

高雄市 104 學年度市立國民小學教師聯合甄選

科目：專長類-「體育」試卷

說明：本試卷共 50 題，為四選一單選題(每題 2 分，共 100 分)

1. 訓練要素的順位，依序是：(A) 體能、技術、戰術、心理 (B) 技術、體能、戰術、心理 (C) 心理、體能、技術、戰術 (D) 技術、體能、心理、戰術。
2. 何謂「三從一大」的訓練原則之「三從」？ (A) 從少、從長、從比賽出發 (B) 從難、從嚴、從實戰出發 (C) 從經驗、從練習、從比賽出發 (D) 從體能、從技術、從戰術出發。
3. 運動時，影響轉動慣量的因素包括：物體為實心與旋轉軸的位置。試問若作用於棒球的作用半徑由 1 公尺再增加二倍，其轉動慣量增加：(A) 2 倍 (B) 4 倍 (C) 8 倍 (D) 9 倍。
4. 由高處跳落下，下肢嘗試減少衝擊力的動作，是利用何種力學原理？(A) 動量 (B) 衝量 (C) 碰撞 (D) 拖曳力原理。
5. 強調人的真諦及人與環境是一體的基本概念，是屬於運動教育學課程理論中何種價值取向的內涵？(A) 生態整合取向 (B) 自我實現取向 (C) 社會重建取向 (D) 學習價值過程取向。
6. 運動管理中的管理三部曲中，包括：(A) 認知、條件、環境 (B) 分析、設計、發展 (C) 決策、溝通、領導 (D) 分析、評量、計畫。
7. 肌肉收縮過程，肌肉纖維的收縮是因為：(A) 肌動蛋白滑向肌球蛋白 (B) ATP 的分解 (C) 鈣離子減少作用 (D) 骨骼肌收縮特性。
8. 針對跑者高潮 (runner's high) 的敘述何者有誤？(A) 是一種提高福祉的幸福感 (B) 是可預期的 (C) 對自然界欣賞能力提高 (D) 超越時間與空間。
9. 游泳在出發及轉身後許可選手在水中做潛泳，而到達：(A) 15 (B) 10 (C) 25 (D) 20 公尺時，頭部必須露出水面。
10. 樂趣化體育教學的特色為：(A) 教師為中心 (B) 間接教學 (C) 團體競爭 (D) 以上皆是。
11. 有氧醱酵解時，終產物是：(A) 肝醣 (B) 酵素 (C) 氨基酸 (D)



丙酮酸。

12. 下列何種表現符合健康與體育領域能力指標「3-1-1 表現簡單的全身性身體活動」：(A) 能配合音樂節奏表現身體律動 (B) 能在快速移動且變換方向的狀況下保持身體平衡 (C) 能操作籃球運球上籃 (D) 以上皆符合。
13. 有關教育部近年推行的「SH150 方案」，下列描述何者有誤？(A) 標題中的 S 代表 School，H 代表 Health (B) 希望藉由晨間、課間、空白課程及課後時間來增加學童身體活動量 (C) 目標為學童每週累計運動時間達 150 分鐘以上 (D) 150 分鐘之計算包含體育課時間。
14. 九年一貫健康與體育領域課程綱要之制定，參考了美國體育健康教育舞蹈休閒協會 (AAHPERD) 所提出的適能 (fitness) 之觀點，請問其所提出的五種安適狀態不包含下列何者？(A) 生活適能 (B) 身體適能 (C) 情緒適能 (D) 精神適能。
15. 某生在測量體適能「坐姿體前彎」時，其手指剛好可以與腳趾頭對齊，請問該生的體前彎成績為：(A) 0 公分 (B) 15 公分 (C) 25 公分 (D) 35 公分。
16. 下列何者**不屬於**「健康體適能」(health-related fitness)：
(A) 心肺適能 (B) 肌力、肌耐力 (C) 平衡能力 (D) 以上皆屬於。
17. 若想提升學童的平衡能力，請問下列何種「學習任務」的幫助較小？
(A) 玩(單雙腳)跳格子 (B) 上、下樓梯 (C) 沿著地面上的一條直線走路 (D) 滑直排輪。
18. 有關兒童身體與動作發展的原則，下列描述何者**有誤**？(A) 越早進行單一運動項目的訓練，越能促進各種能力均衡發展 (B) 技能學習順序應由基礎性動作到特殊性動作技能 (C) 動作發展順序是由大肌肉動作到小肌肉動作 (D) 應盡可能讓學生有多樣化的身體經驗。
19. 請問下列何項學習任務不包含「操作性動作技能」之鍛鍊？(A) 籃球運球過人 (B) 繞著三角錐進行折返跑 (C) 跳繩跑步 (D) 原地進行棒球擲準。
20. 在教導學生進行技能學習時，下列何種口語提示內容屬於「表現回饋」(knowledge of performance, KP)？(A) 你做得很好 (B) 你這球投進了 (C) 你剛剛的手太低了 (D) 你跳了 1.7 公尺遠。



21. 若以拉邦(Laban)所提出的動作要素來規劃「跑」的遊戲，請問下列何者屬於「關係」的變化？(A) 跑步的速度變快、變慢 (B) 跑步繞行不同的軌跡 (C) 接力跑、追逐跑 (D) 以較大、較小的步幅跑步。
22. 在增強肌力時應注意「拮抗肌群」的均衡發展，請問下列何組並不屬於拮抗的配對關係？(A) 肩部推舉、引體向上 (B) 肱三頭肌、股三頭肌 (C) 腹肌、背肌 (D) 股四頭肌、大腿後側肌群。
23. 運動傷害發生時的PRICE處置原則，不包含下列何步驟？(A) 抬高 (B) 壓迫 (C) 冰敷 (D) 按摩。
24. 教育部於民國八十、九十年代所開始推行的「樂趣化體育教學」，其主要理念在於：(A) 讓學生玩得開心 (B) 用遊戲包裝枯燥的技能練習以提升學習效果 (C) 讓學生獲得習得技能的成就感 (D) 以上皆是。
25. 在體育課堂安排比賽時，為了增加隊伍之間的對抗性，宜採用何種分組方式？(A) 異質性分組 (B) 同質性分組 (C) 興趣分組 (D) 抽籤分組。
26. 在進行技能練習時，若學校的體育設施或器材不足，教師可採取的應變方式為：(A) 加強秩序管控以減少輪替的等待時間 (B) 自製替代器材讓學生練習 (C) 安排附屬活動，讓在一旁排隊等待的同學也能有所學習 (D) 以上皆可。
27. 有關一堂體育課的安排，下列何者不適合出現在「綜合活動」當中？(A) 小組比賽 (B) 老師講評同學的表現 (C) 學習新動作 (D) 讓學生展演學習成果。
28. 請問下列何種做法符合摩斯登(Mosston)教學光譜中的「互惠式教學法(reciprocal style)」之精神？(A) 兩人一組，依照老師的指令，一個口令一個動作的進行練習 (B) 兩人一組，其中一人輪流當給球者，協助練習的進行 (C) 兩人一組，其中一人依照教師提供的動作檢核點來給予回饋 (D) 兩人一組，輪流使用器材練習。
29. 承上題，摩斯登(Mosston)教學光譜的十一種教學模式，主要是以何者作為變化的依據？(A) 師生之間決定權的消長 (B) 直接與間接教學的程度 (C) 學生投入的程度 (D) 教師提問的程度。
30. 當以「直接教學法」進行技能指導時，較不具何種效果：(A) 教材進度掌控較佳 (B) 學生能較快速做出老師期望的表現 (C) 能激發



- 學生的主動學習與思考 (D) 對班級秩序與安全維持的效果較好。
31. 2009 年於高雄市舉辦的大型國際性運動賽事為：(A) 世界大學運動會
(B) 世界運動會 (C) 世界盃 (D) 亞洲運動會。
32. 體育在不同時代所被賦予的任務皆不同，自九年一貫課程實施以來，
國小體育課程的目標可謂邁入哪一個階段？(A) 軍事化 (B) 教育
化 (C) 健康化 (D) 多元化。
33. 下列何者為教練心理學探討的主要重點課題？(A) 放鬆技巧與溝通技
巧 (B) 領導能力與團隊凝聚力 (C) 行為改變技巧 (D) 以上皆
是。
34. 依據運動處方的設計原則，下列何者不是所應考慮的因素？(A) 運動
技能 (B) 漸進原則 (C) 運動方式 (D) 運動頻率。
35. 運動技能難度高、動作成份複雜的項目時(如：網球發球)，在學習初
期應該採用何種練習方式？(A) 集團練習 (B) 部份練習 (C) 隨
機練習 (D) 干擾練習。
36. 以下有關排球發球的規定，何者有誤？(A) 擊球瞬間不可踏入場區 (B)
裁判鳴笛指示後始可發球 (C) 發球觸網須重新發球 (D) 發球區
為寬 9 公尺的區域。
37. 增進改善健康體適能之心肺適能之運動訓練處方，包括：運動形式、
運動頻率、運動時間與下列何者？(A) 運動強度 (B) 反覆次數 (C)
運動經驗 (D) 運動態度。
38. 體育課實施體操跳箱運動時，學習者會依據自己助跑速度、起跳力量、
雙手支撐跳箱位置和力量大小加以修正回饋，此種回饋屬於何種回饋？
(A) 內在回饋 (B) 擴大回饋 (C) 外在回饋 (D) 無回饋。
39. 羽球單打比賽中，當發球方得分為偶數時，應在哪裡發球？(A) 左發
球區 (B) 中間 (C) 右發球區 (D) 都可以。
40. 依據 Fitts 與 Posner (1967) 所提出的動作學習階段，學生學習技能
若已不需要將注意力放在動作上時，是處於動作學習的什麼階段？(A)
組合階段 (B) 控制階段 (C) 認知階段 (D) 自動化階段。
41. 在網球比賽時，Deuce 代表平手，其分數應為？(A) 10:10 (B) 40:40
(C) 30:30 (D) 15:15。
42. 游泳比賽，團體混合式接力的順序為：(A) 蝶式→仰式→蛙式→自由



- 式 (B) 自由式→仰式→蝶式→蛙式 (C) 蛙式→仰式→蝶式→自由式 (D) 仰式→蛙式→蝶式→自由式。
43. 在運動訓練法中，一般常用來評估運動負荷強度指標的最大心跳率 (HRmax) 係指下列何者？(A) HRmax=180-年齡 (B) HRmax=200-年齡 (C) HRmax=220-年齡 (D) HRmax=240-年齡。
44. 教育部實施的體適能檢測中的身體組成是以身體質量指數 (BMI) 加以評估，其計算公式為何？(A) BMI=體重 (公斤) / 身高 (公分) 的平方 (B) BMI=體重 (公斤) 的平方 / 身高 (公尺) (C) BMI=體重 (公斤) / 身高 (公尺) (D) BMI=體重 (公斤) / 身高 (公尺) 的平方。
45. 下列選項中 (①速度 ②心肺耐力 ③敏捷性 ④瞬發力 ⑤肌耐力) 何者為競技體適能的要素？(A) ①③④ (B) ②③④ (C) ③④⑤ (D) ①②③。
46. 田徑比賽接力賽跑的傳接棒之接力區是幾公尺？(A) 10 公尺 (B) 15 公尺 (C) 18 公尺 (D) 20 公尺。
47. 在體育教學中，教師依教材分配的方法將整體教學一次完成，如：游泳教學時，教師將蹬牆、漂浮、打腿、划手、換氣等動作一次完成，是稱為何種教學法？(A) 系統教學法 (B) 全部教學法 (C) 分段教學法 (D) 經驗教學法。
48. 融合式適應體育教學的主要特點為下列何者？(A) 學生自我評量 (B) 同質性分組 (C) 同儕相互回饋 (D) 修改遊戲規則。
49. 以「開放-閉鎖性技能」分類而言，在籃球比賽中屬於閉鎖性技能的是：(A) 傳球 (B) 罰球 (C) 接球 (D) 運球。
50. 長期運動訓練可對血脂肪產生的主要效果為下列何者？(A) 增加總膽固醇和低密度脂蛋白 (B) 減低總膽固醇和高密度脂蛋白 (C) 減低三酸甘油酯和增加高密度脂蛋白 (D) 減低高密度脂蛋白和增加低密度脂蛋白。

