

## 高雄市 103 學年度市立國民小學教師聯合甄選

科目：專長類-「體育」試卷

說明：本試卷共計 50 題，為四選一單選題（每題 2 分，共 100 分）

1. 回饋對運動者有哪兩項主要的益處：(A)引發動機與提供指導 (B)提供指導與降低覺醒水準 (C)提高覺醒水準與轉移注意力 (D)引發動機與降低覺醒水準。
2. 以下有三種類型的「外在動機」，自我決定程度由最低至最高排列的應是：(A)認同調節、內射調節、外在調節 (B)內射調節、認同調節、外在調節 (C)外在調節、內射調節、認同調節 (D)認同調節、外在調節、內射調節。
3. 以下何者不是增進學習者內在動機的好策略：(A)配合學習者的能力，設定需要適度努力才可達成的目標 (B)不論學習者的表現好壞，一律都給予酬賞 (C)適度授權學習者做決策 (D)學習內容多樣化。
4. 運動自我效能判斷的訊息來源以何者重要性最高？(A)過去的成就表現 (B)替代性經驗/學習 (C)口頭說服 (D)生理狀態。
5. 無法控制自己對某項運動參與的渴望，可能造成生活步調紊亂的一種熱情稱為：(A)調和式熱情 (B)必要的承諾 (C)內在動機 (D)強迫式熱情。
6. 在學習後期，當學習者已大致熟練該項技能時，應採用下列何者較能增進學生的動機和學習效果？(A)間歇但立即的正增強法 (B)延遲且間歇的正增強法 (C)延遲且連續的負增強法 (D)延遲且連續的正增強法。
7. 下列何種理論認為運動員的某些情緒強度（如焦慮、憤怒、興奮等）在某個範圍內，會產生最佳的運動表現。(A)逆轉理論 (B)倒 U 字型假說 (C)驅力理論 (D)個人最適功能區域 (IZOF)。
8. 關於國小排球比賽發球規定，以下敘述何者正確？(A)可以單腳跳躍發球 (B)可以使用跳躍發球 (C)可以使用跳躍漂浮球 (D)發球時雙腳不能離地。
9. 下列何者不是台灣光復後成績優越，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)美和中學棒球隊 (D)華興中學棒球隊。
10. 下列何者是現今高雄市體育處發展宗旨：(A)運動城市·樂活高雄 (B)活躍高雄·快樂運動 (C)活力海都·健康一生 (D)熱情城市·運動久久。
11. 國小學童的網球賽一般都是如何分勝負：(A)5 局制 (B)6 局制 (C)9 局制 (D)10 局制。
12. AED (Automated External Defibrillator) 在何時使用？(A)抽筋 (B)拉傷 (C)瀕臨猝死 (D)扭傷。

13. 有關 4\*100 接力項目規則何者正確？(A)接棒區共有 30 公尺 (B)助跑區有 30 公尺  
(C)尚未完成交接棒，掉棒時需由傳棒者去撿拾棒子 (D)不可踩到跑道內緣線。
14. 下列何項賽事是高雄本地歷史悠久的比賽？(A)關懷杯棒球賽 (B)四維盃網球賽  
(C)和家盃排球賽 (D)清晨盃羽球賽。
15. 當你帶學童參加比賽，領隊會議確認後隔天發現自己學校的賽程安排有誤時須向誰反應？(A)議事組 (B)典禮組 (C)檢錄組 (D)競賽組。
16. 關於羽球，何者為非？(A)羽球比賽一局採 21 分，20 比 20 平分時，須延賽至一方贏兩分才分勝負。(B)比賽過程一方先拿下 11 分，可休息 60 秒，一局結束可休息 2 分鐘。  
(C)發球時，球拍拍頭不得超過發球手之任一部分。(D)發球方如果觸網進到有效區，應繼續比賽。
17. 在伏地挺身起身的過程中，胸大肌是屬於何種收縮？(A)等長收縮 (B)等速收縮  
(C)離心收縮 (D)向心收縮。
18. 在跑步的過程中，主要分為制動期與推蹬期，若跑者想要加快速度，應該要？(A)增加制動期衝量，降低推蹬期衝量 (B)增加推蹬期衝量，降低制動期衝量 (C)同時增加推蹬期與制動期衝量 (D)同時減少推蹬期與制動期衝量。
19. 投手投擲過程中，下列關節何者先達到角速度峰值？(A)肘關節 (B)指關節  
(C)腕關節 (D)肩關節。
20. 下列何者為閉鎖性運動？(A)自行車 (B)網球 (C)籃球 (D)擊劍。
21. 在慢跑過程中，人體會接受到許多力量，下列何者不屬於外力？(A)地心引力  
(B)肌肉力量 (C)地面反作用力 (D)摩擦力。
22. 教育部在民 102 年公布的體育白皮書中的三大核心理念，下列何者為非？(A)廣設運動中心 (B)傑出運動表現 (C)蓬勃運動產業 (D)優質運動文化。
23. 樂樂棒球的規則中，有關攻擊方下列何者為非？(A)打擊時不可以助跑後揮棒，違者計好球一個 (B)二好球後再揮空棒或擊成界外球，仍判三振出局 (C)不可滑壘，滑壘無論結果如何一律判出局 (D)甩棒結果判出局，且強制換人。
24. 教育部推動「泳起來專案」中，高級中等以下學校應屆畢業學生全面實施游泳教學，游泳教學中以師生比為：(A)1：10 (B)1：15 (C)1：25 (D)1：29。
25. 教育部推動游泳能力分級標準近十年，近年來參與水域活動人口增加，溺水事件頻傳，因此，教育部將十級游泳能力分級標準簡化為五級。請問學生游泳前進 25 公尺為第幾級？(A)第五級 旗魚 (B)第四級 海豚 (C)第三級 海龜 (D)第二級 水獺。
26. Mosston 教學光譜中，最能因應學生能力差異，讓所有不同能力學生皆能持續參與活動並獲得成功體驗的是哪一種教學形式？(A)練習式 (B)互惠式 (C)包含式  
(D)擴散式。

27. 「安靜攝氧量」的倍數稱為 MET，2MET 等於多少  $\text{ml} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$  的氧消耗攝取量？  
(A)3.5 (B)5 (C)7 (D)7.5。
28. 下列何者並非多元評量所強調的精神重點？(A)評量的一致性與公平性 (B)教學與評量結合 (C)行為結果與行為歷程兼顧 (D)真實情境中學生的整體表現。
29. 透過建立遊戲情境與戰術知識的關係進行的體育教學取向為？(A)精熟取向 (B)教材取向 (C)建構取向 (D)個人取向 體育教學。
30. 運動教育課程模式的理論基礎為？(A)遊戲理論 (B)社會學習理論 (C)建構主義 (D)以上皆是。
31. 對等長 (Isometric) 肌力訓練的陳述，下列何者正確：(A) 增加肌力外，亦可增進關節活動範圍 (B)增加肌力較等張 (Isotonic) 肌力訓練快 (C) 增加肌力較等速 (Isokinetic) 肌力訓練快 (D)是靜態肌力訓練的另一種說法。
32. 『救生四式』包括下列哪些游法？a. 抬頭捷泳 b. 抬頭蛙泳 c. 側泳 d. 立泳 e. 抬頭蝶泳 f. 水母漂 g. 基本仰泳  
(A) a. b. c. g. (B)a. b. d. e. (C)a. b. d. g. (D) a. b. f. g. 。
33. 運動時的有氧能量系統，一分子的葡萄糖完全氧化可以產生多少 ATP？(A)42 (B)38 (C)24 (D) 32。
34. 下列何種肌群不是位於上肢部分？(A)三角肌 (B)腓腸肌 (C)前鋸肌 (D)肱三頭肌。
35. 肌肉力量產生的大小最不受下列那一因素影響？(A)單位面積的肌纖維數目 (B)肌纖維厚度 (C)肌纖維羽狀夾角(pinnate angle) (D)肌纖維長短。
36. 「增強式訓練」主要是用以訓練？(A)心肺耐力 (B)肌耐力 (C)爆發力 (D)柔軟度。
37. 下列造成乳酸閾值的可能原因何者有誤？(A)肌肉中的含氧量增加 (B)醣解作用加速進行 (C)快縮肌纖維被招募 (D)血乳酸被移除的速率下降。
38. 下列何者非熱中暑的症狀或處理？(A)積極降溫，但不可低於攝氏 38 度以下 (B)患者臉色蒼白，應將下肢抬高 15~20 公分 (C)需將患者移至蔭涼處理，並評估患者的生命徵象(D)患者如清醒，可給與飲水，以利降溫。
39. 急救需把握黃金時間，因腦細胞開始缺氧幾分鐘之內即可能造成腦死？ (A)2 分鐘 (B)2~4 分鐘 (C)4~6 分鐘 (D)6~8 分鐘。
40. John Ratey 在「運動改造大腦一書」中指出運動不僅對健康有幫助，更能促進學業學習。下列何者並非促進學習因素的主要分泌物質？(A)腦衍生神經滋養因子 (B)正腎上腺素 (C)甲狀腺素 (D)多巴胺。
41. 籃球比賽中，裁判吹判進攻選手帶球撞人時，該選手不服判決，將球重重往地上砸落，應如何判決？(A)警告選手 (B)不需進行罰球，但要登記犯規 (C)追加技術犯規且對隊執行罰球且對隊獲得球權 (D)驅逐球員出場。

42. 學校舉辦班際籃球比賽，使用雙敗淘汰賽制，共有 15 隊參加，請問最少需要幾場才能決定冠軍？(A)27 (B)28 (C)29 (D)30。
43. 桌球雙打比賽決勝局時，何時需交換場地並換接發球？(A)雙方比分相加為 6 的倍數 (B)雙方比分相加為 5 的倍數 (C)一方得分先達到 6 分的時候 (D)一方得分先達到 5 分的時候。
44. 下列何種體育教師的作法可以增進學生的自信心？(A)不管學生如何表現，均給予讚賞 (B)強調勝過別人、打敗別人 (C)強調學生的進步與學習 (D)強調讓學生做最壞的打算。
45. 體育老師想知道學生對體育課的看法，最有效的評量方式為？(A)問答法 (B)學生札記 (C)技能測驗 (D)考測驗卷。
46. 運動比賽時，老師在臨場提醒選手不要緊張，而選手會更緊張的現象稱之為：(A)捻魚效應 (B)白熊效應 (C)黑天鵝 (D)強亨利效應。
47. 利用電子儀器去放大並且偵測生理反應，以提供選手瞭解其生理狀況，進而達到放鬆的訓練方法稱之為：(A)肌肉漸進放鬆法 (B)生物回饋法 (C)意象放鬆法 (D)操作制約法。
48. 運動競賽時選手的壓力與注意力的關係下列敘述何者正確？(A)壓力越大比賽越專注 (B)壓力越小比賽越專注 (C)壓力與注意力無關 (D)壓力越大注意力越窄化。
49. 下列哪一個是三項主要體能又稱為體能三次元？(A)肌力、爆發力、速度 (B)肌力、速度、耐力 (C)爆發力、協調、速度 (D)平衡、協調、敏捷
50. 體育老師想提升學生的體適能，最有效的評量方式為何？(A)進行體適能檢測 (B)建立學生的運動處方並建構監督系統 (C)上體育課操練學生跑步 (D)考測驗卷。