法為下列何者？
（A）增強式訓練（B）生酮飲食法
（C）飲用高蛋白（D）肝醣超補法。
17. 肌力的類型當中，不管體重輕重，運動員產生的最大力量稱為？
（A）一般肌力（B）專項肌力（C）絕對肌力（D）相對肌力。
18. 人體骨骼成長與發展中，製造新的骨骼組織的骨骼成長中心，能正常發揮成長作用，至青春期或成年初期閉合後才停止作用，上述指下列何者？

(A) 骨垢 (B) 骨膜 (C) 關節軟骨 (D) 骨髓。

19 人體關節構造複雜性，不同的關節骨在結構與活動能力上皆有明顯差異，請問我們將腿抬高動作時，股骨與髌骨是屬於哪種可動關節？

(A) 滑動關節 (B) 鉸鏈關節 (C) 球窩關節 (D) 鞍狀關節。

20. 運動當中有諸多種拋射體運動，而不同相對拋射高度，會有不同的最佳拋射角度，試問擲鉛球的拋射角度下列何者較恰當？

(A) 等於 45° (B) 小於 45° (C) 大於 45° (D) 90° 。

21. 網球教學當中「正手抽球」除了動作說明之外，還必須告知學生擊球瞬間球拍確實摩擦到球體，讓球向前旋轉並過網後下墜，而這種偏離作用稱為？

(A) 邊界剝離效應 (B) 馬格納思效應

(C) 伯努力定律 (D) 反作用力。

22. 運動產業蓬勃發展，運動行銷是利用資源來滿足並達成消費者的需求及期待，對於銷售目標所採取的各項活動，試問運動行銷 4P 不包括下列哪一項？

(A) Process (B) Product (C) Price (D) Place。

23. 增強式運動 (plyometrics) 可增加爆發力的原因，是因為這種訓練方法刺激了身體的什麼結構？

(A) 運動神經元 (B) 感覺神經元 (C) 高爾肌鍵器 (D) 肌梭。

24. 針對夏天學生戲水的安全知識，教育部宣導救溺五步口訣為何？

(A) 叫叫伸划拋 (B) 叫拋伸叫划

(C) 叫划叫拋伸 (D) 叫叫伸拋划。

- 25 第一位在美國職棒大聯盟擊出全壘打的台灣球員為下列何者？
- (A) 陳金鋒 (B) 郭泓志 (C) 胡金龍 (D) 林哲瑄。
26. 新北市萬金石馬拉松是受到國際田徑總會(IAAF)認證的一場賽事，請問此賽事屬於國際認證標準哪一級？
- (A) 金標籤 (B) 銀標籤 (C) 銅標籤 (D) 鐵標籤。
27. 2018 國際自由車環台賽於 2018 年 3 月 11 至 15 日舉辦，其中限於所有參賽隊伍中的亞洲國家級選手「最佳亞洲選手」領先車手，在下一站必須著什麼顏色車衣出發？
- (A) 黃衫 (B) 綠衫 (C) 藍衫 (D) 紅點衫。
28. 2018 世界盃足球賽將於俄羅斯舉辦，下列哪一國家首次晉級 32 強？
- (A) 烏拉圭 (B) 祕魯 (C) 埃及 (D) 冰島。
29. 本校重視游泳教學，某生能完成蛙式 50 公尺及立泳 30 秒，試問依據「全國中小學學生游泳與自救能力基本指標」，為哪一級數？
- (A) 第一級海馬 (B) 第二級水獺
- (C) 第三級海豚 (D) 第四級海豚。
30. 下列針對仰泳的敘述何者正確？
- (A) 由仰面轉成俯面後，可以用單臂划動一次或雙臂同時划動一次來進行轉身
- (B) 由仰面轉成俯面後，不可用單臂划動一次或雙臂同時划動一次來進行轉身
- (C) 仰泳出發後，允許潛泳 20 公尺後再出水面

(D) 整個賽程應保持仰姿，並可滾動身體，幅度可超過 90 度。

31 木球規則，下列敘述何者正確？

(A) 球道長度：50m 以下為短距離球道(標準桿 4)

(B) 球道長度：51m 至 80m 以下為中距離球道(標準桿 4)

(C) 球道長度：81m 至 120m 以下為長距離球道(標準桿 4)

(D) 球道長度：81m 至 120m 以下為長距離球道(標準桿 5)。

32. 2017 年世界大學運動會，下列有關參賽選手條件何者正確？

(A) 田徑選手須滿 17 歲且不得大於 27 歲

(B) 籃球選手年齡則為 17 至 25 歲

(C) 不具備該國國籍，只要年齡合乎即可代表該國參賽

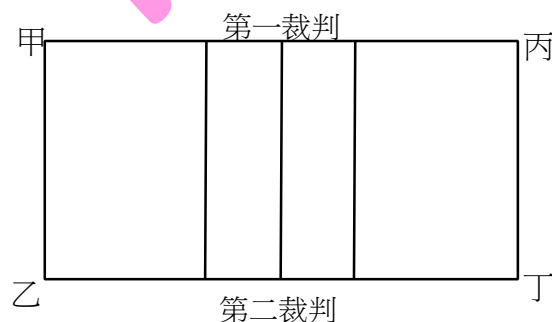
(D) 世大運舉辦前 2 年畢業的大專院校畢業生皆可參賽。

33. 籃球場地的中立區長度為多少？

(A) 36 公分 (B) 38 公分 (C) 40 公分 (D) 42 公分。

34. 排球比賽時，若僅設 2 名司線員，請問站在圖中何處？

(A) 甲丙 (B) 乙丁 (C) 乙丙 (D) 甲丁。



35 標準游泳池有八條水道，每條水道間，用水道繩隔開，試問下列水道繩顏色何者正確？

- (A) 第一及第八水道為黃色
- (B) 第四、第五水道為綠色
- (C) 第二、三、六、七水道為藍色
- (D) 第一、三、五水道為黃色。

36. 班際拔河賽中，常見的犯規動作中，以足部以外之其他身體部位碰觸地面，屬於哪種犯規？

- (A) 握繩犯規 (B) 鎖繩犯規 (C) 坐地犯規 (D) 觸地犯規。

37. 壘球可區分為慢式壘球與快式壘球兩種，試問男子慢式壘球，壘間距離為多少？

- (A) 18.29 公尺 (B) 19.81 公尺 (C) 19.28 公尺 (D) 18.91 公尺。

38. 羽球規則，下列何者敘述錯誤？

- (A) 比賽場地的界線線寬均為 40 公釐
- (B) 發球時拍面擊到羽球基座瞬間，拍頭與地面高度為 115 公分
- (C) 羽球重量為 3.24-4.50 公克
- (D) 局間休息 120 秒。

39. 運動教育學範圍不包含下列何者？

- (A) 課程 (B) 教學 (C) 師資 (D) 場地。

40. 下列何者為體育課程的五大價值取向？

- (A) Disciplinary Mastery (B) Purpose Process

(C) Social Cultural (D) Meritocracy 。

41 Mosston 與 Ashworth (2002) 的教學光譜中，分為間接教學法與直接教學法，下列何者為直接教學法？

(A) 導引式 (B) 自教式 (C) 互惠式 (D) 設計式。

42. 下列針對合作學習教學法與協同合作學習教學法的描述，何者為是？

(A) 協同合作學習的結構特色為學生自我學習。

(B) 合作學習教學法的技巧特色為學生一起學習，藉由他人學習及為彼此學習。

(C) 協同學習教學法的技巧特色為學生一起學習，藉由他人學習及為彼此學習。

(D) 協同合作學習技巧是較正式且持久的結構。

43. 動作分析模式源自於 Laban 的動作分析概念，強調從生物力學和美學觀點來了解動作，動作分析時有四個要素，下列何者為非？

(A) 結構考慮 (B) 力學考慮 (C) 節奏分析 (D) 量的考慮。

44. 在運動教育學中，「系統觀察法」是指，由經過訓練的觀察者遵循著一定的規則和程序加以觀察、記錄和分析所要觀察的事物，並確定其他人依同樣的方法觀察相同的事物時，也能得到相同的結果，下列何者非此觀察法所使用的紀錄方法？

(A) 程序記錄法 (B) 事件記錄法

(C) 期間記錄法 (D) 間隔記錄法。

45. 杰杰體重 60 公斤，30 分鐘走路走二公里，請問他這 30 分鐘消耗多少能量？（1METs=1 大卡/kg/小時）
- （A）240 大卡 （B）180 大卡 （C）120 大卡 （D）360 大卡。
46. 謙謙現在 17 歲，請問他的有效運動心跳區間為何？
- （A）100~170 下 （B）132~173 下 （C）120~150 下 （D）135~200 下。
47. 當 GTO 本體感覺的反射作用，此時肌肉以什麼方式進行用力？
- （A）等張性收縮 （B）向心收縮
- （C）等長性收縮 （D）離心收縮。
48. 體育課進行當中，彥彥身體感到不適，呈現噁心、頭暈、疲勞、臉色蒼白、急促而微弱的脈搏、協調能力下降，從上述的狀態，請問他是哪一類型的熱疾病？
- （A）熱中暑 （B）熱痙攣 （C）熱暈厥 （D）熱衰竭。
49. 健康男性的體脂肪比率(Body fat percentage)為多少？
- （A）10~20% （B）17~28% （C）5~8% （D）15~27%。
50. 教育部體適能檢測的項目中，下列何者不是檢測項目？
- （A）坐姿體前彎 （B）60 公尺衝刺
- （C）1600 公尺跑走 （D）一分鐘屈膝仰臥起坐。
51. 在一場班際籃球比賽裡，阿雷的焦慮水準可能隨著球賽的進行而改變。在跳球前，他的焦慮水準稍微提高（心跳稍稍增快並覺得有一點兒緊張）。但當他跟上節奏後，焦慮便跟著降低，接著當比賽即將終了但雙方比數膠著的關鍵時刻，他的焦慮則提升到極高點，請問他是屬於哪一類型的焦慮？

(A) 特質焦慮 (B) 個人焦慮 (C) 狀態焦慮 (D) 內在焦慮。

52. 程程在班際籃球賽時每場大三元的表現，隊友們都讚賞不絕，經過預賽一路過關斬將，程程帶領該班進入到預校總冠軍賽，而當天他投籃投不進、快攻放槍、傳球失誤，請問他現在心理進入哪一種狀態？

(A) 內在焦慮 (B) 逆轉模式 (C) 驅力理論 (D) 大災難模式。

53. 長期以來豪豪有個夢想，希望自己能完成一場鐵人三項的比賽，經過一段長期的訓練後，他終於如願參賽，賽後他感到驕傲、覺得有勝任感，請問他是哪一種狀態？

(A) 內在酬賞 (B) 外在酬賞 (C) 外在增強 (D) 內在增強。

54. 阿震這五個月以來有規律的健身運動（一週約有三次以上，並每次持續活動 20 分鐘以上），就跨理論模式中，請問是哪一個階段？

(A) 準備期 (B) 行動期 (C) 思考期 (D) 維持期。

55. 您是本校的體育組長，而本學期將辦理三對三班際籃球賽，本校共有 42 個班，每班將派出 2 隊參加，以單淘汰的賽制進行比賽，請問第一輪的輪空隊數為幾隊？

(A) 20 隊 (B) 21 隊 (C) 22 隊 (D) 23 隊。

56. 本校籃球隊教練帶領籃球隊學生到台北參加乙級國中籃球聯賽，賽後教練提出交通費、教練費、膳食費的申請，就體育經費之科目類別，請問這是哪一類別？

(A) 人事門 (B) 資本門 (C) 經常門 (D) 支出門。

57. 本校體育活動多元且豐富，舉辦成功的活動，必須要有一套良好的計畫方法，將活動分為前、中、後期，並配合行政三聯制的程序，以作為活動規畫之參考準則，請問下列何者非行政三聯制的準則？

(A) 計畫 (B) 執行 (C) 考核 (D) 檢核。

58. 我國舉重選手在國際舉重舞台上表現發光發熱，但卻受限於奧會模式，無法使用中華民國國旗與國歌，請問我國何時所簽訂洛桑協議？

(A) 1981 年 6 月 23 日 (B) 1980 年 3 月 23 日

(C) 1980 年 6 月 23 日 (D) 1981 年 3 月 23 日。

59. 下列何者屬於官方組織？

(A) 中華奧會 (B) 教育部體育署

(C) 大專體育總會 (D) 高中體育總會。

60. 下列何者非降低身體焦慮的技巧？

(A) 呼吸控制法 (B) 漸進放鬆法

(C) 放鬆反應法 (D) 生物回饋法。

第貳部分：多選題（占 40 分，每題 2 分，全對才給分）

61. 關於 2018-2019 年國際田徑規則，以下敘述哪些正確？

(A) 接力賽跑 4x100 公尺，4x200 公尺以及異程接力的第一棒和第二棒，每一接力區有 30 公尺長，起跑線是開始接力區的 20 公尺

(B) 未妨礙任何其他選手的前提下，起跑架後端部分不能超越外道線

(C) 跳高項目，尚在比賽選手人數超過 3 人，每次起跳時間為 30 秒

(D) 社會男子 110 公尺跨欄項目，欄架高度 0.991。

62. 十二年國民基本教育課程綱要，國民中小學暨普通高級中等學校健康與體育領域課程實施要點，下列何者包含在「課程發展」之主軸中？
- (A) 階層性 (B) 適合性 (C) 統整性 (D) 循序性。
63. 教育部體育署「各級學校體育實施辦法」中，各級學校應依下列規定辦理各種運動賽會及體育活動，下列敘述何者為非？
- (A) 每學年至少舉辦全校運動會一次，其設有游泳池者，並包括水上運動項目
- (B) 每學年至少舉辦各類運動競賽三次
- (C) 定期舉辦體育育樂營，並酌辦體育表演會
- (D) 辦理戶外教育及校外教學時適度納入運動行程。
64. 從事非習慣性或不熟悉的劇烈運動之後，會呈現出肌肉僵硬腫脹甚至疼痛，這種現象在醫學上稱之為延遲性肌肉酸痛(delayed onset muscle soreness, DOMS)，避免方法除了確實熱身收操外，也建議補充下列哪些維生素來降低肌肉組織損傷程度？
- (A) 維生素B (B) 維生素C (C) 維生素D (D) 維生素E。
65. 過度換氣(hyperventilation)指呼吸量超越合理水準，是基於身體在生理上解決酸化之反應，下列敘述何者有誤？
- (A) 血氧濃度升高，造成有吸不到空氣的感覺
- (B) 血液碳酸濃度上升（形成低碳酸血症）
- (C) 血液 pH 值下降(可能造成呼吸性鹼中毒)
- (D) 血液二氧化碳分壓降低（低於 40 mmHg）。

66. 炎炎夏日，在高溫環境中運動時常造成熱病發生，不知防範的話，可能造成生命威脅，1970 年代起，濕黑球溫度(WBGT)，被用來同時計算傳導、對流、輻射及蒸發情形，濕黑球溫度計含有以下哪些部分？
（A）濕球溫度計 （B）白球溫度計
（C）黑球溫度計 （D）乾球溫度計。
67. 教育部運動發展基金補助各級學校運動代表隊作業要點，補助校隊之運動種類，下列何者屬於第一級補助項目？
（A）角力 （B）飛盤 （C）舉重 （D）體操。
68. 高地訓練是一種有效的輔助運動訓練，效果得知於高地的缺氧反應與適應，而生理機轉下列解釋何者有誤？
（A）增加白血球素與血紅素濃度 （B）粒線體濃度下降
（C）增加肺換氣 （D）尿中排出碳酸離子。
69. 關於循環訓練法，下列何者敘述正確？
（A）建議訓練項目選擇 8-12 項動作
（B）循環訓練的運動先大肌肉後小肌肉原則
（C）由德國運動醫學家發明
（D）英譯為 Circle Training System。
70. 就許多運動而言，「體能」對於選手相當重要，為了提高運動最佳表現，不同的項目有各專項體能訓練要素，如能正確理解項目體能需求，方能事半功倍，主要體能關係當中包括下列哪幾項？
（A）力量 （B）肌力 （C）耐力 （D）速度。

71. 理解式球類教學評量方法依據學習目標分成哪些類型？（A）技能評量（B）認知評量（C）情意評量（D）社會行為。
72. Hellison 的個人與社會責任教學模式的教學主題為何？
（A）整合（B）移出體育館（C）賦權（D）同儕關係。
73. Siedentop 所提出的運動教育模式中的學習活動，包含以下何者？
（A）協同教學（B）直接教學（C）合作學習（D）同儕學習。
74. 暖身運動能使肌肉和結締組織之溫度提升，就其生理機制而言，主要生理效應有哪些？
（A）預防運動傷害（B）降低身體的柔軟度
（C）改善神經系統（D）減緩乳酸的代謝。
75. 在國際身體活動量表(IPAQ)、全球身體活動量表(GPAQ)可以同時看到哪些面向？
（A）工作（B）睡眠（C）交通（D）家務。
76. 小弘近日迷上重量訓練，他想要以安全、有效的方式達到重量訓練的效益，而你身為一位專業的體育教師，哪些為訓練的原理原則？
（A）超負荷原則（B）漸進式阻力
（C）間歇訓練原則（D）特殊性原則。
77. Psychological skills training 計劃依個人需求而有許多不同形式，但整體而言是依照以下哪些階段架構來發展？
（A）起始階段（B）教育階段（C）獲得階段（D）練習階段。

78. 台灣地區地窄人稠，可供民眾運動休閒的場地設施普遍不足，根據國民體育法第 7 條即明確就學校運動設施之開放表示：「各級學校運動設施，在不影響學校教學及生活管理為原則下，應配合開放，提供社區內民眾體育活動之用」，因此配合政策，學校運動場地開放原則為何？

(A) 合法性 (B) 課餘性 (C) 選擇性 (D) 便利性。

79. 體育成績評量應考量以下哪些面向？

(A) 慎選測驗項目 (B) 單一性
(C) 設計時可讓學生參與 (D) 因材施教。

80. 理解式球類教學法的教學模式，包含以下哪些？

(A) 球類比賽 (B) 比賽賞識 (C) 理解戰術 (D) 及時獎勵。