

國立中壢高中 101 學年度第 2 次教師甄選 體育科教師甄選試題

(所有試題請一律作答於答案卷，否則不予計分)

壹、單一選擇題 (40 題，每題 1.5 分，共 60 分)

1. 當我們挑選耐力型選手時以下何者不是預測其表現之參照指標 (A) 無氧動力 (B) 無氧閾值 (C) 最大攝氧量 (D) 臨界速度。
2. 為避免運動傷害，從事運動訓練時最好避免何種方式之肌肉收縮 (A) 離心收縮 (B) 等長收縮 (C) 等張收縮 (D) 向心收縮。
3. 參加馬拉松比賽之選手為求其優異之運動表現，在食物之選擇上應以下列何者作為主要食物來源 (A) 蛋白質 (B) 脂肪 (C) 碳水化合物 (D) 礦物質及維生素。
4. 田徑比賽中之四百公尺接力，接棒者可以提前在接力區前幾公尺預先起跑 (A) 20 公尺 (B) 15 公尺 (C) 10 公尺 (D) 無限制。
5. 王建民專長之伸卡球 (sinker) 其下沉之軌跡變化是何種力學原理所造成 (A) 蝴蝶效應 (B) 重心加速度原理 (C) 慣性定律 (D) 麥克耐斯效應。
6. 某校辦理班際排球賽共 25 隊參加，若採用雙敗淘汰賽 (含敗部復活)，請問共需幾場比賽 (A) 25 場 (B) 26 場 (C) 49 場 (D) 50 場。
7. 下列何者對動作技能之學習說法是錯誤的 (A) 學習過程分為認知期、固定期、自動期三個階段 (B) 學習過程中的回饋對學習可能為負面助益 (C) 練習的過程中加入變異的練習將造學習者之干擾影響學習效果 (D) 傳統的練習方式以單一動作反覆練習。
8. 對於成績之評量以下敘述何者正確 (A) 成績評量是為了成績考核 (B) 成績的評量應訂出標準的參照指標 (C) 好的評量應包括形成性及總結性評量 (D) 評量的目的不是為了改善教師教學。
9. 最新 2010 國際籃球規則之規定以下何者正確？ (A) 三分線增加為與 NBA 距離一致 (B) 禁區範圍變小 (C) 三分線的距離在任何角度都是一致 (D) 當比賽中斷時，如果 24 秒計時上的時間多於 14 秒 (含 14 秒)，則計時器的時間不做調整。如果少於 13 秒 (含 13 秒 59)，則 24 秒計時器剩餘的時間將調整到 14 秒。
10. 下列何種是從事重量訓練時常發生之生理現象 (A) 努責現象 (B) 再生氣 (C) 死點現象 (D) 撞牆現象。
11. 美國運動醫學會建議改善一般民眾肌肉適能的重量訓練次數約為反覆 (A) 1-4 次 (B) 4-8 次 (C) 8-12 次 (D) 12-16。
12. 一場足球比賽中，每隊只能替換幾名球員？ (A) 2 名 (B) 3 名 (C) 4 名 (D) 5 名。
13. 背向式跳高的起跳腳是右腳者大多從面對橫竿的哪一側開始助跑起跳 (A) 右側 (B) 左側 (C) 正面 (D) 隨便都可以。
14. 排球比賽進行中，如有問題要請示裁判時，必須經過何人向裁判申請？ (A) 教練 (B) 隊長 (C) 在場比賽中，任何一位隊員 (D) 場上隊長。
15. 在網球四大公開賽中唯一的紅土球場比賽，若雙方比數為 6：6 時，接下來算球的方法為 (A) 搶七 (B) 繼續比賽至一方連勝兩球 (C) 搶八 (D) 搶九。
16. 棒球比賽當一人出局三壘有跑壘員時，打擊者擊出右外出界高飛球被右外野手接殺後，此時三壘跑者 (A) 不可 (B) 可以 (C) 必需 (D) 以上皆非 跑回本壘。
17. 籃球 8 秒進入前場的規則是指 (A) 球進入前場 (B) 運球者前腳及球進入球場 (C) 運球者後腳進入球場 (D) 雙腳及球兩者均需 通過中場線。
18. 籃球比賽最後兩分鐘或延長賽時，提出暫停的球隊可以擁有前場球權，必須在何處發球？ (A) 中場線外 (B) 技術代表區 (C) 指定發球區 (D) 後場之底線後方。

19. 桌球發球時必須 1.將球拋起 16 公分以上，2.限制高度 4 公尺內，3.兩側桌緣延長線內，4.球桌端線後方 5 公尺內，5.桌面水平上方，以上何者為非？(A) 135 (B) 234 (C) 123 (D) 245。
20. 排球比賽若某方同時有兩個或兩個以上犯規時應如何判決？(A) 只判罰第一個犯規 (B) 一犯規一個罰則 (C) 選擇最嚴重者處罰 (D) 選擇最輕者處罰。
21. 下列何者較適合用來偵測運動員的過度訓練情況？(A) 測脈搏數 (B) 測血壓值 (C) 測呼吸次數 (D) 測量血紅素。
22. A.慣用手肱三頭肌 B.胸部 C.右腹部 D.腹側右腸骨頂上方 E.臀部 F.慣用腳大腿，上列哪四個部位，被用來測量皮下脂肪的厚度？(A) ABCD (B) BCDE (C) ACDF (D) ACDE。
23. 足球比賽中，裁判認為比賽者動作具有危險性，則應判的罰則是 (A) 間接自由球 (B) 直接自由球 (C) 角球 (D) 12 碼球。
24. 根據記載，遠在中國哪個朝代，就有了跳繩運動？(A) 唐朝 (B) 宋朝 (C) 元朝 (D) 明朝。
25. A.超負荷原則 B.漸進原則 C.特殊性原則 D.順序原則，在訓練的基本原則中，有其特殊的考量，應包括上列那些？(A) A (B) AB (C) ABC (D) ABCD。
26. 400 公尺的跨欄有彎道跑的技術，最好能利用哪一腳為起蹬腳，配合切欄、收腿動作，增加過欄的流暢？(A) 左腳 (B) 右腳 (C) 視步數而定 (D) 不限。
27. 網球用上旋球擊法擊球時，球拍應 (A) 由下而上 (B) 由上而下 (C) 由左而右。
28. 有關扯鈴連貫動作之順序下列何者為是？(A) 運鈴→跳繩→接鈴→拋鈴 (B) 運鈴→跳繩→拋鈴→接鈴 (C) 運鈴→拋鈴→跳繩→接鈴 (D) 運鈴→拋鈴→接鈴→跳繩。
29. 奧運徑賽項目，男子 110M 高欄，其欄架高度為多少公分？(A) 106.7 (B) 107.6 (C) 107.8 (D) 108.7 (E) 110.0。
30. 合球項目其籃框上緣與地面的高度為多少公分？(A) 305 (B) 315 (C) 320 (D) 330 (E) 350。
31. IWGA 宣佈 2013 年世界運動會主辦權，由下列哪一城市舉辦？(A) Cali (B) Chicago (C) Rio de Janeiro (D) Madrid (E) Buenos Aires。
32. 奧運比賽中「田徑項目」為每個參賽國相當重視之傳統競賽項目，2012 倫敦奧運我國計有 6 位傑出選手參與田徑項目，下列敘述的項目及選手何者有錯誤？(A) 男子跳遠張嘉哲 (B) 男子鉛球張銘煌 (C) 男子 400 公尺跨欄陳傑 (D) 女子鐵餅李文華 (E) 女子鉛球林家瑩。
33. 競技和健身運動心理學家研究焦慮和表現的關係已經有數十年，也提出許多理論，以下理論提出的時間最早的是？(A) 最適功能區域模式 (B) 倒 U 字型假說 (C) 驅力理論 (D) 大災難模式 (E) 逆轉理論。
34. Carron 提出的凝聚力模式，指出有 4 個方面會影響凝聚力的發展，不包含下列哪個因素？(A) 環境因素 (B) 個人因素 (C) 團隊因素 (D) 領導因素 (E) 溝通因素。
35. 運動 (sport) 一詞源自於 (A) 美國 (B) 希臘 (C) 英國 (D) 法國。
36. 合球比賽中，持球者必須在鳴笛後幾秒內將球傳出，且必須經過一次以上的傳球才可投籃？(A) 4 秒 (B) 5 秒 (C) 6 秒 (D) 8 秒。
37. 國際奧運會正式的羽球賽是哪一次比賽？(A) 洛杉磯奧運 (B) 巴塞隆納奧運 (C) 墨西哥奧運 (D) 漢城奧運。
38. 八人制拔河比賽拔河道長度是多少公尺？(A) 20 公尺 (B) 22 公尺 (C) 24 公尺 (D) 28 公尺。
39. 網球中所謂的「決勝點制」為？(A) No-Ad (B) NOT-UP (C) LOVE (D) ACE。
40. 下列何者非雙關節肌？(A) 脛前肌 (B) 股四頭肌 (C) 腓腸肌 (D) 肱二頭肌。

貳、填充題（10 題，每題 2 分，共 20 分，全對才給分）

1. 中壢市舉辦 101 年度市長盃游泳比賽，由預賽選出 34 位選手參加計時決賽，預賽時成績最好者編號為 1 號，依序為 1~34 號，水池共分 8 水道，請問 9 號選手應分派到第（ ）組第（ ）水道比賽。
2. 籃球球場內三分線距離長度為 6.75 公尺，美國 N.B.A 的三分線長度為（ ）公尺。
3. 運動比賽前進食熱量最主要的單醣類來源為葡萄糖，運動完畢後儘量以單醣類的（ ）為主要補充能量來源，以利肌肉中肝醣的吸收。
4. 目前國內徑賽項目 800 公尺以下進入決賽，前 8 名賽次跑道逕行排法，依序為（ ）道。
5. 中華民國田徑協會規定跨欄項目其高度，高中男生組 110 公尺欄架高度（ ）公尺，高中女生組 400 公尺欄架高度（ ）公尺。
6. 西元 1894 年法國男爵（Pierre de Coubertin）創立國際性、獨立、自主委員會，簡稱 IOC，請用英文寫出其全名（ ）。
7. 合球創立於西元 1902 年，至今有 59 個會員國，也是 IOC 的會員，奧運曾經舉辦過 2 次示範表演賽，請寫出其中一次的西元年份（ ）及當年的城市為（ ）。
8. 國際籃球總會通過 2010 年國際籃球新規則，包含籃球場上的禁區，將現在的梯形改變為長方形，其長為（ ）公尺，寬為（ ）公尺。
9. 參加跳遠比賽每位選手在預賽時有（ ）次的試跳機會。
10. 2009 年在臺北舉辦的聽障奧運會為第（ ）屆。

參、簡答題（4 題，每題 5 分，共 20 分）

一、簡述「肝醣超補法」的內容。

二、在田徑競賽中徑賽起跑犯規，混合項目競賽和非混合項目競賽的裁判處理方式為何？

三、合球運動持球進攻者處在「防守位置」（in defended position）或稱「被守住」（is defended）時不得投籃，請寫出合球運動規則中處於「防守位置」的 4 個條件。

四、試述熱身運動的生理效果？