

## 一、單選題 60 分

1. 運動與神經、肌肉活動之發展，以下敘述何者有誤？

- (A) 長期運動後，肌肉中微血管數量會增多 (B) 敏捷反應佳者，其神經及肌肉反應時間短  
(C) 受過運動訓練的人，肌肉受刺激後，肌肉收縮的時間較長 (D) 肌纖維變粗，肌肉力量也會增加。

2. 籃球規則中，對於阻擋犯規的成立，以下何者為非？ (A) 妨礙持球或空手的對手前進時，發生不合法身體接觸 (B) 進攻球員從防守球員旁通過，接觸到防守者在其圓柱體外之手臂 (C) 球員在場上伸展臂部或肘部，超過圓柱體外，以佔有位置，未與其他球員接觸 (D) 一位移動中的球員，正試圖設立掩護時，與一位站定或向其後退的對手發生身體接觸。

3. 羽球的比賽場地，發球區域為一長方形區塊，以下對於單打與雙打的發球區比較敘述，何者有誤？ (A) 單打發球區縱向長度比雙打的短 (B) 雙打發球區橫向寬度比單打還寬 (C) 雙打發球區比單打發球區形狀較接近正方形 (D) 單打發球區比雙打發球區較為扁長。

4. 羽球比賽帶有攻擊性的發球是？ (A) 反手短球 (B) 反手平高球 (C) 正手高遠球 (D) 正手短球。

5. 壘球運動，對於離壘的跑者（非強迫進壘情況），如何讓他出局：A. 觸殺；B. 夾殺；C. 封殺；D. 接殺，正確的是？ (A) A (B) A、B (C) A、B、C (D) A、B、C、D。

6. 若年齡 16 歲，安靜時心跳率是 64 下，要設定目標心跳率達 60%~80%，則每分鐘心跳要達到多少次之間？ (A) 122~163 次 (B) 132~176 次 (C) 148~176 次 (D) 158~189 次。

7. 游泳水中出發的比賽規則，以下敘述何者有誤？ (A) 當裁判鳴第一聲長笛聲時，選手應立即入水 (B) 選手入水後，裁判鳴一短笛聲，全部選手均須返回出發位置 (C) 當全部選手均已就出發位置時，裁判會下達「預備」口令 (D) 發令裁判下達「預備」口令後，等到選手均已靜止時，即發出出發信號。

8. 短距離跑中，主要利用加大步幅維持最高速度的階段為何？

- (A) 加速跑 (B) 中階段衝刺跑 (C) 起跑 (D) 壓線衝刺。

9. 何謂超負荷原則？ (A) 要增加肌耐力，就必須將肌肉的活動持續得比平常久一點 (B) 拼命加重自己的訓練分量 (C) 不論身體是否不適，一定要達到設定的運動量 (D) 以上皆是。

10. 下列何者為游泳四人四式接力賽的順序？ (A) 仰式→蛙式→蝶式→自由式 (B) 仰式→自由式→蛙式→蝶式 (C) 蝶式→仰式→自由式→蛙式 (D) 蛙式→蝶式→仰式→自由式。

11. 何者不屬於造成運動傷害的內在因素？

- (1) 運動技術的指導 (2) 身體的適應能力 (3) 技術的程度 (4) 心理的狀態。

12. 籃球進攻球員將球傳給隊友後，迅速空手切入向籃框之路線，接球之隊友伺機傳球或上籃，此戰術稱為 (1) 傳切戰術 (2) 切傳戰術 (3) 擋切戰術 (4) 協防戰術。

13. 籃球進攻球員將球傳給隊友後，迅速空手切入向籃框之路線，接球之隊友伺機傳球或上籃，此戰術稱為 (1) 傳切戰術 (2) 切傳戰術 (3) 擋切戰術 (4) 協防戰術。

14. 排球快攻扣球擊球時，應以全手掌擊球的哪一位置？ (1) 前下方 (2) 左方 (3) 右方 (4) 後上方。

15. 排球時間差攻擊，實際擊球的球員是 (1) 自由球員 (2) 舉球員 (3) 第一時間攻擊 (4) 第二時間攻擊。

16. 有關網球網前截擊的敘述，何者錯誤？ (1) 網前截擊有可能被對手穿越或高吊 (2) 網前截擊的技術難度較底線抽球低 (3) 網前截擊可打出較大的角度，具有威力強大的殺傷力 (4) 網前截擊對於球員是必備的技術。

17. 壘球比賽為了避開野手的觸球，可選擇何種滑壘方式，再依據球傳的方向左右滑動？  
(1)曲腿滑壘 (2)站起滑壘 (3)彈性滑壘 (4)前身滑壘。
18. 壘球比賽中，當發現打者持違規球棒上場打擊，裁判會判 (1)該打者出局 (2)對方得1分 (3)對方贏得該局 (4)該打者1好球。
19. 下列敘述何者為非？ (1)體溫超過攝氏40度有可能為熱傷害 (2)肌肉痠痛是屬於慢性傷害 (3)運動時若發生腹痛，則須馬上停止運動 (4)穿著太小的運動鞋運動時，容易使腳底與鞋內摩擦，造成水泡的發生。
20. 暖身運動可預防運動傷害，下列敘述何者為非？ (1)暖身運動可增加血流量及攝氧量 (2)暖身運動可加速神經的傳導與反應性 (3)暖身運動可降低關節僵硬，增加活動的範圍 (4)暖身運動可降低血液循環，為後續的激烈運動做準備。
21. 運動中發生「側腹痛」，該如何處理？ (1)立刻停止運動 (2)做最大的呼吸動作，將肺內的空氣盡量排乾淨 (3)把手臂網上舉得比頭更高，盡量往後伸 (4)以上皆是。
22. 陳老師今年40歲，以最大心跳率百分比法，則適合他的運動強度的心跳率是多少？  
(1)89~134次／分 (2)99~144次／分 (3)99~154次／分 (4)89~144次／分。
23. 「用力時肌肉長度改變但肌肉能維持某種程度的張力」屬於肌力訓練方式中的 (1)等張收縮訓練 (2)等長收縮訓練 (3)等速收縮訓練 (4)等力收縮訓練。
24. 欲改善心肺耐力，選擇運動方式的原則何者有誤？ (1)選擇適合自己的運動 (2)選擇使用小肌肉的運動 (3)選擇自己喜歡的運動 (4)選擇均衡發展身體的運動。
25. 較適用於肌肉、關節復健的肌力訓練方法為 (1)等張收縮訓練 (2)等長收縮訓練 (3)等速收縮訓練 (4)等力收縮訓練。
26. 羽球運動打平抽球時，常會重心不穩，該如何調整？ (1)最後跨出步伐時，膝蓋愈彎愈好 (2)最後跨出步伐時，以足尖先著地 (3)最後跨出步伐時，以足跟先著地 (4)以上皆可。
27. 若使用快速減重法，在短期間內迅速減輕體重，所減少的大部分是什麼成分？ (1)肌肉、水分 (2)肌肉、脂肪 (3)水分、血糖 (4)脂肪、血糖。
28. 下列何者「不是」健康的減重目標？ (1)減少腰圍 (2)降低體脂肪比例 (3)降低代謝率 (4)減輕體重。
29. 在運動的前二十分鐘，所消耗的能量主要是 (1)醣類 (2)脂肪 (3)肌肉 (4)油分。
30. 4x400公尺接力賽第三、四棒選手，其在接力區內的排列方式，是依照同隊選手跑完幾公尺時的先後順序？ (1)200公尺 (2)300公尺 (3)400公尺 (4)500公尺。

## 二、簡答題：20 分

1. 以運動組織團體來說主要追求的是？
2. 籃球比賽中，何種區域防守陣式的整體防守範圍較大？
3. 健康的人要具備的條件為
4. 何謂超負荷原則？
5. 肌肉發生痙攣的原因？

6. 全人健康的首要因素是？
7. 澱粉類食物被人體吸收後，會刺激何種物質的分泌，造成脂肪囤積？
8. 排球比賽中，針對對方的時間差攻擊戰術，我方攔網球員由誰負責防守快攻球員？
9. 運動前的飲食，以何種食物為佳？
10. 籃球比賽進行強邊進攻時，會以何種類型的球員用個人單打方式等進攻？

### 三、申論題 20%

一、如你（妳）是位教師兼教練，就跳遠項目選一位選手加以訓練？

二、、如何當一位好的體育教師及應盡責任？