

國立科學工業園區實驗高級中學105學年度第2次教師甄選試題卷

考試科目：體育專業知能

甄選科別：國中體育

一、選擇題(每題3分，共30分)

1. 下列何者的訓練量的組合最有可能增加肌力？

(A) 5組，每組做5次(B) 1組，做5次(C) 5組，每組做15次(D) 1組，做15次。

2. 重量訓練的槓鈴硬舉(Barbell Deadlift)動作主要之目標訓練肌群，不包含下列何者？

(A)股四頭肌(B)豎脊肌(C)臀肌(D)闊背肌。

3. 某位16歲的高一女生，身高160公分、體重46公斤，其安靜心跳率為每分鐘64下，自我訓練時他想要將運動強度維持在60~70 %之儲備心跳率水準，請問其心跳應該要維持在大約每分鐘幾下的範圍？(A)132±10下(B)142±8下(C)155±7下(D)160±5下。

4. 一名大約2小時可以完成半程馬拉松的休閒跑者在進行半程馬拉松跑步時，有關其能量來源的敘述何者有誤？(A)動員的醣類與脂肪約各佔一半(B)隨跑步時間增加，其血糖供能所佔的比例會下降(C)隨跑步時間增加，其血漿游離脂肪酸供能所佔的比例會增加(D)隨跑步時間增加，其肌肉肝醣供能所佔比例會下降。

5. 在球拍類運動的教學中，揮空拍練習效果不佳最主要的原因為(A)沒有目標(B)沒有回饋(C)沒有對手(D)以上皆非。

6. 所謂「熱身減低」(warm-up decrement)是指?(A)經過一段休息時間後再開始練習運動技能時，運動表現下滑的現象(B)受到熱身運動的影響使運動表現下滑的現象(C)主要運動前，如不從事熱身運動會使運動技能表現下滑的現象(D)在同一天有預賽及決賽時，決賽的熱身運動的時間應減少。

7. 足球比賽中，a. 衝撞對方球員b. 企圖毆打對方球員c. 阻擋對方球員前進d. 抓住對方球員e. 同隊球員故意將球踢向守門員，守門員用手觸球，請問以上犯規被判罰直接自由球下列何者正確?(A) abc (B) bce (C) ade (D) abd。

8. 有關桌球比賽，下列何者正確？

(A)實施促進制度時，只要向裁判提出停止即可停止。

(B)發球時應將球垂直向上拋起，至少高度需離非執拍手16公分以上，且可以使球旋轉。

(C)雙打決勝局中，當一方先得5分時，雙方應互換方位

(D)實施促進制度時，每位球員依序輪發1分球，若接發球方完成13次有效的回擊，判接發球方得一分。

9. 有關排球比賽，下列何者正確？

(A)正式比賽第一局至第四局所有暫停時間為30秒

(B)每隊每局只能要求暫停一次，另外有一次技術暫停

(C)替補球員每局僅可以上場一次，也只能由原來被替補的球員替換

(D)自由球員不得發球，但可以攔網。

10. 田徑比賽中，短距離跑彎道起跑時，起跑架應放在跑道的？

(A)外側(B)內緣(C)中間(D)中間偏內緣。