

# 101 學年度中區縣市政府教師甄選策略聯盟

## 國中體育科試題

選擇題（共 50 題，每題 2 分，共 100 分）

- 推鉛球比賽，每次的試擲時間，不得超過  
①4 分鐘 ②3 分鐘 ③2 分鐘 ④1 分鐘。
- 排球發球時，球體觸及球網上緣進入對方場地，應判  
①失誤 ②不算重發 ③有效發球 ④公證球。
- 田徑比賽採用電子計時，記錄成績的單位為幾秒？  
①1/10 秒 ②1/100 秒 ③1/1000 秒 ④1/10000 秒。
- 籃球比賽中，進攻球隊需於幾秒內，將球推進前場？  
①3 秒 ②8 秒 ③24 秒 ④30 秒。
- 羽球比賽，決勝局任一方分數達到幾分時，雙方換邊交換場地？  
①17 分 ②15 分 ③13 分 ④11 分。
- 大雄前往觀賞桌球比賽，因事延誤而遲到，抵達時比賽正好某局結束，則以下何者不可能是大雄會看到比數？  
①11：6 ②7：11 ③14：13 ④10：12。
- 游泳個人混合式包括(A)自由式 (B)仰式 (C)蝶式 (D)蛙式，是以何種順序游完全程？  
①(A)(B)(C)(D) ②(C)(D)(B)(A) ③(B)(C)(D)(A) ④(C)(B)(D)(A)
- 在網球比賽時，彥勳發球時連續三次觸網，但球仍落於對方發球區內，裁判應判定？  
①發球失誤，對方得分 ②發球失誤，換邊發球 ③重發 ④合法發球，比賽繼續
- 下列運動何者非 2012 年第三十屆英國倫敦奧運會正式比賽項目？  
①棒球 ②網球 ③馬術 ④排球。
- 足球比賽時，進攻者將球踢出端線，裁判應判為？  
①角球 ②球門球 ③界外球 ④自由球。
- 游泳在出發及轉身後許可選手在水中做潛泳，而到幾公尺頭部必須露出水面？  
①10 公尺 ②15 公尺 ③20 公尺 ④25 公尺。
- 羽球比賽帶有攻擊性的發球是？  
①反手短球 ②反手平高球 ③正手高遠球 ④正手短球。
- 「三點不動，一點動」是  
①攀岩 ②直排輪 ③自行車 ④爬山 運動的技術。
- 有關跳遠之起跳何者有誤？  
①助跑速度越快起跳角度會變小 ②最佳起跳較度為 18~23 度 ③起跳時腳尖儘量接近踏板前緣 ④起跳角度最好大於 30 度以上
- 體操運動中，練習後手翻前半段動作的正確流程是  
①後躺、擺臂、後跳、半蹲 ②半蹲、後跳、擺臂、後躺 ③半蹲、蹬腿、後躺、後跳 ④半蹲、擺臂、蹬腿、後躺。
- 羽球反拍擊高遠球（右手持拍者）的擊球點為？  
①左膝前方 ②右肩上方、高於頭部位置 ③左肩前方 ④左胸前方。
- 使用直接加壓止血法時，若血液滲出紗布該怎麼辦？  
①更換新的布料 ②用吹風機吹乾 ③繼續添加布料 ④改用其他敷料。
- 在高溫潮濕的環境上體育課時，有學生出現全身無力、頭昏、大量流汗，且體溫沒有明顯上升，其症狀最有可能是？  
①熱痙攣 ②熱中暑 ③熱衰竭 ④脫水
- 跳躍者膝（Jumper's knee）指的是哪一種運動傷害？  
①半月軟骨破裂 ②髕腱炎 ③股四頭肌腱拉傷 ④髂脛束拉傷
- 處理運動傷害的一般程序為何？  
①PEACE ②PLECE ③PRINCE ④ PRICE
- MET 指的是「代謝當量」，1MET 意指每分鐘每公斤消耗多少大卡的熱量？  
①0.0175 ②0.175 ③1.75 ④17.5。
- (A)醣類 (B)脂肪 (C)蛋白質 (D)維生素；透過重量訓練後，適度補充何種食物，可幫助肌肉增長？  
①ABCD ②AB ③CD ④AC。
- 有關肌力與肌耐力訓練的動作排列原則敘述，何者錯誤？  
①因為小肌肉較大肌肉更容易疲勞，所以訓練時應先進行大肌肉的訓練 ②盡量避免連續實施兩個訓練相同或相似部位的動作  
③可以讓我們有效率的增進肌力與肌耐力 ④因為小肌肉較大肌肉更容易疲勞，所以訓練時應先進行小肌肉的訓練。
- 進行有氧舞蹈時，下列敘述何者錯誤？  
①有一定的規則，不可以隨便更改動作 ②是一項全身大肌肉群參與活動的運動 ③可以降低體脂肪 ④可以增加新陳代謝。

25. 美國運動醫學會建議一般民眾運用重量訓練改善肌肉適能，最佳的反覆次數為何？  
①1-4 次 ②4-8 次 ③8-12 次 ④12-16 次
26. 教育部在游泳能力基本指標規定有哪兩項能力？  
①救人與自救能力 ②游泳與救人能力 ③游泳與潛水能力 ④游泳與自救能力
27. 何者不屬於人體運動時的能量供應系統？  
①有氧系統 ②乳酸系統 ③循環系統 ④ ATP 系統
28. 重量訓練時，仰臥推舉 1RM 的力量代表？  
①第一次舉起之重量 ②最大可以舉起之重量 ③可以輕鬆舉起的重量 ④無法舉起之重量
29. 林小豪今年 20 歲，若想要以 70% 最大心跳率的強度來從事有氧運動，其運動過程中，心跳數大約應保持在幾次？  
①130 次／分 ②140 次／分 ③150 次／分 ④ 160 次／分。
30. 肌肉纖維以顏色可分紅肌和白肌，下列敘述何者正確？  
①紅肌與白肌的功能一樣 ②馬拉松選手的紅肌較多 ③舉重選手的紅肌較多 ④跳遠選手的紅肌較多。
31. 關於 ATP-PC 能量系統的描述(A)用於快速提供即時可用的能量 (B)用於跳、擲、舉重等動作 (C)以醣類為燃料 (D)屬於無氧代謝 (E)會產生乳酸 以上何者正確？  
①(A)(B)(C)(D) ②(A)(B)(D) ③(A)(B)(D)(E) ④(A)(B)(C)(D)(E)。
32. 從事下列何種運動最有可能產生「努責現象」？  
①慢跑 ②打籃球 ③跳繩 ④重量訓練。
33. 王小民今年 32 歲，身高為 190 公分，體重為 104 公斤，腰圍 108 公分，請問其 BMI 為？  
①16.8 ②28.8 ③29.9 ④ 30.8。
34. 關於長期有規律從事有氧運動對於身體的影響的描述(A)減低休息時心跳率 (B)減低最大心輸出量 (C)增加最大攝氧量 (D)增加微血管密度 以上何者正確？  
①(B)(C)(D) ②(A)(B)(C) ③(A)(C)(D) ④(A)(B)(C)(D)。
35. 下列何者為骨骼肌與肌腱中的本體感覺接受器(A)肌梭 (B)高爾基肌腱器 (C)聾納索 (D)關節接受器？  
①(A)(C)(D) ②(A)(B)(C) ③(A)(B)(D) ④(A)(B)(C)(D)
36. 各級學校實施體育之目標(A)學習運動技能 (B)培養參與運動之積極態度與知能 (C)促進身心均衡發展 (D)建立規律運動習慣 (E)發展良好社會行為 (F)提升國際競賽成績  
①(A)(B)(C)(D)(E) ②(A)(B)(C)(D)(F) ③(A)(C)(D)(F) ④(A)(B)(C)(D)(E)(F)
37. 有關體脂肪的敘述，下列何者錯誤？  
①男性體脂肪超過體重的 30% 為肥胖 ②女性體脂肪超過體重的 30% 為肥胖 ③青春期男性體脂肪呈現下降趨勢 ④青春  
期女性體脂肪會保留下來，成為身體發育成熟的一部分。
38. 教育部之快活計畫，期望國中小學生每週累積運動時間達到多少分鐘？  
①90 分鐘 ②120 分鐘 ③180 分鐘 ④210 分鐘。
39. 中等學校聯合運動會之競賽規程，不包括哪些項目？  
①賽會宗旨 ②運動會種類及分組 ③學籍規定 ④大會開幕進場嘉賓名單。
40. 縣長盃棒球比賽有 14 隊參賽，大會採雙敗淘汰賽請問產生冠軍之比賽場數下列何者為是  
①13 場 ②27 場 ③28 場 ④29 場。
41. 教育經費預算科目可依其性質分成經常門與資本門兩類，下列何者屬於資本門？  
①排球 ②羽球拍 ③籃球網 ④重量訓練健身器材。
42. Sports Biomechanics 是指？  
①應用力學 ②運動生物力學 ③復健生物力學 ④人體運動學。
43. 下列有關影響平衡穩定性之因素，何者正確？  
①支撐面積大小 ②重心高度 ③重心在支撐面的位置 ④以上皆對。
44. 按照牛頓三大運動定律，請問步行時體重和下肢的推進力等於推蹬力，是屬於牛頓的第幾運動定律？  
①牛頓第一定律 ②牛頓第二定律 ③牛頓第三定律
45. 下列何項描述最貼近大災難模式(catastrophe model)的觀點  
①覺醒與表現之間呈直線關係 ②當個人在最高的覺醒水準時會有最佳的表現 ③在低認知焦慮時，生理覺醒程度增加超過  
某閾值，表現將急速下滑 ④在高認知焦慮時，生理覺醒程度超過最適的水準，表現將急速下滑。
46. 當個人的技巧與挑戰之間取得平衡，且高於平均水準時，稱為  
①焦慮 ②漠不關心 ③流暢狀態 ④無聊。
47. 下列哪一項運動對於工作凝聚力的需求較高  
①滑雪 ②足球 ③游泳 ④射箭。
48. 下列何者為減低認知焦慮的技巧  
①自生訓練法 ②呼吸控制法 ③生物回饋法 ④漸進放鬆法。
49. 下列何者為運動傷害發生時的悲傷反應階段  
①生氣→否認→討價還價→沮喪→接受與改造 ②否認→生氣→沮喪→討價還價→接受與改造 ③否認→生氣→討價還價  
→沮喪→接受與改造 ④生氣→討價還價→否認→沮喪→接受與改造。
50. 在慢跑時，將注意力放在肌肉的疲憊情形或呼吸的順暢程度時，稱為  
①結合(association)策略 ②解離(dissociation)策略 ③接近(approach)策略 ④符號學習(symbolic learning)策略。

【試題結束】