

嘉義縣 102 學年度國民中學教師甄試【體育科】專門科目試題

作答說明：

(1)本試題卷共 3 頁，計 50 題，配分 100 分(每題 2 分)

(2)請在答案卡上以 2B 鉛筆作答；在本試題卷上作答者不予計分

1. 下列何者為健康體適能的第一要素？(A)柔軟度 (B)心肺耐力 (C)身體組成 (D)肌力、肌耐力。
2. 體育教學形式，哪一種是教師決策最大而學生決策最小？(A)融合式 (B)保留式 (C)民主式 (D)權威式。
3. 下列何者為國內推動體育運動最高行政機關？(A)中華民國體育學會 (B)教育部體育署 (C)行政院體委會 (D)中華民國奧林匹克委員會。
4. 骨骼肌中的 (A)白肌 (B)紅肌 (C)黃肌 (D)黑肌 可於短時間內快速收縮，提供主要的立即能量來源。
5. 仰臥起坐時使軀體彎曲的肌肉是？(A)髂腰肌 (B)闊背肌 (C)股四頭肌 (D)腹直肌。
6. 體育組辦理一項 16 個班級的班際排球賽，採用單淘汰制(包含取三、四名)，試問會有幾場比賽？(A)40 場 (B)28 場 (C)16 場 (D)8 場。
7. 激烈運動的初期，所攝取的氧量不足所需的氧量，因而造成何種現象？(A)攝氧量 (B)氧債 (C)努責現象 (D)再生氣。
8. 下列何者是提高反應速度的基礎訓練方法？(A)手眼協調訓練法 (B)信號刺激法 (C)移動訓練法 (D)平衡訓練法。
9. 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。
10. 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)循環與能量系統 (B)消化與排泄系統 (C)呼吸與能量系統 (D)呼吸與循環系統。
11. 以下何者不是雙糖？(A)蔗糖 (B)乳糖 (C)麥芽糖 (D)葡萄糖。
12. 下列何種收縮會產生比較大的力量？(A)離心收縮 (B)等速收縮 (C)等長收縮 (D)等張收縮。
13. 下列有關增強式訓練(plyometric training)的敘述，何者為正確？(A)增強式訓練是一種運用快速的離心收縮，引發伸展反射並儲存能量，因而增加後續的向心收縮動作力量的產生 (B)單腳跳、深跳、雙手擲藥球、由上向下階梯跑…等都屬之 (C)一份設計完善的增強式訓練計畫應包括動作模式、強度、頻率、期間、休息、漸進負荷與準備活動 (D)以上皆是。
14. 二氧化碳產生量與氧氣消耗量的比值稱為？(A)呼吸交換率 (B)機械效益 (C)無氧閾值 (D)耗氧量。
15. 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。
16. 每個人個性本來就不完全一樣，有些人生比較容易緊張，這種天生個性比較容易緊張，無法在短時間內改變的特性，我們稱之為 (A)狀態性焦慮 (B)特質性焦慮 (C)先天性焦慮 (D)身體焦慮。
17. 下列哪一種情況不算是犯規？(A)搶籃板球時拉人或打手 (B)進攻球員在禁區停留超過三秒 (C)進攻球隊在 8 秒鐘的時間內進入前場 (D)跳球時，非跳球者跨進中圈的範圍內。
18. 游泳個人混合四式其順序是？(A)仰式→蛙式→蝶式→自由式 (B)蝶式→仰式→蛙式→自由式 (C)仰式→蝶式→蛙式→自由式 (D)蛙式→蝶式→仰式→自由式。
19. 以下何者不是人體的能量來源？(A)醣 (B)礦物質 (C)蛋白質 (D)脂肪。
20. 肌肉組織每增加一磅時，休息代謝率就增加 (A)10 卡路里 (B)17 卡路里 (C)23 卡路里 (D)35 卡路里。
21. 下列何者不屬於運動訓練原則？(A)超載原則 (B)漸進原則 (C)時間原則 (D)個別化原則。
22. 發生運動傷害的原因為？(A)熱身不足 (B)環境溫度太高 (C)水分流失 (D)以上皆是。
23. LOVE 在網球比賽中意思是？(A)比賽結束 (B)零分 (C)比賽開始 (D)15 分。
24. 重量訓練中 RM 的數值越高代表？(A)負荷愈大 (B)負荷愈小 (C)心跳率愈高 (D)心跳率愈小。
25. 透過骨骼肌的收縮而產生身體動作，稱之為？(A)運動 (B)肌力 (C)人體運動學 (D)身體活動。
26. 下列何種能量系統提供人體運動時最大的 ATP 來源？(A)脂肪代謝系統 (B)ATP-PC 系統 (C)有氧系統 (D)乳酸系統。
27. 下列何者不屬於有氧訓練的好處？(A)提昇最大耗氧量 (B)固定負荷時，心跳數變得較快 (C)降低休息時的心跳數 (D)微血管的數目增加。
28. 2017 年世大運之舉辦城市為何？(A)台北 (B)倫敦 (C)北京 (D)紐倫堡。
29. BMI=30 與體脂肪=12 的男生，可能是 (A)舉重選手 (B)馬拉松選手 (C)一般人 (D)以上皆非。

30. 在激烈運動的初期會有缺氧的痛苦感覺，但繼續進行，會轉換成呼吸順暢的舒適感，此變化為 (A)再生氣 (B)有氧反應 (C)氧債 (D)無氧閾值。
31. 下列哪一種最常作為運動強度指標？ (A)呼吸率 (B)肌肉痠痛度 (C)心跳率 (D)自覺疲勞度。
32. 手握力測驗是屬於一種 (A)等長測驗 (B)等張測驗 (C)動態測驗 (D)等速測驗。
33. 有氧能量系統是專門負責 (A)低強度、短時間 (B)低強度、長時間 (C)高強度、長時間 (D)高強度、短時間 的運動能量所需。
34. 在運動技能學習的三階段中，學習較常被教師疏忽，學生較不能耐心聽講或練習的階段為 (A)認知期 (B)自動期 (C)固定期 (D)反射期。
35. 使用 6-20 波格自覺吃力量表 (Borg Rate of Perceive Exertion, RPE Scale) 時，每個數字該乘以 \_\_\_\_\_ 次，是大約等於運動時自覺吃力程度之心跳率 (A)7 (B)8 (C)9 (D)10。
36. 運動期與休息期的調配是哪一種訓練的精髓？ (A)重量訓練 (B)循環訓練 (C)無氧訓練 (D)間歇訓練。
37. 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。
38. R. I. C. E. 原則是指 (A)冰敷、壓迫、休息、抬高 (B)壓迫、冰敷、抬高、休息 (C)休息、冰敷、壓迫、抬高 (D)冰敷、壓迫、抬高、休息。
39. 必需脂肪 (Essential fat) 約佔女性總體重的 (A)3% (B)12% (C)18% (D)22%。
40. 增強式肌力訓練(plyometrics)是何種訓練方法？ (A)爆發力 (B)柔軟度 (C)心肺耐力 (D)協調性。
41. ACSM 是指 (A)美國運動醫學會 (B)美國疾病管制局 (C)美國體健休協會 (D)美國舞蹈團。
42. 隨著全球溫室效應台灣氣溫不斷的升高，在濕熱的環境中進行運動訓練可能導致何種生理效應？ (A)在濕熱環境中運動可能提高血乳酸值，不利於身體機能的恢復 (B)在濕熱環境中運動可能加速肌肉醣類的消耗，提早出現疲勞 (C)在濕熱環境中運動極易增加心跳率，不利於衝擊較高的訓練強度 (D)以上皆是。
43. 實施伸展操時會引發反射性收縮的是 (A)韌帶 (B)高爾肌腱器 (C)肌腱 (D)肌梭。
44. 經過長期的運動訓練後，「安靜心跳率」會如何？ (A)下降 (B)增加 (C)不改變 (D)以上皆非。
45. 長期規律性運動會使下列何者升高？ (A)HDL (B)LDL (C)fat (D)blood pressure。
46. 排球的自由球員之規定，下列何者錯誤？ (A)不可以發球 (B)在球場後區以高手傳球時，隊友可以任意擊球 (C)可以替補後排任何一位球員 (D)可以攔網，只要跳起來未碰到球就是合法。
47. 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。
48. 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。
49. 適應體育的施教對象是？ (A)一般學生 (B)原住民 (C)身心障礙者 (D)轉學生。
50. 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。