

國立台南家齊女中 101 年度教師甄選初試體育科筆試試題

壹、選擇題（20%）：十題（每題 2 分）

- 1、一個不運動的人，一旦開始規律運動時，可能會出現哪些現象 (A)體重減輕(B)體重增加 (C) 減少的脂肪重量多於總體重的減少 (D) 以上皆是。
- 2、一位 22 歲年輕人，休息時之心跳數是 68 次/分鐘，請問他的適度或高強度的心肺耐力訓練範圍之心跳數是：(A)132 至 156 次/分鐘 (B) 138 至 164 次/分鐘 © 146 至 179 次/分鐘 (D) 154 至 188 次/分鐘。
- 3、極地冒險家林義傑於(A)2004 年 (B) 2005 年 (C) 2006 年 (D) 2007 年 展開人類首度橫越撒哈拉沙漠征途。
- 4、2012 年 5 月 18 日奧運聖火從希臘傳遞進入英國，下列何者代表台灣企業成為 8000 名高舉聖火的火炬手之一？(A)施振榮(B)嚴凱泰 (C)周永明(D)牛銘光。
- 5、上課或運動訓練時，如有學生出現「重力性休克」現象，應立即將患者(A)平臥，頭部放低(B)平臥，頭部墊高(C)坐姿(D)立姿，並用熱毛巾擦臉。
- 6、規律運動對於人體生理功能的好處，以下敘述何者為非。(A)體脂肪減少 (B)血壓降低 (C)血液高密度脂蛋白膽固醇上升 (D)血液高密度脂蛋白膽固醇下降
- 7、下列關於 2012-2013 國際田徑規則修改部分的說明，何者為非。(A)跨欄：在過欄架的瞬間，其腿或小腿，係在欄架之外(或其兩側)，或低於任何欄架頂端橫木的水平面，視同犯規。(B)田賽遠度項目：選手第五次投擲(跳)結束後，第六次不再重新排序。(C)接力：當接力棒掉落係向旁邊或朝前進方向(包括越過終點線)掉落時，掉棒的選手，必須撿回接力棒後，在接力棒拾起處起跑繼續比賽。(D)2012 臺灣國際田徑錦標賽即開始實施新規則。
- 8、有關於國際籃球總會通過的 2010 年開始實施的國際籃球規則敘述，下列何者正確？(A)籃球場上的禁區，由原本的梯形改變為長方形。禁區長方形，長為 5.8 公尺、寬 4.9 公尺、罰球線仍為維持 3.6 公尺。(B)籃球場上的禁區形狀與尺寸並未改變。梯形禁區的尺寸仍維持為罰球線長 3.6 公尺、梯形底線部分長 6 公尺、罰球線到底線長為 5.8 公尺。(C)當比賽中斷時，如果 24 秒計時上的時間多於 14 秒（含 14 秒），則 24 秒計時器剩餘的時間應調整到 10 秒。(D)球場內三分線距離，由現在的 6.25 公尺，延長到 7.25 公尺。
- 9、下列關於國際排協（FIVB）已發佈 2009-2012 年度的新排球規則，何者敘述有誤？(A)若雙方球員在網上同時擊球引至延長觸球時間，比賽繼續。(B)當球於網下空間飛向對方場地，只要球體任一部分於網下碰觸球網延伸之垂直平面，裁判即應鳴哨吹判。(C)准許足部以上身體部份觸及對方場地，惟不得妨礙對方進行比賽。(D)球員觸及球網其他部份不算犯規，除非妨礙比賽進行。

- 10、2012年奧運將於倫敦舉行，下一屆奧運將於2016年，由那個城市舉辦？
(A)巴西里約熱內盧 (B)美國芝加哥 (C)日本東京(D)西班牙馬德里

貳、申論題（80%）：四題（每題20%）

1、運動可以改造大腦，讓個人的IQ提高、EQ變好，其生理機轉為何？請說明之。(20%)

2 體育的樂趣化教學有何優缺點，並針對可能之缺點，依您的見解提出改進策略。(20%)

3、何謂「貝蒙障礙」？並請說明影響成績的心理因素。20%

4、請簡述運動處方設計原則，並為一位17歲的高中女生(幾乎沒有養成運動習慣，每週僅上2節體育課時會跑步活動一下，體適能項目中柔軟度百分等級僅達10%,其餘均達40%，無其他不適運動的疾病)，設計一份12週的運動計劃，以改善其柔軟度，以每3週為一單元做表格化設計,並提出運動應注意的事項或建議。20%

選擇題參考答案

壹、選擇題（20%）：十題（每題 2 分）

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
D	C	C	C	A	D	C	A	B	A