

# 104 學年度臺中市政府教育局受託辦理本市 國民小學暨幼兒園教師甄選

## 體育概論

**【請不要翻到次頁！】**

讀完本頁的說明，聽從監試人員的指示才開始作答

※請先確認你的答案卡、准考證與座位號碼是否一致無誤。

請閱讀以下測驗作答說明

測驗說明：

104 學年度臺中市政府教育局受託辦理本市國民小學暨幼兒園教師甄選，體育概論題本，採雙面印刷，共 50 題，測驗時間 80 分鐘，作答開始與結束請聽從監試人員的指示。

注意事項：

1. 所有試題均為四選一單選題，答錯不倒扣。
2. 依試場規則規定，答案卡上不得書寫姓名及任何標記。故意污損答案卡、損壞試題本，或在答案卡上顯示自己身分者，依筆試試場規則處理。

作答方式：

每題請依照題意從四個選項中選出一個正確或最佳的答案，並用 2B 鉛筆在答案卡上相應的位置劃記，請務必將選項塗黑、塗滿。如果需要修改答案，請使用橡皮擦擦拭乾淨，重新塗黑答案。

請聽到鈴（鐘）聲響後再翻頁作答

## 體育概論

選擇題（共 50 題，每題 2 分，共 100 分）

1. 教育部推動的「333」計劃，其內容為何？
  - (A)每週至少運動三次，每次暖身十三分鐘，運動時間為三十分鐘
  - (B)工作三小時後應有身體大肌肉活動的調劑，每次運動後心跳值應比安靜時之心跳值高出三十次以上，運動時應以身體的三大肌肉群為主
  - (C)每週運動三次，每次至少三十分鐘，運動後心跳數能達130 次/分
  - (D)每週運動3 次，每次運動依熱身、大肌肉運動與收操:部份之程序進行，運動三十分鐘後才適宜進食
2. 「國際奧林匹克委員會」之英文簡稱為何？
  - (A)IFO
  - (B)ICO
  - (C)IOC
  - (D)ISO
3. 下列哪一項屬於政府的體育機構：
  - (A)中華民國體育運動總會
  - (B)中華台北奧林匹克委員會
  - (C)中華民國大專院校體育總會
  - (D)以上皆非
4. 年滿幾歲才適合體適能檢測？
  - (A)5
  - (B)6
  - (C)7
  - (D)8
5. HBL是我國什麼比賽的簡稱？
  - (A)全國大專籃球賽
  - (B)台灣大專棒球會賽
  - (C)全國高中棒球聯賽
  - (D)全國高中籃球聯賽
6. 人體在運動時，肌肉所需的氧氣是靠何者運送，而帶給運動中的肌肉細胞使用呢？
  - (A)水份
  - (B)呼吸
  - (C)血液
  - (D)熱量

7. 下列何者非網球四大公開賽？
- (A)澳洲公開賽
  - (B)法國公開賽
  - (C)歐洲公開賽
  - (D)美國公開賽
8. 身心障礙學生與一般學生一起上體育課的方式稱之為？
- (A)融合式體育
  - (B)適應體育
  - (C)特殊班體育
  - (D)資源班體育
9. 下列何者對於體育署的新政策SH150方案的描述是錯誤的？
- (A)根據國民體育法第五條之規定規劃
  - (B)每週在校運動150分鐘以上
  - (C)運動時間的計算不包含體育課程時數
  - (D)體適能提升，民國110 年學生體適能中等比例達60%
10. 關於體適能的敘述何者正確？
- (A)體適能檢測項目可以直接做為上課的教學項目，以藉此提高學生的體適能檢測數據
  - (B)改善心肺適能的運動處方應考量運動型態、運動強度、運動持續時間、運動頻率四個面向
  - (C)美國運動醫學會建議改善一般民眾肌肉適能的重量訓練次數約為反覆5-9次
  - (D)在運動處方中強調「運動強度」介於「最大最小心跳差的75%」為最適合，預估運動者的每分鐘最大心跳數的方法為以220 減去運動前的心跳數
11. 最先風行歐洲，繼及美洲，即亞洲各國於二十世紀初，亦盛極一時，它是以解剖學與生理學原理為根據，並能兼顧教育、軍事、醫療諸目的為：
- (A)楊氏體操
  - (B)瑞典體操
  - (C)斯比次學校體操
  - (D)德國體操
12. 在深水區抽筋時，應以何種方式自行處理？
- (A)韻律呼吸
  - (B)水母漂
  - (C)仰漂
  - (D)閉氣

13. 「特殊奧運」Special Olympic 是專為哪一類型身心障礙選手舉辦的賽會？
- (A)視覺障礙
  - (B)聽覺障礙
  - (C)智能障礙
  - (D)肢體障礙
14. 門球(Goal ball)是為哪類身心障礙選手設計的運動比賽？
- (A)智能障礙
  - (B)視覺障礙
  - (C)聽覺障礙
  - (D)肢體障礙
15. 以下關於訓練方法的敘述，何者正確？
- (A)運動訓練中最普遍被使用於設定及調整訓練強度的方法是「自覺運動強度」
  - (B)若以發展肌耐力為主要目的，則重量訓練時，每組動作的反覆次數12 RM以下、負荷重量80%為宜
  - (C)運動中若發生抽筋狀況，應立即停止運動，並緩慢而持續地伸展抽筋部位
  - (D)彈震式伸展操可以減少肌梭的刺激
16. 「人類·遊戲者」一書在說明遊戲的本質為文化的源頭乃是遊戲，人類以遊戲而始，文明因遊戲而生的概念，其作者為：
- (A)富因克(Eugen Fink)
  - (B)凱建(Roger Cellois)
  - (C)懷金格(Johan Huizinga)
  - (D)吉列特(B.Gillet)
17. 近代奧林匹克運動會於何地舉行第一屆競賽？
- (A)巴黎
  - (B)倫敦
  - (C)雅典
  - (D)阿姆斯特丹
18. 我國參加奧林匹克運動會奪得第一面正式比賽的金牌選手是？
- (A)楊傳廣
  - (B)紀政
  - (C)陳詩欣
  - (D)朱木炎
19. 第28屆世界大學運動會於韓國的哪一個城市舉辦？
- (A)仁川
  - (B)釜山
  - (C)光州
  - (D)首爾

20. 熱衰竭是一種類似休克的狀態，以下何者不是熱衰竭的表徵？
- (A)臉色蒼白
  - (B)皮膚發熱
  - (C)瞳孔放大
  - (D)大量出汗
21. 學者呂樹庭（1997）指出構成社區體育的四個要素是群眾、設施、地域以及何者？
- (A)歸屬感
  - (B)行政
  - (C)專家
  - (D)企業
22. 健康體適能包含肌力、肌耐力、心肺功能、柔軟度以及何者？
- (A)身體組成
  - (B)敏捷性
  - (C)瞬發力
  - (D)協調性
23. 所謂運動傷害，依其發展時間長短，可分為急性與慢性兩大類別，下列何者為慢性運動傷害？
- (A)骨折
  - (B)網球肘
  - (C)打傷
  - (D)割傷
24. 傳統的體育教學評量包括運動技術、運動精神及？
- (A)運動習慣
  - (B)運動成就
  - (C)體育常識
  - (D)體育風度
25. 我國國光體育獎章分為幾等幾級？
- (A)三等六級
  - (B)三等九級
  - (C)四等六級
  - (D)四等九級
26. 我國國民體育法規定，各機關團體及企業機構員工幾百人以上，應聘請體育專業人員，辦理員工體育休閒活動之設計及輔導？
- (A)二百人以上
  - (B)三百人以上
  - (C)四百人以上
  - (D)五百人以上

27. 目前國小體育行政組織大都隸屬於學校的哪一個單位？  
(A)教務處  
(B)學務處  
(C)總務處  
(D)輔導處
28. 以下哪一種是國際壘球比賽專有的賽制？  
(A)單淘汰制  
(B)雙淘汰制  
(C)循環賽制  
(D)頁程賽制
29. 在田徑運動中，女子七項全能的項目包括100公尺欄、標槍、跳遠、200公尺、跳高、鉛球，以及哪個項目？  
(A)400公尺  
(B)800公尺  
(C)1500公尺  
(D)3000公尺
30. 男子體操個人全能項目包含地板、吊環……等幾項？  
(A)5項  
(B)6項  
(C)7項  
(D)8項
31. 樂趣化體育教學的特色包含：個人及團隊競爭、間接教學以及強調？  
(A)教師為中心  
(B)學生為中心  
(C)課程為中心  
(D)行政為中心
32. 以下何者為開放性運動技能項目？  
(A)桌球  
(B)田徑  
(C)游泳  
(D)舉重
33. 「Physical Education」一詞是何人首先提出？  
(A)英國麥拉倫  
(B)美國布倫達治  
(C)德國愛思連  
(D)法國古柏坦

34. 以下何者不是我國民俗體育的運動項目？  
(A)跳繩  
(B)扯鈴  
(C)跆拳道  
(D)踢毽
35. 田徑運動中，馬拉松比賽的距離是？  
(A)42195公尺  
(B)42159公尺  
(C)40195公尺  
(D)40159公尺
36. 依據教育部體適能優異學生獎勵要點，各項檢測成績均達多少即可獲頒金質獎章？  
(A)百分等級80  
(B)百分等級85  
(C)百分等級90  
(D)百分等級95
37. 下列何者不是教育部體育署，「國中小學生普及化運動」主要推薦辦理項目？  
(A)健身操  
(B)樂樂棒球  
(C)籃球  
(D)大隊接力
38. 對於運動技術與學習動機，何者敘述錯誤？  
(A)動機會受勝任感的因素影響  
(B)動機可分為內在動機、外在動機和無動機三大類  
(C)運動技術學習的三個階段：認知期、固定期及巔峰期  
(D)學生於技術學習純熟時，教師採用總結性，較能瞭解學生現行的表現水準
39. 關於理解式球類教學法的敘述，下列何者錯誤？  
(A)理解式球類教學具有結構主義哲學觀的基礎  
(B)以學生為教學的中心，在遊戲或比賽的情境中連結戰術與技能  
(C)在國小階段，理解式球類課程模式理論概念的關鍵是遷移  
(D)理解式球類教學評量方法依據學習目標分成技能評量、認知評量、情意評量、行為與社會化評量四類
40. 全人健康(well-being)的內涵包括下列何種適能？ ①環境②文化③精神④身體⑤生態 ⑥社會⑦情緒⑧心理  
(A) ③④⑤⑥⑧  
(B) ①③④⑥⑧  
(C) ①④⑤⑦⑧  
(D) ②③④⑥⑦

41. 下列有關於運動處方中運動強度的設定 (Intensity)，何者有誤？
- (A)最大心跳率百分比法預估最大心跳率，計算方式是 $200 - \text{年齡}$ ，運動強度範圍＝預估最大心跳率的55% -80%
  - (B)心跳保留法 (Heart Rate Reserve Method or Karvonen Method) = 【(最大心跳率－休息時心跳率) × (運動強度範圍%) + 休息時心跳率】
  - (C)運動自覺量表，通常運動中的自覺強度以6-20的數字來代表，11表示稍微輕鬆、13表示有點吃力
  - (D)運動自覺量表，是以自己的感覺來評估運動強度的方法，一般在運動最適當範圍是在11-15
42. 下列有關於『各級學校體育實施辦法』，何者有誤？
- (A)每學年至少舉辦全校運動會一次，其設有游泳池者，並包括水上運動項目
  - (B)身心障礙或經醫師證明身體狀況不適宜與一般學生同時上課者，應另成立體育特殊教育班，每班人數以十二人為原則
  - (C)各級學校每學年應至少實施學生體適能檢測一次，並依體適能常模及檢測結果，擬定體適能促進具體措施，落實提升學生體適能
  - (D)每學期至少舉辦各類運動競賽三次
43. 依據教育部「高級中等以下學校體育班及運動代表隊注意事項」，以下何者有誤？
- (A)體育班及運動代表隊學生每日訓練時數，以每日至多三小時為原則
  - (B)體育班及運動代表隊學生代表學校參加校外競賽公假合理日數，每學年以二十五日為上限，日數計算包括參與學生運動聯賽、選拔賽、各類錦標賽及路程、移地訓練，不包括國家代表隊集訓及代表國家參賽等日數
  - (C)每次請假天數最多以七天為原則，但不包括因天候因素造成停賽日數
  - (D)高級中等以下學校以每學期期末考當週及前一週為休養期，休養期間不訓練、不比賽，以利選手充分休息，並兼顧課業
44. 下列何者不是民國102年教育部公佈的『體育運動政策白皮書』三大核心理念？
- (A)「蓬勃運動產業」以多元思維整合運動產業資料庫，創造運動資源，照顧體育運動專業人員並完善我國運動場館與設施，規劃全民運動休閒環境，人人享受幸福經濟
  - (B)優化學校體育教學品質、強化國民體能根基，深化國民愛運動、時時運動，以發揚「優質運動文化」
  - (C)「選、訓、賽、輔、獎」一以貫之的理念，提升我國競技運動水準，加強宏觀體育運動行政人才培養，深化良好的國際與兩岸運動關係，彰顯「傑出運動表現」
  - (D)體育之目標：「提昇體適能、增進運動持續力、促進身心均衡發展」，享受運動樂趣、獲得運動經驗、感受運動魅力，從中獲得滿足感與成就感，並擁有良好的身體適能



45. 下列何者是台灣棒球運動歷史最早，且影響台灣棒球發展的球隊？  
(A)嘉農棒球隊  
(B)紅葉少棒隊  
(C)能高團棒球隊  
(D)金龍棒球隊
46. 下列那個選項包含全部運動處方的設計原則（MR FIT Principle）所應考慮的因素？  
①漸進原則②運動頻率③運動技能④運動強度⑤器材設備⑥運動方式⑦運動時間  
(A) ①②③⑥⑦  
(B) ①②④⑥⑦  
(C) ②③④⑥⑦  
(D) ②③④⑤⑥
47. 『救生四式』包括下列哪些游法？ ①抬頭捷泳②立泳③抬頭蝶泳④抬頭蛙泳⑤側泳⑥水母漂⑦基本仰泳  
(A) ①④⑤⑦  
(B) ②④⑤⑦  
(C) ③④⑤⑦  
(D) ④⑤⑥⑦
48. 當肌肉收縮力量過大時，哪一構造發出訊號抑制肌肉收縮？  
(A)肌梭  
(B)高爾基肌腱器  
(C)肌漿網  
(D)神經肌肉接合處
49. 以下何者是麥格拉斯效應？  
(A)網球的抽球  
(B)棒球的曲球  
(C)足球的香蕉球  
(D)以上皆是
50. 現今掌管全國體育業務最高行政機關為？  
(A)體育局  
(B)體委會  
(C)體育司  
(D)體育署

【試題結束】