

甄選科別:體育科

一、 選擇題：(計 50 題，每題 2 分，共 100 分)

- 1、 () 為提昇學生參與運動之動機，面對不同學生學習能力之個別差異，可採用下列何種教學法處理？(A) 同質分組教學法 (B) 融合式教學法 (C) 權威式教學法 (D) 場地教學法
- 2、 () 根據行政院衛生署統計，女性乳癌發生率有逐年升高趨勢，關於乳房自我檢查知識何者錯誤？(A) 生理期前自我檢查 (B) 適當健胸運動 (C) 運動時穿著合適的運動內衣 (D) 均衡飲食
- 3、 () 均衡飲食、適當運動及規律生活是保持健康的方式，下列何種敘述有誤？(A) 每天僅需補充「熱量營養素」，無需補充「非熱量營養素」 (B) 男性腰圍超過 90 公分、女性超過 80 公分則屬肥胖 (C) 代謝症候群指的是高血壓、腹部肥胖、高膽固醇或胰島素抗阻等徵狀出現 3 種或 3 種以上 (D) 每週至少運動三次、每次 30 分鐘、每次心跳率約每分鐘 130 次。
- 4、 () 下列哪一項運動可改善心肺功能？(A) 重量訓練 (B) 拉筋、伸展操 (C) 健走、游泳、慢跑、騎腳踏車、上下階梯 (D) 仰臥起坐、伏地挺身。
- 5、 () 關於醣類敘述，何者有誤？(A) 寡糖易被人體消化液分解 (B) 醣類又叫做「碳水化合物」 (C) 醣類能平穩供應身體熱能，可維持長時間的有氧運動耐力的表現 (D) 攝取過多的醣類會導致肥胖，攝取不足，會影響蛋白質及脂質在體內的代謝機轉。
- 6、 () 關於食品健康安全衛生知識，何者有誤？(A) 亞硝酸鹽用於香腸、熱狗、培根等食品，防止腐敗 (B) 肉毒桿菌所產生的毒素是一種神經性的毒素，如果誤食，會出現嘔吐、噁心、四肢無力，甚至最後會因呼吸麻痺而死亡 (C) PET 塑膠材質遇熱會產生毒性，因此需被禁用(D) 預防食物中毒應注意清潔、生熟食分置加熱、冷藏處理，並立即食用。
- 7、 () 欲改善身體適能需掌握的原則，何者有誤？(A) 特殊性 (B) 超負荷 (C) 可逆性 (D) 模式化。
- 8、 () 以 2012 年第卅屆英國倫敦奧運會為基準，下列運動非奧運項目？(A) 網球 (B) 馬術 (C) 排球 (D) 棒球
- 9、 () 腳踝扭傷的處理，下列何者有誤？(A) 腳踝扭傷一般為外翻 (B) 第一時間冰敷處理 (C) 抬高患部高於心臟位置，避免腫脹 (D) 加強按摩
- 10、() 急性運動傷害處理原則為 PRICE，下列何者有誤？(A) Protection 保護 (B) Rest 休息 (C) Ice 冰敷 (D) Compression 壓迫 (E) Education 抬高患肢。
- 11、() 有關熱傷害，下列何者敘述有誤？(A) 分成中暑、熱衰竭及熱痙攣 (B) 高溫環境下，短時間的運動、跑步或長久曝露，沒有適度補充液體而造成脫水 (C) 好發於青少年 (D) 穿著涼爽透氣衣物、良好的通風設備及補充運動飲料或含塩水份。
- 12、() 有關運動與飲食，下列何者敘述有誤？(A) 運動中可多攝取醣類食物 (B) 運動前 30 分鐘避免進食 (C) 運動後應多補充蛋白質食物 (D) 若攝取過量的運動飲料，會加重腎臟負擔，造成肥胖和電解質失衡。
- 13、() 為提昇運動員訓練技能，科學化訓練方法日新月異，其中「PST」是指？(A) 重量訓練 (B) 循環訓練 (C) 心理技能訓練 (D) 間歇訓練。
- 14、() 排球基本動作中不包含下列哪項？(A) 托球 (B) 接(發)球 (C) 扣、殺球 (D) 停球。
- 15、() 排球比賽中的自由球員不得有以下何種行為？(A) 發球 (B) 扣球 (C) 托球 (D) 傳球。
- 16、() 有關排球運動，下列何者正確？(A) 肩上發球是安全性最高的發球法 (B) 國際排球總會(FIVB)公佈自 1999 年 1 月 1 日起，比賽用球顏色改為黃、藍、白 (C) 高手傳球動作，其兩臂上舉、兩前臂略成八字形 (D) 低手傳球動作是由捷克選手首先採用。
- 17、() 下列何種運動發球觸網進球應重發？(A) 網球 (B) 排球 (C) 壁球 (D) 沙灘排球
- 18、() 下列何種桌球擊球犯規？(A) 以持拍手手指擊中球 (B) 以拍柄擊中球 (C) 以未貼膠皮面擊球 (D) 以上皆犯規。
- 19、() 有關桌球運動，下列何者有誤？(A) 又名為「桌上網球」或「乒乓球」 (B) 現今桌球比賽不論單、雙打，每一位發球員每次可發 5 球 (C) 桌球比賽時，以空手碰觸球檯或球拍掉落，均判失分 (D) 桌球右手正手抽球時，左腳應在前方。
- 20、() 有關籃球運動，下列何者有誤？(A) 籃球比賽在裁判響哨前一秒出手投籃，球進籃框算得分 (B) 罰球時，禁區外圍包括罰球者共 5 人 (C) 投籃時，其拋物線弧線越大，進球率會提高 (D) 籃球比賽中，進攻秒數必須在 24 秒內設法投籃，否則判違例，對方球。
- 21、() 籃球投籃動作的敘述，何者錯誤？(A) 預備投籃時，雙腳打開與肩同寬，膝關節微微彎曲 (B) 不論雙手或單手投籃，雙手均置於球的後下方 (C) 投籃的動作是透過身體和關節的伸展，由下而上的連續動作 (D) 出手的瞬間，腕關節應下扣，使投出去的球逆旋。
- 22、() 籃球違例之定義，下列何者有誤？(A) 走步 (B) 兩次運球 (C) 腳踢球 (D) 以上皆非。
- 23、() 籃球比賽被判技術犯規，下列何者有誤？(A) 違反運動道德 (B) 以言語或動作挑釁或不尊重對方球員 (C) 不尊重裁判判決 (D) 將球撥出界外。
- 24、() 在政府政策的推動下，棒球被視為國球，亦成為全民熱愛的運動項目之一，下列何者敘述有誤？(A) 棒球與壘球握法相同 (B) 棒球與壘球比賽參賽人數皆為九人 (C) 壘球投手必須採用低手投球姿勢，棒球則無此限制 (D) 棒球運動於 1992 年巴塞隆納列為正式比賽項目。
- 25、() 根據內政部統計處的統計，至民國 98 年底，台灣身心障礙者人數已超過百萬人，適應體育之設置有其必要性，下列何者敘述有誤？(A) 帕拉林匹克運動會發源於英國脊髓損傷中心 (B) 先是由神經外科醫生將「運動競賽」當作例行治療之一 (C) 適應體育之前名為「特殊體育」(D) 上述皆非。

- 26、()對於健康體重管理與控制的敘述，下列何者有誤？(A) 脂肪具有保護臟器的功能 (B) BMI 愈高，罹患肥胖相關疾病機率愈高 (C) 男性與女性每天所需基礎熱量相同 (D) 身高 158 公分、體重 46 公斤，BMI 指數為 18。
- 27、()針對青少年實施重量訓練應注意的操作原則，下列何者有誤？(A) 適當的重量訓練，有助於增加骨質密度 (B) 為增進肌力，通常會運用補償原則 (C) 以較輕的重量實施多回合的暖身動作 (D) 高負荷訓練後，冰敷關節表面有助於預防受傷及恢復。
- 28、()在運動訓練中，為了增進肌力，通常會運用下列哪一種原則？(A) 超載原則 (B) 肝糖超補原則 (C) 間歇原則 (D) 長時間訓練。
- 29、()有關溫布頓網球公開賽之敘述，下列何者有誤？(A) 舉辦地點位於倫敦之全英網球俱樂部 (B)場地屬於人工草皮球場 (C) 每年 6 月舉辦 (D) 主辦單位規定選手須穿上白色衣著。
- 30、()教育部為提高學生自救與游泳知識及技能，列入三種基本動作為游泳教學優先課程，下列何者有誤？(A) 水母漂 (B) 蛙式 (C) 十字漂 (D) 仰漂。
- 31、()教育部體適能測量項有六種，分別為：1 分鐘屈膝仰臥起坐、800 及 1600 公尺跑走、坐姿體前彎，下列何者為非？(A) 50 公尺衝刺 (B) 身體質量指數 (C) 立定跳遠 (D) 3 分鐘登階測驗。
- 32、()增強式訓練是一種運用快速的離心收縮訓練方法，其主要是訓練下列哪種體能？(A) 柔軟度 (B) 肌耐力 (C) 爆發力 (D) 肌力。
- 33、()下列哪一種運動對骨質密度影響效果較為薄弱？(A) 網球 (B) 游泳 (C) 舞蹈 (D) 跑步。
- 34、()關於網球肘的敘述，下列何者有誤？(A) 是指手肘外側筋鍵發炎 (B) 又稱為媽媽手 (C) 患者會感到痛楚漫延至上臂及前臂 (D) 好發生於網球選手。
- 35、()關於田徑投擲項目，何者敘述有誤？(A) 推鉛球或擲標槍時出手不符合規定，判犯規 (B) 進入投擲圈開始試擲後，身體的任何部分觸及投擲鐵圈的上緣或圈外的地面，判犯規 (C) 鉛球、鐵餅、鏈球的球體或標槍的槍尖，毋須完全落在落地區角度線內緣以內才算試擲有效 (D)在鉛球、鐵餅及鏈球項目，器械應從投擲圈內擲出，標槍則應從助跑道擲出。
- 36、()Sport psychology 是指？(A) 運動生理學 (B) 運動生物力學 (C) 運動心理學 (D) 運動哲學。
- 37、()長期以來，乳酸（lactate）在運動生理學上多所討論，下列解釋何者正確？(A) 乳酸的產生除了受到運動強度的影響外，也受到運動持續時間的影響 (B) 乳酸是無氧性激烈運動下的產物 (C) 乳酸在肌肉屬酸性物質 (D) 由乳酸排除的觀點而言，800 公尺左右的最大努力跑步，其實是評量乳酸系統能量供應能力的有效測驗 方式。
- 38、()跨欄動作技術共分為七項，分別有：起跑、起跑至第一欄跑法、起跨、欄頂姿勢，下列何者非跨欄技術？(A) 欄高姿勢 (B) 欄間跑法 (C) 切欄著地 (D) 衝線。
- 39、()下列何者非鐵人三項（Ironman Triathlon）正式項目？(A) 游泳 (B) 路跑 (C) 自行車 (D) 輕艇。
- 40、()奧運會排球賽於 1964 年第 18 屆奧運會將男女排球列為正式比賽項目，而沙灘排球於下列哪個奧運會列為正式比賽項目？(A) 1992 年西班牙巴塞隆納奧運會 (B) 1996 年美國亞特蘭大奧運會 (C) 2000 年澳洲雪梨奧運會 (D) 2004 年希臘雅典奧運會。
- 41、()2010 年世界足球賽由非洲 5 個國家共同主辦，除了利比亞、突尼西亞外，下列哪一個非洲國家未有主辦權？(A) 象牙海岸 (B) 埃及 (C) 摩洛哥 (D) 南非。
- 42、()跳遠動作技術流程之各個技術環節，皆有其力學模式，為使一般青少年學習急行跳遠運動技術，下列何者跳遠技術流程正確？(A) 助跑→踩目標→空中姿勢→落地動作 (B) 助跑→踩板起跳→落地動作 (C) 助跑→踩板起跳→空中姿勢→落地動作 (D) 助跑→踩目標→踩板起跳→空中姿勢→落地動作。
- 43、()運動教育學是探討運動科學與教育聯結的運動科學一支，其涉及到動作的教與學，且是不分年齡、性別、種類、社經地位，下列何者非運動教育學之功能？(A) 有助於提昇學校體育教學的功效 (B) 促進了解運動學習的教育目的 (C) 提昇學校體育工作者的素質 (D) 達成學校體育工作者之個人成就。
- 44、()在運動教學中應重視學生心理挫折的問題，體育教師應採取下列何者有效的措施？(A) 以正確態度對待心理挫折 (B) 創建正向情緒，消除挫折感 (C) 幫助學生吸取經驗與教訓 (D) 以上皆是。
- 45、()當選手面臨競賽情境無法預知勝負時，亦即無法確定是否能達到預期效果時，自然在心理上產生壓力，下列何者非降低壓力的管理方法？(A) 認知重建 (B) 負面思考精進法 (C) 理性情緒治療法 (D) 目標設定。
- 46、()下列何者非網球技巧？(A) 半截擊 (B) 正、反手拍 (C) 發球 (D) 高舉球。
- 47、()下列運動英文，何者有誤？(A) Flexibility 柔軟度 (B) Aerobic 無氧運動 (C) Warm-up 暖身/熱身 (D)Maximum Heart Rate 最大心跳率。
- 48、()下列何者非「肌酸（creatine）」的特性？(A) 促使肌肉儲存更多能量 (B) 肌酸是一種天然的合成物 (C) 乳酸的增強劑 (D) 可增加肌力和瞬發力。
- 49、()關於足球比賽規則，下列何者有誤？(A) 延長加賽中，哪一方先進球即判此方獲勝，不需踢完十五分鐘，而此進球稱為黃金入球 (B) 球員若口出穢語或惡意謾罵，裁判即判「紅牌」驅逐球員出場並不得替補 (C) 比賽為兩個時間相等的半場，上下半場各為 40 分鐘。(D) 一場比賽的話一隊最多只有十六名選手可上場。。
- 50、()關於伸展體操的敘述，下列何者有誤？(A) 動態方式的伸展，伸展過程快速反覆。(B) 靜態方式的伸展較動態方式的伸展，阻力較低 (C) 動態方式伸展可以達到改善柔軟度及增加身體活動 (D) 動態方式的伸展體操，一般認為乃是利用緩慢拉長肌肉的動作，來進行伸展肌肉的方式。

新北市立金山高級中學國中部 100 學年度自辦正式教師甄選答案卷【體育】

| | | | | | | | | | |
|--------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. | 7. | 8. | 9. | 10. |
| B | A | A | C | A | C | D | D | D | E |
| 11. | 12. | 13. | 14. | 15. | 16. | 17. | 18. | 19. | 20. |
| C | A | C | D | A或B | C | A | C | B | B |
| 21. | 22. | 23. | 24. | 25. | 26. | 27. | 28. | 29. | 30. |
| B | D | D | A | D | C | B | A | B | B |
| 31. | 32. | 33. | 34. | 35. | 36. | 37. | 38. | 39. | 40. |
| A | C | B | D | C | C | A | A | D | B |
| 41. | 42. | 43. | 44. | 45. | 46. | 47. | 48. | 49. | 50. |
| A 或 B | D | D | D | B | D | B | C | C | D |