

科目：體育 科

選擇題共 50 題，每題 2 分

(B)1. 下列何者非傳統的動作學習理論？

- (A) 聯結理論 (B) 動力系統理論 (C) 訊息處理理論 (D) 費茲的運動學習階段理論

(B)2. 我國網球好手盧彥勳曾在下列哪一個網球公開賽打入前八強？

- (A) 澳洲公開賽 (B) 溫布敦公開賽 (C) 法國公開賽 (D) 美國公開賽

(D)3. 體育行政的 SWOT 分析中，O 字母所代表的意義為何者？

- (A) 優勢 (B) 劣勢 (C) 威脅 (D) 機會

(D)4. 美國運動醫學會認為，增強心肺適能的運動強度下列何者為佳？

- (A) 30~45%MHR (B) 45~55%MHR (C) 50~70%MHR (D) 70~85%MHR

(B)5. 人體內 ATP 的來源共有三種方式，其中不包括？

- (A) 有氧系統 (B) 脂肪代謝系統 (C) 乳酸系統 (D) ATP-PC 系統

(C)6. 體適能測驗是屬於下列哪一種評量方式？

- (A) 技能測驗 (B) 檔案評量 (C) 標準化測驗 (D) 實做評量

(B)7. 符合能力本位教學評量模式，是採用哪一種評量策略？

- (A) 技能測驗 (B) 檔案評量 (C) 標準化測驗 (D) 實做評量

(B)8. 最合乎九年一貫「健康與體育」領域課程設計與教學需要，是下列哪一種課程價值取向？

- (A) 自我實現 (self-actualization) (B) 生態整合 (ecological-integration)

- (C) 學科精熟 (disciplinary-mastery) (D) 學習歷程 (learning-process)

(D)9. 繼網球好手阿格西及薩芬之後，預定將在今年 (2011) 陸續來台進行網球表演賽的國際好手，不包括下列何者？

- (A) 西班牙納達爾 (B) 西班牙費瑞爾 (C) 俄羅斯莎拉波娃 (D) 丹麥瓦芝妮雅琪

(C)10. 基礎代謝率與體重控制有密切關係，因它約佔每天總能量消耗的？

- (A) 1/2 (B) 1/3 (C) 2/3 (D) 3/4

(D)11. 根據肌肉收縮時的長度變化，其中不包括下列哪一種收縮方式？

- (A) 向心收縮 (B) 離心收縮 (C) 等張收縮 (D) 等比收縮

(B)12. 根據費茲 (Fitts) 所提出的運動學習三階段理論，其中第三個階段為？

- (A) 認知階段 (B) 自動化階段 (C) 聯結階段 (D) 技術化階段

(B)13.Newell (1986) 所提出的動作學習的互動限制模式中，這個模式的三類主要限制，不包含下列何者？

- (A) 有機體 (B) 自由度 (C) 工作 (D) 環境

(D)14. 在 Martin 等 (1999) 所提出「心智意象在運動使用的應用模式」中，下列何者非此模式的要素之一？

- (A) 運動情境 (B) 意象型態 (C) 意象結果 (D) 意象生理反應

(C)15. 人類骨骼肌肉中的槓桿，大多為第幾類型槓桿，其特徵為？

- (A) 第一類型槓桿，支點在施力點抗力點中間 (B) 第二類型槓桿，較省力
(C) 第三類型槓桿，較省時 (D) 第四類型槓桿，支點離施力點較近

(D)16. 林大牛今年 20 歲，若想他從事最大心跳數的百分之八十強度的有氧運動，其運動時心跳數應達到約幾次？

- (A) 130 次/分 (B) 140 次/分 (C) 150 次/分 (D) 160 次/分

(D)17. 身體每減少一公斤脂肪，大約需要消耗多少熱量的卡洛里？

- (A) 3000 大卡 (B) 3500 大卡 (C) 7000 大卡 (D) 7700 大卡

(B)18. 高爾夫球比賽中，低於標準桿一桿完成者稱為？

- (A) Par (B) Birdie (C) Bogey (D) Eagle

(B)19. 下列何者並不屬於體育組長的執掌？

- 甲：規定老師的成績評量方式。
乙：分配上課場地。
丙：指導運動代表隊。
丁：籌辦各項班際比賽。
戊：主持學校體育委員會議。
己：編排體育課程進度。

- (A) 丙、丁 (B) 甲、戊 (C) 甲、丙 (D) 甲、己

(C)20. 激烈運動的初期，所需攝取的氧量不足，因而造成？

- (A) 努責現象 (B) 攝氧量 (C) 氧債 (D) 再生氣

(C)21. 在健體領域的分段能力指標中，國中屬於第幾階段？

- (A) 第一階段 (B) 第二階段 (C) 第三階段 (D) 第四階段

(A)22. 學生的體育成績必須考量個別差異，採用多元方式加以評量，請選出錯誤的評量敘述？

- (A) 上課態度常用來評量認知分數 (B) 術科測驗在評量技能分數
(C) 筆試可以測得學生對規則的了解 (D) 分組創作能培養學生的分工合作精神

- (D)23. 依據教育部發布的「國民中學學生健康與體育成績評量辦法」，體育成績評量規定為：
- (A) 技能占 60% 、情意占 30% 、認知占 10% (B) 技能占 50% 、情意占 30% 、認知占 20%
- (C) 技能占 60% 、情意與認知各占 20% (D) 技能占 50% 、情意與認知各占 25%
- (B)24. 下列何種教學法較不適宜應用在運動技能學習的教學上？
- (A) 結構式教學法 (B) 編序教學法 (C) 理解式教學法 (D) 開放式教學法
- (C)25. 心理調適的方法不包含下列哪一種方法？
- (A) 肌肉漸進放鬆法 (B) 系統化減敏感訓練法 (C) 積極創造訓練法 (D) 生物回饋訓練法
- (D)26. 有關骨骼肌敘述，下列何者有誤？
- (A) 一般包含紅肌、白肌與中間型肌三種 (B) 紅肌是慢肌，含較多的肌球蛋白
- (C) 白肌是快肌，為第二型纖維 (D) 同一運動單位之所有肌纖維皆屬不同類型
- (A)27. 網球接發球之球員，在對方發球瞬間，常有分腿墊步的動作，其主要是根據哪一原理？
- (A) 牛頓第一運動定律 (B) 牛頓第二運動定律 (C) 牛頓第三運動定律 (D) 槓桿原理
- (A)28. 從事圓周運動項目時，預防運動傷害的原理為？
- (A) 減少離心力 (B) 減少向心力 (C) 增加關節旋轉度 (D) 增加向心力
- (C)29. 哪一次奧運會開始實現網上銷售，世界各地顧客可以透過奧委會官方網站進入奧運商品店選購商品？
- (A) 1984 年洛杉磯奧運 (B) 1996 年亞特蘭大奧運 (C) 2000 年雪梨奧運 (D) 2004 雅典奧運
- (D)30. 有氧能量系統是專門負責哪一特點運動項目所需能量？
- (A) 高強度、長時間 (B) 低強度、短時間 (C) 高強度、短時間 (D) 低強度、長時間
- (C)31. 花式溜冰選手在表演自轉時總會將雙手盡量往身體方向縮，主要是利用下列哪一項原理？
- (A) 動者恆動，靜者恆靜 (B) 作用力與反作用力 (C) 角動量守恆原理 (D) 碼格努斯效應
- (C)32. 足球比賽中，守門員用手限制區域是？
- (A) 二十碼內 (B) 十二碼內 (C) 十八碼內 (D) 半場內
- (A)33. 下列何者不是解釋「意象練習」促進運動學習或表現的相關理論或模式？
- (A) 驅力理論 (B) 符號學習理論 (C) 三碼模式 (D) 生物訊息理論
- (A)34. 從事重量訓練後，多少休息時間對於訓練效果與肌肉發展最為有利？
- (A) 24-48 小時 (B) 48-72 小時 (C) 72-96 小時 (D) 96 小時以上
- (D)35. 小明從事運動比賽，他將自己的成功與否，定義為與上次比賽之間的進步程度，這是屬於成就目標理論中的？
- (A) 自我決定 (B) 自我涉入 (C) 自覺能力 (D) 工作涉入

- (A)36. 在學習新動作技能的初始練習階段，教師指導學生優先控制小關節，先讓大關節熟悉動作型態，致使動作表現看似僵硬，卻能使學生的動作型態迅速成型，這種動作學習指導屬採用何種概念？
(A) 凍結自由度 (B) 作用力 (C) 反作用力 (D) 回饋
- (D)37. 下列哪個不是常用的相對地位量數，可以使教師知道一個學生的表現水準在全班同學，或與某個參照標準比較下，位於什麼地位。
(A) 百分等級 (B) 百分位數 (C) 標準分數（如z分數與T分數） (D) 相關係數
- (D)38. 下列哪項運動可用牛頓第一運動定律來加以解釋？
(A) 網球截擊 (B) 標槍投擲 (C) 游泳跳水 (D) 跳遠高速助跑
- (C)39. 運動時腦中產生的神經傳導物質，不包括下列何者？
(A) 多巴胺 (B) 血清素 (C) 胰島素 (D) 正腎上腺素
- (A)40. 一個人在海平面上，從事最激烈的運動下，組織細胞所能消耗或利用之氧的最高值，被稱為？
(A) 最大攝氧量 (B) 無氧閾值 (C) 最大換氣量 (D) 最大潮氣量
- (C)41. 運動員容易抽筋，通常是因為缺乏？
(A) 鉀 (B) 鈉 (C) 鈣 (D) 鐵
- (A)42. 被視為測量體脂肪的「黃金標準」是下列哪一種方法？
(A) 水中稱重 (B) 生物電阻法 (C) 皮脂夾預估法 (D) BMI
- (B)43. 體育教學要採用哪種教學法或學習法，主要是依據？
(A) 運動方法特性 (B) 教材特性 (C) 運動效果 (D) 運動技術結構特性
- (C)44. 請問下列哪一模式，是最適合應用於球類運動項目的教學模式？
(A) 發展模式 (B) 體適能模式 (C) 運動教育模式 (D) 個人意義模式
- (C)45. 慢速壘球比賽，上場守備的人數，最多幾人？
(A) 8人 (B) 9人 (C) 10人 (D) 11人
- (A)46. 羽球比賽第三局由誰先發球？
(A) 前一局獲勝的一方 (B) 前一局輸的一方 (C) 再次猜拳或擲銅板決定 (D) 無規定
- (B)47. 健康與體育課程，分段能力指標「3-1-3 表現出操作器材的基本運動能力」，指標代號中第一個3代表的是？
(A) 階段 (B) 主題軸 (C) 流水號 (D) 三年級
- (A)48. 以訓練最大肌力為主的重量訓練時，負荷以何者最佳？
(A) 6RM (B) 15RM (C) 20RM (D) 30RM
- (A)49. 根據跨理論模式，行為改變的五大階段，下列何者不包括？
(A) 回饋期 (B) 思考期 (C) 行動期 (D) 維持期
- (B)50. 下列哪一種運動對骨質密度影響效果較為薄弱？
(A) 重量訓練 (B) 游泳 (C) 網球 (D) 籃球