





國立中壢高級中學 101 學年度第 1 次教師甄選 體育科筆試題目卷

一、 選擇題(共 40 題)40% (答案卷 41~50 題不需填寫)

1. () 下列何者為 2012 年倫敦奧運會章 A.  B.  C.  D.  。
2. () 肌力的訓練應遵循下列哪一種原則？ (A)高重量負荷、高反覆次數 (B)低重量負荷、低反覆次數 (C)高重量負荷、低反覆次數 (D)低重量負荷、高反覆次數。
3. () 正式標準游泳池有幾條水道？ (A)六道 (B)七道 (C)八道 (D)九道。
4. () 游泳混合四式接力賽時，泳姿順序為 (A)蝶仰蛙自 (B)仰蛙蝶自 (C)仰蝶蛙自 (D)沒有限定。
5. () 合球比賽每隊上場球員為 (A)三男一女 (B)四男四女 (C)三男三女 (D)四男二女。
6. () 合球比賽當兩隊進球數相加為 (A)2 (B)3 (C)4 (D)5 的倍數時，兩隊球員須換區，並改變攻防角色。
7. () 亞運比賽 甲國獲得金牌一面外無其他獎牌，乙國獲得銀牌 3 面、銅牌 5 面，丙國獲得銀牌 4 面、銅牌 1 面，丁國獲得銅牌 10 面；請問此次亞運的排名順序依次為 A.甲丙乙丁 B.乙丙丁甲 C.丙乙甲丁 D.丁乙丙甲。
8. () 棒球比賽當一人出局三壘有跑壘員時，打擊者擊出右外出界高飛球被右外野手接殺後，此時三壘跑者 A.不可 B.可以 C.必需 D.以上皆非 跑回本壘。
9. () 參加比賽隊伍共 n 隊，以循環賽制進行球類比賽時，必須進行幾場比賽？ A. $n(n-1)/2$ B. $(n-1)(n+1)/2$ C. $n(n+1)(n+2)/3$ D. $n^2/2$ 。
10. () 排球比賽時若欲對裁判之判決提出抗議是由 A.教練 B.助理教練 C.球隊隊長 D.比賽隊長 提出。
11. () 籃球比賽最後兩分鐘或延長賽時，提出暫停的球隊可以擁有後場球權，必須在何處發球？ A.中場線外 B.技術代表區 C.指定發球區 D.底線後方。
12. () 排球比賽若某方同時有兩個或兩個以上犯規時應如何判決？ A.只判罰第一個犯規 B.一犯規一個罰則 C.選擇最嚴重者處罰 D.選擇最輕者處罰。
13. () 桌球發球時必須 1.將球拋起 2.限制高度 4 公尺內 3.兩側桌緣延長線內 4.球桌端線後方 5 公尺內 5.桌面水平線上方，以上何者為非？ A.135 B.234 C.123 D.245 。
14. () 運動處方設計原則包含：運動方式 (Modality or Mode)、漸進原則 (Rate of Progression) 以及 (F)、(I)、(T) 等。下列選項何者是 F、I、T 所表示的原則？ (A) Fitness (B) Fast (C) Internality (D) Intensity (E) Training 。
15. () 徑賽短距離起跑，發令員其發令之口令為：「各就位」、「預備」，如果選手均已「預備」穩定靜止就緒，即可鳴槍。口令「預備」的英文為？ (A) On your mark (B) Ready (C) Right (D) Steady (E) Set 。
16. () 運動技能學習的第三階段為？ (A) 自動化階段 (B) 認知期階段 (C) 組合階段 (D) 技術化階段 (E) 固定期階段 。
17. () 足球項目，正規比賽時間終了得分相同，再加上延長比賽時間終了都未再進球，其比賽總合時間為幾分鐘？ (A) 100 (B) 110 (C) 120 (D) 130 (E) 140 。
18. () 下列何者與 Psychological Skills Training 內容無關？ (A) 人格特質 (B) 覺醒調整 (C) 建立自信心 (D) 意象 (E) 目標設定 。
19. () 排球比賽接對手發過來的球時，因為球速太強，所以以腕部擊球後球又擊中手臂後又彈至胸部，最後打到頭部向上彈開，裁判應如何判定？ (A) 合法 (B) 連擊 (C) 四擊犯規 (D) 出局。
20. () 400m 接力賽跑中第一棒的小梅在接力區交棒給小蘭，成功完成接棒小蘭全力前衝，欲交棒予第三棒小竹，體力不繼倒在接力區前，棒子只差 50cm，且未脫手，小竹於是站在接力區內，伸手接過小蘭手中的棒子，請問此次傳接棒 (A) 合法，棒子未脫手 (B) 合法，小竹仍站在接力區內 (C) 不合法，小蘭趴在地上 (D) 不合法，棒子未進入接力區。
21. () 仰泳比賽過程中，除轉身外，身體轉動角度不可大於 (A) 120 度 (B) 45 度 (C) 90 度 (D) 60 度。
22. () 蝶泳身體位置須保持流線型姿勢，身體和前進方向應成 (A) 5~10 度 (B) 10~20 度 (C) 20

~30 度。

23. () 1894 年 6 月 23 日，國際奧林匹克委員會在哪裡正式成立？ (A) 法國巴黎 (B) 英國倫敦 (C) 美國華盛頓 (D) 加拿大蒙特婁。
24. () 運動處方設定後，最好每隔多久再檢測並修正？ (A) 三個月 (B) 一個月 (C) 一週 (D) 半年。
25. () 撐竿跳高時，只剩最後一位選手，則他每次試跳時間有 (A) 2min (B) 3min (C) 4min (D) 5min。
26. () 當溺者掙扎猛烈，水質清澈時，宜採用何者接近？ (A) 正面接近 (B) 背面接近 (C) 潛水接近 (D) 水底接近。
27. () 人在運動中的最大換氣量，每分鐘最高可達 (A) 100~120 公升 (B) 120~140 公升 (C) 140~160 公升 (D) 160~180 公升。
28. () 個人混合式中，①捷式、②仰式、③蝶式、④蛙式，是以何種順序游完全程？ (A) ①②③④ (B) ③②④① (C) ④③②① (D) ②③①④。
29. () 徑賽項目 3000 公尺障礙比賽，選手全程需跨越欄架次數為：(A) 30 (B) 28 (C) 25 (D) 18 次。
30. () 正式國際排球比賽場地，男子網高與女子網高相差多少公分：(A) 18 公分 (B) 19 公分 (C) 20 公分 (D) 21 公分。
31. () 排球比賽每一球隊登記人數(包含自由球員在內)最多為：(A) 6 名 (B) 8 名 (C) 10 名 (D) 12 名選手。
32. () 依據國際游泳總會(FINA)的規定，游泳競賽的游泳池深度需求：(A) 170 公分 (B) 200 公分 (C) 210 公分 (D) 300 公分以上。
33. () 有效的心肺耐力訓練區介於最大心跳率 (A) 50%~85% (B) 55%~80% (C) 60%~85% (D) 50%~80% 之間。
34. () 擬定運動處方常以下列何種做為運動強度指標 (A) 疲勞度 (B) 最大肌力 (C) 呼吸率 (D) 心跳率。
35. () 人體脊椎可分為四部份，其中胸椎共有 (A) 5 (B) 7 (C) 10 (D) 12 節。
36. () 台灣人的 BMI 標準理想範圍應介於 (A) 18.5~24 (B) 18~24.5 (C) 19~25 (D) 19.5~25 之間。
37. () 排球比賽在裁判鳴笛前所發出的球應判 (A) 對方得分 (B) 無效發球 (C) 有效發球 (D) 發球方犯規。
38. () 網球四大公開賽中唯一使用草地球場，且是歷史最久、最具聲望的比賽是 (A) American Open (B) French Open (C) Australian Open (D) Wimbledon Open。
39. () 正式游泳比賽用水道寬度應為 (A) 3 公尺 (B) 2.5 公尺 (C) 2 公尺 (D) 1.5 公尺。
40. () 跳高比賽中，除非剩最後一位選手，否則每次晉升高度不得少於 (A) 1 公分 (B) 2 公分 (C) 3 公分 (D) 4 公分。

二、 填充(共 20 格)40%(答案卷 21~25 格不需填寫)

1. 足球比賽時若同一位球員進攻得分三球以上稱之為帽子戲法，此名詞源於英國的_____運動。
2. 依照美國職業籃球 N.B.A 的規則精神，從籃圈落地中心點畫出一道 1.25 公尺的半圓，這個區域稱為_____。
3. 請寫出網球年度四大公開賽順序（年初 1 月開始之順序）：_____、_____、_____、_____。
4. 運動康復訓練原則之運動技能要從簡單到複雜、訓練量從小到大逐漸增加的是_____原則，保持訓練經常性和重複性強化條件反射本體感覺的是_____原則，根據傷病程度，身體素質、技術水平等制定訓練計畫的是_____原則。
5. Task Cohesion 請問中文名詞為何？_____。
6. 熱身運動的重要性：降低肌肉的_____，增加身體的柔軟度及關節的可動範圍，促進_____的傳導，幫助養分輸送及乳酸代謝的效能，達到增進表現及預防傷害的效果。
7. One-repetition maximum (1-RM) 通常是體適能中的哪個項目的指標_____？
8. 馬拉松正式比賽的距離為_____公里。
9. 短距離跑的平均速度兩項關鍵因素是_____及_____。
10. 峻瑋今年 16 歲，安靜時心跳為 72(次/分)，若以 50%運動強度來慢跑，其目標心跳率為_____ (次/分)。
11. 體適能檢測一分鐘屈膝仰臥起坐檢測的重要性為：具有良好腹肌肌耐力的人，有較好的_____、可減少_____、_____的發生率。

三、 簡答題(共 4 題)20%(不須抄題，請依序標明題號作答)

1. 請以體育組長身分擬出班際籃球賽之簽呈及競賽辦法。
2. 2012 London 夏季奧運即將開幕，請寫出 10 個曾舉辦夏季奧運會之【年份、城市名稱】。年份以西元方式寫出如 1896；城市名稱以英文方式寫出如 Amsterdam。
3. 中壢市無敵球王三對三鬥牛賽，高中男生組報名隊數 128 隊，經過賽程積分後產生 1 至 8 強，進入冠軍單淘汰賽，請編排此 8 強賽程圖。
4. 請說明心肺耐力三分鐘登階測驗方法的耐力指數公式。