

准考證號碼：

國立嘉義高工 102 學年度 第一次教師甄選 【體育科】 試題卷(答案)

(此線以上彌封用，請勿作答！否則不予計分。)

一、是非題：每題一分，共 40 題 【請直接於試題卷上作答】

- 1.(○) 羽球員由站立處移位於擊球位置的足步動作，稱為步法。
- 2.(×) 中長距離跑，在發令前運動員必須在起跑線後 2 公尺線上等待，當聽到「各就位」口令時，應迅速走到起跑線就位。
- 3.(×) 推鉛球於滑步時應使鉛球離開頸側，以手持握準備投擲。
- 4.(○) 羽球男、女子單打與雙打比賽及混合雙打比賽，皆採三局二勝制。
- 5.(○) 籃球做運球上籃時，上籃第一步應跨大步，第二步應縮小步。
- 6.(×) 排球比賽時，每次參與攔網人數最多 2 人。
- 7.(○) 羽球比賽中，當比賽分數為 29 平分時，先得到 30 分的一方獲勝。
- 8.(×) 排球比賽時場中自由球員可做攔網動作。
- 9.(○) 羽球比賽發球時，雙方均不能以不當理由及動作延誤發球。
- 10.(×) 體力好的選手，比賽蛙泳時，可以手臂划二次，頭部才露出水面一次。
- 11.(×) 排球在一次死球狀態中，只要在裁判鳴笛前，自由球員可以和前排球員交換。
- 12.(○) 排球比賽時，每邊場地為長 9 公尺寬 9 公尺。
- 13.(×) 羽球若實施正手切球時，落地點以中線附近為佳。
- 14.(×) 桌球的直徑為 50 公釐，重量應為 2.7 公克的圓球體。
- 15.(×) 肌肉或肌群一次收縮所產生的最大力量稱為肌耐力。
- 16.(○) 羽球挑球是屬於防守性的擊球動作。
- 17.(×) 游泳時當足趾抽筋，手應握住抽筋部位，並朝相同方向施加壓力。
- 18.(○) 羽球比賽每一局開始時都必須互換場地。
- 19.(○) 身體生長及修補組織需要蛋白質才足以達成。
- 20.(×) 籃球比賽中，教練被判 4 次技術犯規時，需離開球隊席。
- 21.(○) 排球比賽中對方舉球員不慎將球送至我方場區上，我方攔網球員可扣擊之。
- 22.(×) 羽球雙打比賽，任何一人獲發球權，均應自右發球區發球。
- 23.(×) 實施坐姿體前彎檢測時，所得數字愈小，代表柔軟度愈佳。
- 24.(○) 運動前 30 分鐘應攝取 400~600cc 的水分。
- 25.(○) 羽球在單打比賽中，男子組和女子組的每局得分數相同。
- 26.(×) 蔗糖、麥芽糖屬於單醣類。
- 27.(○) 礦物質的功用之一為構成身體堅硬組織的成分。
- 28.(○) 羽球在 3 局 2 勝的比賽中，當第 2 局開始時，球員應即互換場地。
- 29.(×) 排球後排球員，任何情況下都不得在前區擊球。
- 30.(○) 當身體攝取的熱量大於消耗的熱量時，稱為正能量平衡。
- 31.(×) 羽球比賽中，球員滑入網下而妨礙或干擾對方，或球拍離手拋入對方場地，不屬犯規動作。
- 32.(×) 游泳比賽中，自由式即是指捷泳，不得以其他泳姿替代。
- 33.(○) 運動量若忽然驟減，一段時間後，原本壯碩的肌肉會萎縮而變得較小。
- 34.(○) 羽球比賽中，未經裁判員允許，球員不得離開場地。
- 35.(×) 蝶泳是競技游泳中，速度最快的一種泳式。
- 36.(○) 羽球比賽進行中，任何球員的球拍，身體或衣服觸及球網或支持物，均屬犯規。
- 37.(○) 第一屆冬季奧運會在法國嘉蒙尼舉辦。
- 38.(○) 身體質量指數在 25 以上時，與死亡率正相關。
- 39.(×) 排球比賽中，唯有第一裁判可以鳴笛。
- 40.(×) 羽球男子單打在第 3 局比賽中，當有一方達到 10 分時，球員應即互換場地。

二、選擇題：每題一分共 40 題

- 1.(C) 游泳捷式划水動作，應划至身體何處部位提出水？ (A) 胸部 (B) 腰部 (C) 大腿外側 (D) 頭部。
- 2.(A) 下列哪一項田徑的徑賽項目中，發令員口令不需含「預備」？ (A) 800m (B) 100m (C) 400m (D) 200m
- 3.(A) 推鉛球時，運動員身體若有部份碰觸抵趾板上方，則 (A) 投擲失敗 (B) 投擲有效 (C) 重新投擲 (D) 減 10 公分
- 4.(A) 舉行班際籃球時，隊長分配班上同學球衣號碼，請問下列那一個號碼是違反規定的？ (A) 3 (B) 4 (C) 5 (D) 15

- 5.(C) 羽球比賽中，當一方得方達幾分時，雙方球員應休息一分鐘？ (A) 8 分 (B) 9 分 (C) 11 分 (D) 12 分
- 6.(B) 下列哪一個後排球員的動作違規？(A) 在 3 公尺線前做低手傳球 (B) 協助攔網 (C) 後排殺球 (D) 在界線外擊球
- 7.(B) 桌球比賽，在任何情況下錯誤發現前所有得分均為 (A) 無效 (B) 有效 (C) 重新比賽 (D) 不一定
- 8.(C) 羽球比賽中，局間休息為幾分鐘？ (A) 1 分鐘 (B) 2 分鐘 (C) 3 分鐘 (D) 4 分鐘
- 9.(B) 棒球投手在軸心腳未向投手板後退開，即向一壘牽制時，應(A)警告一次 (B)跑壘員前進一壘 (C)算一次好球 (D)更換投手
- 10.(D) 蛙泳腳部動作的推進力來自於 (A) 收腿 (B) 分腿 (C) 腳背踢水 (D) 夾水
- 11.(A) 羽球比賽進行中，當對方發球而接球方未待羽球過網而越網擊球，應判(A) 犯規，對方得分 (B) 重行發球 (C) 繼續比賽 (D) 以上皆非。
- 12.(B) 鉛球投擲圈的直徑為 (A) 2 公尺 (B) 2.135 公尺 (C) 2.5 公尺 (D) 2.735 公尺
- 13.(B) 在比賽進行中，如羽球越過網後被網纏住，應判 (A) 犯規 (B) 重行發球 (C) 得分 (D) 失分。
- 14.(B) 400 公尺跨欄，其欄間距為 (A) 20 公尺 (B) 35 公尺 (C) 30 公尺 (D) 40 公尺
- 15.(C) 高職(中)鐵餅比賽，使用餅重為幾公斤？(A)男 2kg、女 1.5kg (B)男 2kg、女 1kg (C)男 1.75kg、女 1kg (D)男 1kg、女 0.5kg
- 16.(C) 羽球擊球時，眼睛注視擊球目標，餘光則注視 (A) 裁判 (B) 加油團 (C) 球員位置 (D) 攝影機
- 17.(C) 蝶泳與蛙泳是由哪一年開始分開？ (A) 1910 年 (B) 1952 年 (C) 1953 年 (D) 1960 年
- 18.(A) 桌球發球，持球手將球向上傾拋 (A) 16 公分以上 (B) 10 公分以上 (C) 隨球員喜好決定 (D) 20 公分以上
- 19.(D) 利用褲子製作浮具時，兩褲管應充滿氣體形成什麼型的浮筒？ (A) Y (B) S (C) L (D) V
- 20.(C) 羽球在擊球瞬間，力量大多要求儘量放在 (A) 大腿 (B) 腰部 (C) 手腕部位 (D) 臉部肌肉
- 21.(B) 下列何種醣類是運動時優先使用的燃料？ (A) 葡萄糖 (B) 肌肝醣 (C) 蔗糖 (D) 果糖
- 22.(B) 現在馬拉松比賽距離為？ (A) 4608m (B) 42195m (C) 42000m (D) 37685m
- 23.(C) 桌球比賽如球打破了，致使對方無法接回，應判 (A) 警告一次 (B) 對方發球 (C) 重新發球 (D) 失一分
- 24.(A) 下列哪一種柔軟度練習伸展法較易受傷？ (A) 被動彈振 (B) 主動靜態 (C) 主動彈振 (D) 被動靜態
- 25.(C) 當脫水達體重的多少百分比時可能中暑？ (A) 5% (B) 7% (C) 10% (D) 12%
- 26.(C) 鉛球的置球法有 (A) 四種 (B) 三種 (C) 二種 (D) 一種
- 27.(D) 身體脫水達身體體重%多少就可能導致死亡？ (A) 5% (B) 7% (C) 10% (D) 12%
- 28.(D) 男子羽球比賽，每局為幾分？ (A) 15 分 (B) 11 分 (C) 13 分 (D) 21 分
- 29.(C) 為能迅速吸收，水的溫度最好在 (A) 0~4℃ (B) 5~10℃ (C) 8~12℃
- 30.(C) 超過多少公尺以上的徑賽項目，大會主辦單位可根據氣候，提供選手飲水和降溫用水？(A) 1000 公尺 (B) 3000 公尺 (C) 5000 公尺 (D) 10000 公尺
- 31.(C) 三級跳遠每次試跳的時間為 (A) 30 秒 (B) 45 秒 (C) 60 秒 (D) 90 秒
- 32.(A) 小明參加混合四式游泳比賽，在最後一種姿勢中，他應採用 (A) 捷泳 (B) 蝶泳 (C) 仰泳 (D) 任何泳姿皆可
- 33.(C) 游泳捷式雙腿交互打水、上舉腿與下壓腿，打水深度約(A) 10~20 公分 (B) 20~30 公分 (C) 30~45 公分 (D) 50 公分以上。
- 34.(A) 在水中活動時，呼吸的方式最好採用 (A) 口吸鼻吐 (B) 口吸口吐 (C) 鼻吸鼻吐 (D) 鼻吸口吐
- 35.(A) 游泳混合四式接力賽時，泳姿依序為 (A) 仰蛙蝶捷 (B) 蝶仰蛙捷 (C) 仰蝶蛙捷 (D) 沒有限定
- 36.(B) 羽球比賽中，當對方來球輕輕飛越網子，在網上方即將落下，此時宜用何種方式回擊？(A) 殺球 (B) 刷球 (C) 正拍長球 (D) 反拍殺球
- 37.(B) 羽球比賽中，羽球破散而基座和其餘部分完全分離，應判 (A) 犯規 (B) 重行發球 (C) 得分 (D) 失分。
- 38.(B) 奧林匹克運動會是源於下列哪一個國家？ (A) 波斯 (B) 希臘 (C) 羅馬 (D) 蒙古
- 39.(C) 排球比賽時，每隊每局可以有幾人次的替補？ (A) 8 (B) 7 (C) 6 (D) 9
- 40.(A) 世界衛生組織認為正常體重之身體質量指數介於 (A) 18.5~24.9 (B) 16.5~20.9 (C) 22.5~28.9 (D) 24.5~30.9

三、問答題

（一）、1980 年，美國健康體育休閒舞蹈協會將體適能區分為二大類、及其組成的因素為何？

1、健康體適能：為基本的體適能要素、直接來自於神經系統、感覺系統、肌肉系統、骨骼系統、循環系統和呼吸循環的功能表現形態因素。(1) 肌力與肌耐力。(2) 柔韌度。(3) 心肺耐力。(4) 身體組成。

2、運動體適能：為基本體適能要素引申組合而成的間接要素。(1) 速度。(2) 反應時間。(3) 瞬發力(4) 平衡。(5) 敏捷性。(6) 協調性。

（二）、何謂法梯雷克訓練（**Fartlek training**）？請敘述其訓練方式？