

國立馬公高級中學 103 學年度第一次教師甄選體育科試題答案

一、 選擇題：(每題 2 分，共 50 分)

- D** 1. 有氧能量系統是專門負責(A)高強度、長時間(B)低強度、短時間(C)高強度、短時間(D)低強度、長時間的運動能量所需。
- B** 2. 游泳個人混合式包括 a.自由式 b.仰式 c.蝶式 d.蛙式，是以何種順序游完全程(A)abcd (B)cbda (C)dcbad(D)badc。
- C** 3.下列何者不是體育教學評量中的目標達成程度評量之特質？(A)評量學生成績，不與他人做比較，而以本人的成績為主體(B)評量解釋的根本準據，以具體化的學生行為目標為主體(C)學生達成程度的評量，以目視為主要依據(D)目標達成程度評量，需有量化的標準，作為判定是否達成目標或達成目標的程度。
- A** 4.運動傷害的處理原則中 P、R、I、C、E 的「E」是指(A)抬高(B)壓迫(C)保護(D)休息。
- D** 5.教師修正同學運球上籃的動作，是屬於體育教學目標管理循環中的哪一項功能？(A)計畫 (B)執行(C)考核(D)回饋。
- D** 6.在規律的有氧運動後，下列哪個敘述不正確？(A)安靜時心跳率會下降(B)每次心博出量(Stroke volume)會增加(C)最大攝氧量會增加(D)高密度脂蛋白膽固醇會下降。
- D** 7.實施重量訓練時，呼吸的方法是：(A)用力時只能呼氣(B)用力時只能吸氣(C)用力時閉氣(D)用力時呼氣，用力時吸氣也可。
- B** 8.肌肉纖維分紅肌纖維和白肌纖維，下列敘述何者正確？(A)馬拉松選手的白肌纖維較多 (B)馬拉松選手的紅肌纖維較多(C)100 公尺選手的紅肌纖維較多(D)跳高選手的紅肌纖維較多。
- D** 9.學校舉行運動會有許多事務如：1.公佈競賽規程、2.成立籌備委員會、3.各組組織、4.抽籤、5.編印秩序冊、6.接受報名等。其籌備順序為：(A)123456 (B)214563 (C)132654 (D)231645。
- D** 10.有氧能量系統所消耗的燃料是以哪些為主？(A)醣類 (B)脂肪 (C)蛋白質 (D)以上皆是。
- C** 11. 摩斯登(Mosston)的教學光譜中提出十一種體育教學方法，係以下列何者為考量依據？(A)動作練習 (B)內容發展 (C)決定權的轉移 (D)回饋的提供。
- C** 12.依據教育部大足球中程計畫，2014 年各級學校足球代表隊數達 500 隊；各級學校足球運動社團需達多少個？(A) 550 (B) 600 (C) 650 (D) 700
- A** 13.游泳水中站立動作可分為 (1)著地、(2)划手、(3)抬頭、(4)收腿 對初學者最好的步驟為？(A)2、4、1、3 (B)2、4、3、1 (C)4、2、1、3 (D)4、2、3、1
- B** 14.以下何者不是機械式坐姿推舉所訓練的目標肌群？(A)斜方肌 (B)胸大肌 (C)前鋸肌 (D)三角肌。
- C** 15.羽球放短球的作用為何？(A)迫使對方到底線去擊球。 (B)迫使對方移到邊線去擊球。(C)迫使對方把球往高空挑起。 (D)以上皆是。
- B** 16. 以三分鐘登階測驗來評估心肺功能及有氧適能，是根據下列何種資料？(A)測驗中的最低心跳數。 (B)測驗之後的恢復心跳數。(C)運動中最大心跳數與休息心跳數之差異。 (D)能維持跟上登階節拍之時間長短。
- A** 17. 體操地板運動男子時間限制為何？(A)50-70 秒 (B)60-70 秒 (C)70-90 秒 (D)30-60 秒。
- A** 18. 有關「運動教育課程模式」的描述，下列何者有誤？(A)著重教育概念的理解。 (B)長時間的課程設計。 (C)以團隊方式進行練習及比賽。(D)學生多元角色的扮演
- C** 19. 具有促進脂肪合成和抑制脂肪分解作用的內分泌種類為：(A)腎上腺素 (B)腦下腺素 (C)胰島素 (D)甲狀腺激素

- D 20. 根據跨理論模式，行為改變的五大階段，不包括下列何者？
(A)行動期 (B)思考前期 (C)思考期 (D)回饋期。
- B 21. 體育教學中，將教學透過修正、簡化的遊戲或比賽方式，促使學生在遊戲或比賽的學習情境中，透過個人思考或團體討論來學習整個比賽的規則、自身的技能及需要運用的戰術之教學法，稱為(A)漸進式教學法(B)理解式教學法(C)體適能式教學法(D)比賽教學法。
- B 22. 以下何種運動對於心肺適能增進效果最顯著？(A)打籃球(B)超過 30 分鐘的慢跑 (C)瑜珈 (D)重量訓練。
- A 23. 重量訓練中訓練的方式『為阻力不變，而關節角度改變』的訓練方式稱為(A)等張訓練 (B)等長訓練 (C)等速訓練 (D)等比訓練。
- B 24. 棒球比賽中，跑壘者在強迫進壘的情況下，防守隊將球傳至該壘包致使打者出局，稱之為 (A)接殺 (B)封殺 (C)觸殺 (D)夾殺。
- D 25. 網球比賽 Tie-break，又稱為決勝局，是在局數(A)3 比 3 (B)4 比 4 (C) 5 比 5 (D)6 比 6 時所進行的賽制。

二、填充題：(每格 1 分，共 10 分)

- 2014 年世界杯足球賽，採用循環賽及單敗淘汰賽兩種賽制混合進行。
- 排球比賽中非決勝局率先獲得25分的隊伍即獲得該局勝利。
- 羽球比賽率先獲得21分的一方即獲得該局勝利。
- 夏季奧運會為世界最大的運動賽事，2016 年主辦城市已確定為巴西的里約，請問 2020 年主辦城市為日本東京。
- 健康體適能構成要素包含心肺適能、肌肉適能、柔軟度與身體組成。
- 羽球比賽每局以先得21分者為勝。
- 進行心肺適能訓練時心跳應達最大心跳率的 60%~90%才有訓練效果，最大心跳率計算公式為220-年齡。
- 籃球比賽中若一球員不致力於隊球做攻守而發生身體接觸，此犯規稱為違反運動道德犯規。
- 網球四大公開賽中裁判不使用英語來執法的是法國公開賽。