

高雄市 100 學年度國民中小學體育專長教師聯合甄選
國中組 【教育專業科目】 試題卷

說明：本試卷有 50 題，均為單選題。共 4 頁。

1. 美國健康、體育、休閒與舞蹈協會的英文縮寫為：(A) AHPERD (B) AAHPERD (C) AAHPRD (D) AHPRD。
2. 現代鐵人三項的正式比賽距離為 (A) 游泳 1500 公尺、自行車 10 公里及跑步 5 公里 (B) 游泳 1000 公尺、自行車 10 公里及跑步 10 公里 (C) 游泳 1500 公尺、自行車 15 公里及跑步 5 公里 (D) 游泳 1500 公尺、自行車 40 公里及跑步 10 公里。
3. 個人主要是透過興趣、能力以及達到自我設定目標之慾望，所引起其行為動機稱之為 (A) 外在管理(external regulation) (B) 投入管理(introjected regulation) (C) 認同管理(identified regulation) (D) 驅力(drive)。
4. 下列哪一種身體活動方式最能增加參與者自尊、減少抗社交行為(antisocial behavior)，提倡批判性思考(critical thinking)，以及改善問題解決技巧。(A) 互惠式教學 (B) 合作學習 (C) 冒險教育 (D) 運動教育模式。
5. (A) 運動教育模式 (B) 合作學習 (C) 建構式 (D) 整合性體育課。 主要涉及整合體育課本身(內在)以及體育課與其他內容領域 (外在)的組合。
6. 推鉛球是屬於何種技術分類 (A) 週期性技能 (B) 非週期性技能 (C) 週期性的結合技能 (D) 非週期性的結合性技能。
7. 下列 Mosston 教學光譜理論中，何者最重視生產性教學(A)命令式 (B)練習式 (C)互惠式 (D)引導發現式。
8. 下列何種教練領導風格最能提供學生學習領導才能，以及自我目標設定機會：(A)命令型 (B)權威型 (C)放任型 (D)合作型。
9. 所謂的「TARGET」理論中，E 是指(A)任務 (B)自主性 (C)獎賞 (D)評量。
10. 一種經由練習提升表現能力之相當持久的進步過程稱之為 (A)學習 (B)技巧 (C)表現 (D)練習。
11. 學習者釋放更多心理能力更專注技巧上較關鍵要素上，以達更優越的表現、才能或風格，是在那一個學習階段(A)心智 (B)練習 (C)自動 (D)犯錯階段。
12. 承上題，教練需要特別需要考量學習者的學習能力、動機和疲勞，是在那一個學習階段(A)心智 (B)練習 (C)自動 (D)犯錯階段。

- 13.當選手持續練習，使用回饋調整他們的動作，這些訊息的摘要部分同步用一般性規則塑造出其所謂的(A)導引發現式 (B)摘要規則 (C)運動程式 (D)心理藍圖。
- 14.教導網球發球使用何種練習方式較佳(A)整體練習 (B)分解練習 (C)前二者合併使用 (D)部分練習。
- 15.當包含練習整個技巧，選手被指示只專心在一個方面的技巧，稱之為(A)簡單化 (B)模擬比賽 (C)回饋 (D)注意焦點。
- 16.當學生不知道如何作技巧，執行所知道的技巧時發生錯誤，稱之為(A)表現錯誤 (B)學習錯誤 (C)修正錯誤 (D)回饋。
- 17.訓練的重要性是視運動員個體生理上成熟程度，稱之為 (A)準備原則 (B)個體反應原則 (C)適應原則 (D)特殊性原則。
- 18.暖身活動應包括漸增強度的 (A)伸展運動 (B)徒手體操 (C)運動專項活動 (D)以上皆是。
- 19.骨骼的結構如何影響它的強度？(A)骨骼對於不同方向的受力皆相同 (B)骨骼具方向特異性，不同方向的受力有不同的力量與強度 (C)骨骼對張力的承受度最大 (D)骨骼對剪力的承受度最大。
- 20.田徑十項全能比賽中，下列那一項不是第一天比賽項目(A)100 公尺 (B)推鉛球 (C)撐竿跳高 (D)400 公尺。
- 21.所謂的 FIT 原則中，T 是指 (A)頻率 (B)強度 (C)重量 (D)時間。
- 22.訓練導致身體適應微妙的變化，適度增加運動訓練量會讓身體產生微妙的變化，是指 (A)適應原則 (B)變化原則 (C)特殊原則 (D)漸進原則。
- 23.下列哪些為基本的『救生四式』游法？a. 抬頭捷泳 b. 抬頭蛙泳 c. 立泳 d. 側泳 e. 抬頭蝶泳 f. 水母漂 g. 基本仰泳 (A) a. b. f. g . (B)a. b. d. e. (C)a. b. d. g. (D)a. b. e. g. 。
- 24.下列有關無氧閾值的敘述何者有誤： (A)開始產生過量乳酸的努力程度。 (B)有效的有氧能量上限 (C) 藉由較有效率的肌纖維和有氧途徑能量來進行 (D)當運動員感到呼吸困難且不確定能持續努力強度，為接近無氧閾值徵兆。
- 25.兒童的(A)無氧潛能 (B)肝醣儲存 (C)乳酸水準 (D)以上皆是，尚未發展成熟。
- 26.有關 Plyometrics 之敘述何者有誤： (A)類似徒手體操的運動，用以發展肌力 (B)對年輕運動員的膝蓋可能造成傷害 (C)藉由更困難的運動來增加阻力 (D)訓練將會增加 8-10%的肌力並促進彈力。

- 27.超速或加力協助的速度訓練，讓運動員以大於最大速度的 (A)5-10% (B)10-20% (C)15-20% (D)5-20% 的速度運動。
- 28.有關動作時間的敘述，何者有誤 (A)是啟動一個動作所花的時間 (B)快速肌纖維是遺傳的 (C)可藉由練習及特殊訓練來改善 (D)可藉由伸展、肌力、爆發力等特殊速度訓練計畫來增進。
- 29.瘦肉、海棗果、梅乾、杏、葡萄乾、豆子和肉類是富有 (A)鈣質 (B)鋅 (C)鐵質 (D)維生素E。
- 30.下列何者不是建構教學理論的特色 (A)主動、經驗及互動為三要素 (B)強調求知精神及歷程 (C)學習者為引導者、分析解釋者、諮詢者及資料提供者 (D)目的在培養學生自我學習的能力。
- 31.(A)樂趣化體育教學 (B)動作教育理論 (C)啟發式教學 (D)學生中心論。亦稱創造思考體育教學理論，認為重要的教學元素：空間、時間、力量及型式。
- 32.將教學環境安排使兩個以上的練習可同時進行，學生輪流由一個場地到另一個場地做充分練習是指 (A)獨立練習法 (B)循環練習法 (C)工作練習法 (D)設計式練習法。
- 33.(A)動作技能目標 (B)動作表現目標 (C)知識目標 (D)個人發展目標。是指活動的品質，如高品質技能或成熟動作，確定技術目標。
- 34.研究個體行為及內在心理歷程的科學，是指 (A)心理學 (B)運動心理學 (C)認知心理學 (D)行為學。
- 35.社會學派中主張需求而決定的社會活動，是指 (A)衝突學派 (B)功能學派 (C)交換學派 (D)形象互動學派。
- 36.以倫理學及道德標準說明人生目的，探討人生價值與目的是指 (A)認識論(epis -temology) (B)宇宙論(cosmology) (C)本體論(ontology) (D)本務論(deontology)。
- 37.體育課程強調尋求個人意義，不但注重個人自我實現，也強調與自然環境及人文社會環境互動為 (A)自我實現取向 (B)學習過程取向 (C)社會建構取向 (D)生態整合取向。
- 38.體育課程強調如馬拉松比賽，學習培養堅毅不拔精神及克服體能的極限是屬於 (A)自我實現取向 (B)學習過程取向 (C)學科精熟取向 (D)生態整合取向。

- 39.通常用來觀察一群人在同一時間所發生的行為的觀察法，是指 (A)事件記錄法 (B)瞬時時間取樣法 (C)期程紀錄法 (D)間歇紀錄法。
- 40.表達教師對學生從如何表現動作、如何使用動作、以及評量的方式之關注是指 (A)告知(informing) (B)精練(refining) (C)延伸(extending) (D)應用(applying)。
- 41.教師是一個反省實踐者，他評估行動效果來尋求專業成長的機會，是達到那一個初任教師標準(A)成長與發展 (B)計畫與指導 (C)學習者評估 (D)反省。
- 42.與課程內容有直接關係的事項被稱為(A)課程規劃 (B)課程內容 (C)課題的展現 (D)活動課題。
- 43.學生展現自我控制與對主題事物的熱忱、願意嘗試新事物、對成功有自己定義。是 Hellison 的責任層次中(A)尊重 (B)參與 (C)自我責任 (D)關懷層次。
- 44.羽球比賽主要的能量供給系統中，利用乳酸系統與氧系統間，約佔 (A)45% (B)55% (C)65% (D)15%。
- 45.運動員的絕對肌力與體重的比值稱之為 (A)一般肌力 (B)相對肌力 (C)專項肌力 (D)儲備肌力。
- 46.從事無氧閾值訓練，其運動與休息的比例應該為 (A)1:1 (B)1:2 (C)2:1 (D)1:3。
- 47.最佳柔軟度出現在 (A)7 或 8 (B)9 或 10 (C)13 或 14 (D)15 或 16 歲。
- 48.一物體運動的速度對時間的函數關係如圖所示，則全部行程的平均速度大小為若干米／秒？(A)6 米／秒 (B)7 米／秒 (C)8 米／秒 (D)6.5 米／秒。
- 49.冰敷應用的頻率最好每 (A)30-60 分鐘 (B)1-2 小時 (C)2-4 小時 (D)6-8 小時 對受傷部位冰敷一次。
- 50.選手對於某一事件有負面的想法或擔心稱之為(A)特質性焦慮(B)狀態性焦慮 (C)身體性焦慮 (D)認知性焦慮。

