

嘉義縣 100 學年度國民中學教師甄試【體育科專門科目】試題卷

說明：本試題卷共 50 題，均為單選題。

1. 下列有關「處罰」原則之敘述何者有誤？
(A)處罰輕重應視情節而定 (B)處罰後應說明受罰理由 (C)應盡量在私下進行 (D)處罰學生時應冷靜
2. 足球比賽時，進攻者將球踢出端線，裁判應判為？ (A)界外球 (B)角球 (C)球門球 (D)自由球
3. 教育部基於我國為海洋國家，為培育學生海洋基本知能素養，養成學生游泳運動習慣，提高學生自救與游泳知識及技能，規定國民中學學生希望畢業前能游幾公尺，並具有換氣能力之目標？
(A)50 公尺 (B)30 公尺 (C)25 公尺 (D)20 公尺
4. 下列何者不是運動可以減輕生活壓力的可能原因？
(A)血液腎上腺素基礎值減少 (B)使血管擴張血壓下降 (C)肌肉生成乳酸 (D)腦中分泌腦啡
5. 下列何者現象比較容易引起中暑？ (A)脫水 (B)血壓上升 (C)通氣量不足 (D)心律不整
6. 四百公尺跨欄競賽選手需跨越多少個欄架？ (A)8 個 (B)10 個 (C)12 個 (D)16 個
7. 美國運動醫學會建議改善一般民眾肌肉適能的重量訓練反覆次數約為：
(A)12-16 次 (B)8-12 次 (C)4-6 次 (D)2-4 次
8. 美國運動醫學會建議控制體重每次運動至少要消耗三百大卡，三百大卡大約要走路或跑步多少公尺？
(A)1600 公尺 (B)2400 公尺 (C)4500 公尺 (D)3200 公尺
9. 下列何者應是十四歲以下之青少年運動員的訓練原則？ (A)多元發展 (B)專項化 (C)模式化 (D)超負荷
10. 下列有關運動賽會風險管理計畫中，哪一步驟最為重要？
(A)風險的分類 (B)風險的處理 (C)風險的評量 (D)風險的確認
11. 教育部定的健康體適能之 MBI 理想標準值應低於： (A)22 (B)23 (C)24 (D)25
12. 下列何者不是 mosston 體育教學法： (A)直接式 (B)反問式 (C)互惠式 (D)命令式
13. 下列何者不是世界運動會的項目： (A)攀岩 (B)溜冰 (C)射擊 (D)飛盤
14. 我國旅日棒球投手許銘傑是屬於哪一球團？ (A)中日隊 (B)火腿隊 (C)西武隊 (D)養樂多隊
15. 下列何者不是體育教學理論所強調的構面： (A)教學計畫 (B)教學策略 (C)教學氣氛 (D)教學反省
16. 下列何者敘述錯誤： (A)運動時流汗的主要意義在於維持身體的正常體溫 (B)運動前 30 分鐘就應該先補充水分 300 至 500 毫升 (C)人體安靜時主要以輻射方式排除體熱 (D)運動過程中每經過 15 分鐘就應該再補充水分 100 至 200 毫升
17. 目前跆拳道比賽共分幾個量級： (A)3 (B)4 (C)5 (D)6
18. 射箭比賽預賽四個不同射距共射幾枝箭： (A)144 (B)120 (C)160 (D)128
19. 在運動技能學習的領域中，Fitts and Posner(1967)提出的三個階段模式不包括：
(A)口語認知階段 (B)運動階段 (C)連結階段 (D)自動階段
20. 下列何者與體育教師教學氣氛的行為較無關： (A)信任 (B)課室管理 (C)熱忱 (D)批評
21. 下列何者不能作為運動強度的判定： (A)心跳率 (B)METs (metabolic equivalents) (C)攝氧量 (D)換氣頻率
22. 下列敘述何者為非： (A)現代教練應民主與專制行為並用 (B)教練對所有選手皆應給予適度之指導與獎勵 (C)時下的選手既喜歡教練有威嚴，又喜歡教練能參考選手的意見 (D)選手成績表現不會受到教練民主行為的負面影響
23. 下列自由式游泳教學的練習順序何者為正確： (A)韻律呼吸-蹬牆漂浮-打水-划手-換氣 (B)韻律呼吸-打水-蹬牆漂浮-划手-換氣 (C)韻律呼吸-蹬牆漂浮-划手-打水-換氣 (D)韻律呼吸-划手--蹬牆漂浮打水-換氣
24. 慢速壘球比賽中何者敘述為誤： (A)防守球員共 10 人 (B)壘上跑者不可先離壘 (C)捕手在壘包前 2 公尺只需踩壘，不需以球觸碰跑者 (D)投手投出觸身球時要保送打擊者
25. 運動教育學(sport pedagogy)由哪一國家創出此一名稱： (A)德國 (B)法國 (C)英國 (D)美國

(請翻至次頁繼續作答)

26. 所謂的身體質量指數(BMI)主要是在評估？ (A)體脂肪百分比 (B)肌肉含量 (C)骨骼含量 (D)以上皆非
27. 適當運動在焦慮上所帶來的立即鎮定效應，通常是指何種焦慮？ (A)身體性 (B)認知性 (C)特質性 (D)狀態性
28. 對於運動技術的學習動機，何者敘述錯誤？ (A)動機會受勝任感的因素影響 (B)動機可分為內在動機、外在動機和無動機三大類 (C)獎賞和懲罰都會增加學生的學習動機 (D)權威和命令都會增加學生的學習動機
29. 依據體委會之規定，游泳池的水池總面積在 750—1250 平方公尺者，最少應配置救生員幾名？
(A)一名 (B)二名 (C)三名 (D)四名
30. 細胞結構中有「能量工廠」之稱的胞器為何？ (A)粒線體 (B)高基氏體 (C)中心粒 (D)溶酶體
31. 無氧閾值 (Anaerobic Threshold) 是指人體運動時乳酸的濃度每 100ml 血液中超過某臨界點，會堆積而來不及清除，故會由有氧進入無氧，此臨界點稱之為無氧閾值，該值為何？ (A)5mm (B)4mm (C)3mm (D)2mm
32. 若你想要提升自己的肌耐力，應採取下列何種運動強度的處方？ (A)低強度高次數 (B)低強度低次數 (C)高強度高次數 (D)高強度低次數
33. 在急性運動傷害發生後，應即刻評估傷害情況，確實的執行 PRICE 五大原則，將使傷者能夠較快的復原。而 PRICE 中的 C 是指？ (A)抬高 (B)冰敷 (C)壓迫 (D)保護
34. 一般而言，學童基本動作技能包括：移動性、操作性及穩定性三種，下列何者是屬於操作性動作基本技能？
(A)伸展 (B)側併步 (C)投擲 (D)以上皆是
35. 第一屆「現代奧林匹克運動會」，於西元幾年在希臘雅典舉行？ (A)1896 (B)1898 (C)1902 (D)1906，此後每四年舉行一次。
36. 排球的跳躍發球者，在發球落地後，腳踩在場地內應判？ (A)犯規 (B)繼續比賽 (C)重新發球 (D)以上皆非
37. 下列何者不是意象訓練的功能？ (A)激勵選手的動機 (B)讓選手經驗到成功 (C)受傷選手的訓練 (D)增進選手運動技能
38. 對於膝蓋受傷或者退化性膝關節炎患者的復健運動，應該著重哪部分肌肉群的訓練？
(A)腓腸肌 (B)腿後肌群 (C)股四頭肌 (D)脛前肌群
39. 運動行銷中不包括以下那一項策略？ (A)直銷策略 (B)訂價策略 (C)地點策略 (D)產品策略
40. 排球比賽哪一位球員的衣服跟全隊球員不同顏色？ (A)舉球員 (B)攻擊員 (C)替補員 (D)自由防守球員
41. 穿著運動鞋進行下列何種運動對膝關節之受力最大？ (A)平地跑步 (B)跑步機 (C)橢圓機 (D)平地健走
42. 力的三要素為？ (A)力的大小、力的方向、力的作用點 (B)力的大小、力的阻力、力的接觸面 (C)力的初速、力的軌跡、力的作用點 (D)力的產生原理、力的使用原理、力的作用原理
43. 在運動或比賽前、中、後何種營養成分的攝取相當重要，其已被視為有效的運動增補劑？
(A)礦物質 (B)蛋白質 (C)脂肪 (D)碳水化合物
44. 籃球罰球時，禁區外圍包括罰球者共幾人？ (A)4 人 (B)5 人 (C)6 人 (D)7 人
45. 一位選手完成 400 公尺跑預賽後，應採取何種方式以加強乳酸的代謝？ (A)完全靜止的休息 (B)適度進行低強度的慢跑 (C)多作彈跳動作 (D)多喝水
46. 羽球單打發球區、接球區位置之決定方式為何？ (A)猜拳決定 (B)以分數之偶數或單數作為判斷方式 (C)抽籤決定 (D)由各隊自行決定
47. 下列何者與吸氣無關？ (A)橫膈膜 (B)胸大肌 (C)外肋間肌 (D)內肋間肌
48. 運動時，對氧的需求量增加，而此變化主要藉由哪二個系統來調整？ (A)消化與排泄系統 (B)呼吸與循環系統 (C)循環與神經系統 (D)呼吸與免疫系統
49. 下列何者是闊背肌 (latissimus dorsi)作用於肩關節所產生的動作？ (A)接力賽中接棒的手 (B)排球中之舉球 (C)拳擊手出拳 (D)跳繩中的手
50. 適應體育教學者會考慮學生的個別差異，應採取何種教學方式為宜？ (A)命令式教學 (B)合作學習 (C)修正式教學 (D)自教式教學