

國立陽明高中 101 學年度 第一次教師甄選 體育科

一、請寫出肌肉名稱。(10%)

- (一)「前弓後箭步」，又稱為跑者伸展 RUNNER'S STRETCH，其主要伸展哪些肌肉？
(二)俗稱「蝴蝶袖」是指哪個部位的肌肉？
(三)仰臥起坐主要加強哪些肌肉？(包含深、淺層肌肉)

答：(一) 腓腸肌、比目魚肌 (二) 肱三頭肌 (三) 腹直肌、腹橫肌

二、熱傷害的種類、原因、特徵及處置如下，請在答案紙上畫出表格(如下圖表)，並填入英文字母代號於相對應之位置。(12%)

病名	中暑	熱衰竭	熱痙攣
原因	C	A	B
特徵	D, G, I, L, O	E, F, M, N	H, J, K,
處置	R, T	Q, S, V	P, U

原因：

- A. 大量體液流失而無電解質或液體補充。
B. 長時間在高溫且潮濕的地方運動或工作而發生痙攣現象。
C. 排熱不良或內源性熱量超過身體所能排出之熱量。

特徵：

- D. 呼吸和脈搏急促。 E. 體溫正常或稍高。 F. 血壓低或脈搏急促但微弱。 G. 體溫極高(中心體溫 $>40.6^{\circ}\text{C}$)。 H. 皮膚濕黏、體溫不高。 I. 中樞神經異常(包括昏迷、抽搐)，可能併發癲癇。 J. 四肢疼痛及肌肉痙攣。 K. 腹壁肌肉疼痛。 L. 皮膚乾燥及排汗困難。 M. 頭痛、暈眩、嘔吐。 N. 過度流汗，臉色蒼白。 O. 失去方向感或判斷能力。

處置：

- P. 協助處理抽筋狀況，補充電解質及大量的水分，症狀未改善時，應盡速送醫處理。 Q. 移至陰涼處平躺，下肢墊高。 R. 移至陰涼處平躺(頭部稍高)，以冷水或冰敷身體散熱較快的部位，積極將全身降溫至 39°C 以下，盡速送醫。 S. 以搨風、冷水或冰敷的方式降溫。 T. 小心處理癲癇。 U. 移至陰涼處，可側躺。 V. 如果傷患意識清醒，可給予補充含鹽的水或運動飲料。

三、「標鐵」是指什麼？競賽距離各多少？(8%)

答：(一)標準距離(奧林匹克)之鐵人三項競賽。(或鐵人三項競賽)
(二) 游泳：1.5km，自行車：40km，跑步：10km。

四、請以 2010 年國際籃球新規則，繪製籃球場地一式，並標示相關位置名稱及距離。(15%)

答：請參閱 2010 年國際籃球新規則，如下。

■面積長28公尺×寬15公尺（由界線內緣量起）。

■中圈的直徑及罰球線皆為3.60公尺，線的寬度均為5公分。

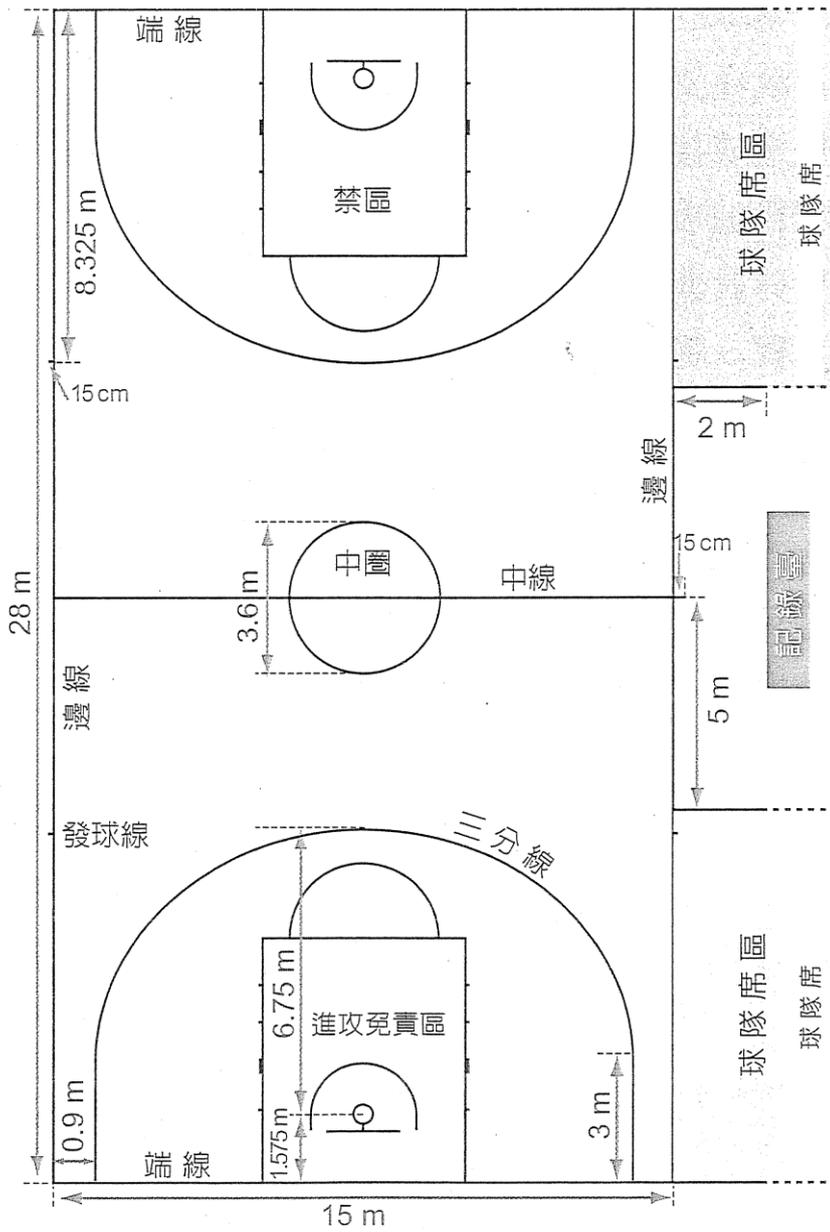


圖2-1 籃球場場地平面圖

3 三分投籃區域係指場內兩條半圓形半徑6.25公尺弧線限制之區域。

※自2010年10月1日起，半圓形半徑延長到6.75公尺。

4 籃球圈內緣的直徑為45公分，籃圈上緣距離地面3.05公尺。

5 籃球的圓周74.9~78公分，重量567~650公克。

6 自2010年10月1日起，籃球場禁區規格將由原本之梯形改為長方形，長、寬、罰球線長度維持不變，分別為5.8公尺、4.9公尺及3.6公尺，並增加進攻免責區，如圖示。

7 進攻免責區，此時試圖投籃或傳球的進攻球員對在進攻免責區內的防守球員造成接觸，不應被宣判為進攻犯規，除非進攻球員非使用他的手、手臂、腿或身體。

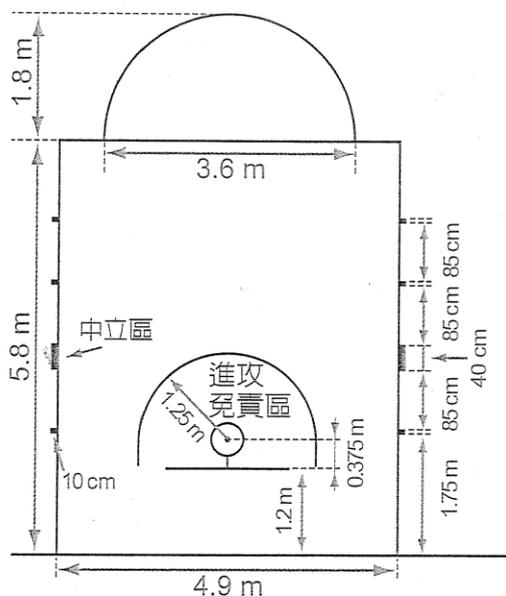


圖2-2 籃球場禁區圖

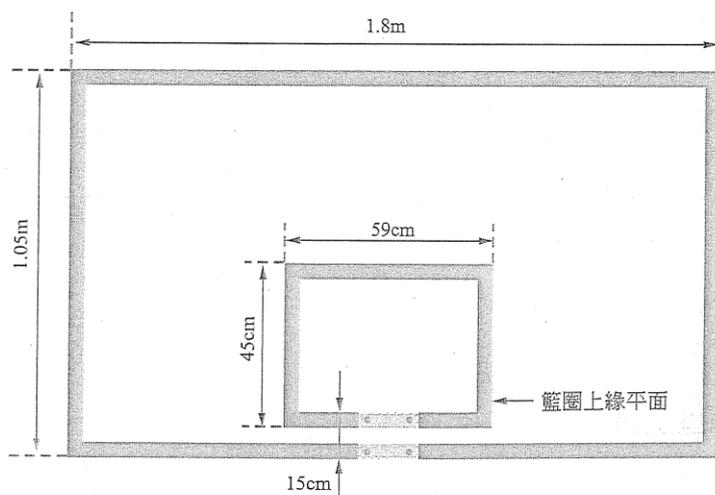


圖2-3 籃球籃板規格圖

五、桃園縣共有六所國立高中，輪流辦理教職員工校際羽球邀請賽，今年（101年）輪到本校為主辦學校，比賽日期訂為6月23日（星期六），請草擬一份實施計畫。（15%）

答：參考答案如下

桃園縣 101 年國立高中校際羽球邀請賽實施計畫

一、依據：依據桃園縣國立高中校長暨家長聯誼會會議決議辦理。

二、主辦單位：國立陽明高級中學。

三、協辦單位：國立陽明高級中學家長會。

四、比賽地點：國立陽明高級中學。

五、比賽日期：101年6月23日（星期六）。

六、比賽用球：勝利牌比賽用羽球。

七、參加對象：

（一）各校校長、家長會會長及會員、教職員工。

（二）各校可視需要指派啦啦隊。

（三）請各校指派隨隊裁判2人。

八、比賽制度：

（一）每輪採5點配分：

第1點貴賓組混合雙打一校長暨家長會長（可搭配祕書或家長會常委；可以女雙參賽）；第2點混合雙打（可以女雙參賽）；第3、4、5點均為男子雙打（可以混雙或女雙參賽）。各隊排點不得有空點，每輪參賽選手不得重複出賽（僅1名選手出賽亦屬空點）。

（二）比賽採用新制規則，每一點以一局21分決勝負（11分交換場地）。

（三）比賽採五輪五戰五積分方式進行，名次以總分區分名次，兩隊或兩隊以上總分相同時以對戰積分來區分名次，如無法判定以抽籤決定。

九、報名方式：請於101年6月17日前填妥報名資料，以傳真方式完成報名手續。

傳真：03-XXXXXXX

陽明高中祕書：JJJ 03-XXXXXXX

陽明高中體育組長：JJJ 03-XXXXXXX

十、領隊會議：略

十一、抽籤：略

十二、獎勵：略

十三、罰則：略

十四、申訴：略

十五、如有未盡事宜隨時公布之（或本實施計畫經XXX通過後實施）

六、品德教育核心價值的內涵為何？體育教師應如何利用體育教學或活動，培養學生品德教育？（20%）

答：略

七、請詳述體育教師應具備的本職學能及責任為何？（20%）

答：略