

臺北市立松山家商100學年度第1次教師甄選初試

體育科 試題卷

選擇題(60分)

- ()有關游泳運動的敘述何者是錯的？(A)游泳是一種全身性的運動(B)因為水中的浮力可以減少下肢負擔，所以對腿部或膝關節比較不會造成傷害(C)游泳訓練對瞬間爆發力的增加是最適合的運動(D)下肢殘障的學生，因為無法使用腿部打水，手部的肌力就更須加強。
- ()教育部「提升學生游泳能力中程計畫」中，游泳能力之鑑定標準，國中學生須於畢業前能換氣游？(A)100公尺(B)50公尺(C)25公尺(D)未明訂標準。
- ()我國教育部學校體育政策中的「一人一運動，一校一團隊」計畫，包括有提高各級學校學生參與規律運動人口之比率每年應達百分之：(A)4(B)3(C)2(D)1。
- ()關於比賽制度的敘述，何者是正確的？(A)循環制的缺點是比賽隊伍多時，比賽期長，易產生厭倦感 (B)單淘汰賽，若有8隊比賽時只要比賽8場就行，簡單省時(C)雙循環賽的場次計算公式為 $S = N(N - 1)/2$ (N為參加隊伍)(D)雙淘汰制是單淘汰制的改良型，其特點是有四個賽程。
- ()桌球之正反手削球，須在來球的高點期及或下降期用球拍擊球的何部位？(A)正後方(B)中下部(C)側上面(D)中上部。
- ()下列何者不是體育組長的業務執掌？(A)召開、主持體育委員會議(B)體育課的場地分配與進度安排(C)運動器材與場地的安全檢查(D)體育表演會的籌劃。
- ()運動賽會風險管理計畫中，試問哪一步驟最為重要？(A)風險的確認(B)風險的分類(C)風險的處理(D)風險的評量。
- ()桌球比賽規則對發球之規定，下列敘述何者為正確？(A)拋球後若覺得拋得不好，可讓球掉地後，重新再來(B)為了隱密，非執拍之手掌可在檯面下(C)非執拍之手掌，必須半握拳，準備拋球(D)發球只允許一次拋球。
- ()動作的密集練習與分散練習，區別的指標是？(A)動作類型(B)休息時間(C)動作強度(D)反應時間。
- ()當一個運動選手在訓練中，不幸發生運動傷害時，在法律上應如何給予適當的協助？(A)請求醫療中心的協助(B)先行使用你合格且熟悉的救援技能(C)必須符合救援的標準程序(D)以上皆是。
- ()人體在激烈運動時什麼神經興奮會抑制胃腸的蠕動？(A)交感(B)副交感(C)自律(D)大腦。
- ()以數種不同的動作或器材組合成一組訓練程序，並反覆練習此內容數次的訓練法為？(A)間歇訓練(B)循環訓練(C)無氧訓練(D)有氧訓練。
- ()下列何者不是高原訓練後，主要對人體產生的影響結果？(A)增加糖酵解的能力(B)提高最大攝氧能力(C)提高耐缺氧能力(D)增加收縮性蛋白的合成。
- ()重量訓練中肌肉收縮的類型包括哪四種？(A)等張、等速、等量、離心(B)等張、等量、等力、等長(C)等張、等長、等速、離心(D)等力、等量、等速、離心。
- ()運動技能的層次應為？(A)技術→技能→技巧(B)技巧→技能→技術(C)技能→技術→技巧(D)技術→技巧→技能。
- ()重量訓練方法中，等長收縮(Isometrics)是指肢體用力時：(A)關節動作產生，發生位移的肌肉用力收縮(B)關節沒有動作產生，不發生位移的肌肉用力收縮(C)關節動作產生，不發生位移的肌肉用力收縮(D)關節沒有動作產生，發生位移的肌肉用力收縮。

- 17.()激烈運動的初期，所需攝取的氧氣量不足，因而造成？(A)攝氧量(B)氧債(C)努責現象(D)再生氣。
- 18.()哪個肌肉收縮會讓手肘關節彎曲？(A)肱二頭肌(B)肱三頭肌(C)掌長肌(D)三角肌。
- 19.()通常在急性運動傷害後，若無開放性的傷口，為減輕疼痛與腫脹，原則上在發生傷害後多久施用冰敷最好？(A)48小時以後(B)24至48小時內(C)72小時以後(D)等消腫以後。
- 20.()一位平時少運動的中學生，開始從事有氧運動時，每分鐘的心跳率範圍約在多少下較適合？(A)80-100(B)90-110(C)110-130(D)140-160。
- 21.()運動結束後最好做幾分鐘的緩和運動，下列何者不是理由之一？(A)避免血液滯留腿部肌肉(B)增加血液乳酸排除(C)使心跳及血壓趕快降低(D)降低心臟異常的風險。
- 22.()某生計畫2週內減輕一公斤脂肪，那麼她/他每天能量的負平衡約需要多少大卡？(A)900(B)740(C)560(D)270。
- 23.()運動可以減除生活中的壓力，下列何者不是可能原因？(A)腦中分泌腦啡(B)肌肉生成乳酸(C)使血管擴張血壓下降(D)血液腎上腺素基礎值減少。
- 24.()增進柔軟度中靜態伸展，將肌肉以超過平時長度為原則，每種伸展動作持續幾秒最理想？(A)3-5秒(B)5-7秒(C)40-50秒(D)10-20秒。
- 25.()傑出運動員最大心輸出量高於一般人，其主要原因為：(A)最大心跳速率較高(B)心搏量較大(C)動靜脈含氧差較高(D)以上皆是。
- 26.()運動前食用何種食物最容易疲勞？(A)醣(B)脂肪(C)蛋白質(D)礦物質。
- 27.()運動傷害防護師主要的工作是什麼？(A)處理復健及運動傷害的預防(B)對運動員執行各項儀器治療(C)緊急醫療協助(D)是診斷運動傷害的醫師。
- 28.()長時間持續運動時的主要能量來源為？(A)醣(B)蛋白質(C)脂肪(D)水。
- 29.()一般適度活動的成年女子，每日所需能量約多少卡？(A)1000卡(B)2000卡(C)3000卡(D)4000卡。
- 30.()下列關於伸展操功能的敘述何者不正確？(A)可增加關節穩定度(B)可增加關節活動範圍(C)可增加運動後的恢復時間(D)伸展操可替代熱身活動。

簡答題(10分)

1.何謂運動傷害處理原則(PRICE)？

2.運動傷害發生的原因，請試舉出6項之原因？

申論題(30分)

1.試擬一份臺北市高中職校際桌球錦標賽(1) 競賽規程(2) 各工作組執掌。

(本題請寫在另一張答案紙)