

國立羅東高中 115 學年度第一次教師甄選初試體育科題目

一、單選題(共 30 題，每題 2 分，合計 60 分，答錯不到扣)

1. 關於十二年國教「健康與體育領域」課程綱要，下列敘述何者錯誤？(A) 強調素養導向教學，將知識轉化為生活中的實踐 (B) 學習重點的架構包含「學習表現」與「學習內容」兩個維度 (C) 體育課程之核心素養主要偏重於競技運動技能的極致展現 (D) 著重情意、認知與技能的整合發展。
2. 桌球發球時，球拋離掌心的垂直高度不得低於幾公分？(A) 20 (B) 18 (C) 16 (D) 15 公分。
3. 通常使用重量訓練器材來進行肌力訓練的是？(A) 等張收縮 (B) 等長收縮 (C) 等速收縮 (D) 等力收縮訓練。
4. 提供長時間持續運動的能量來源為？(A) 醣類 (B) 蛋白質 (C) 脂肪 (D) 水。
5. 籃球比賽時，當裁判做出「兩手插腰」的動作，即表示下列何種情況？(A) 跳球犯規 (B) 阻擋犯規 (C) 拉人犯規 (D) 用肘部撞人犯規。
6. 著有《青年體操》與《遊戲》兩書，被尊為現代體育之鼻祖的是？(A) 顧茲姆斯(J. F. Gutsmuths) (B) 馬丁路德(Martin Luther) (C) 田姆(Carl Diem) (D) 孟太古(M. Montaigne)。
7. 肌纖維可分為紅肌與白肌兩類，請問下列那個項目選手的紅肌所佔的比率最高？(A) 短跑 (B) 舉重 (C) 跆拳道 (D) 長跑。
8. 在人體運動解剖學上，從左而右的切面，把人體分割為前、後兩部分的活動面稱(A) 水平面 (B) 額狀面 (C) 矢狀面 (D) 立體面。
9. 摩斯登(Mosston)的教學光譜提出十一種的體育教學方法，是以下列哪一個考量為依據？(A) 決策 (B) 課程內容 (C) 動作溝通 (D) 回饋提供。
10. 有關籃球比賽，下列何者正確？(A) 分四節，上下半時皆可請求暫停 2 次 (B) 進攻球員不得在對方限制區域內停留超過 5 秒 (C) 比賽中，球員在場上人數若少於 2 人時即輸了比賽 (D) 若球員雙方同時犯規，則雙方都判罰球一球。
11. 網球四大滿貫賽與場地材質及舉辦時間的組合，以下何者正確？(A) 美國公開賽：硬地、八月底至九月初 (B) 法國公開賽：硬地、五月中至六月初 (C) 澳洲公開賽：紅土、一月 (D) 溫布敦公開賽：草地、三月或四月。
12. 下列那個敘述不正確：(A) 運動強度超過無氧閾值時，血液乳酸會急速上升。(B) 運動強度超過無氧閾值時，換氣量會急速上升。(C) 規律運動訓練一段時間後，達到無氧閾值的運動強度會提高。(D) 每個人的無氧閾值已固定，不會受到運動訓練的影響。
13. 有關木球運動的敘述，何者正確？(A) 日本人發明，引進台灣 (B) 可以在沙灘上比賽 (C) 比賽中如 OB 需加罰 2 桿 (D) 比桿數賽時，球員完成比賽時桿數越多成績越好。

14. 重量訓練方法中，等長收縮(Isometrics)是指肢體用力時：(A)關節動作產生，發生位移的肌肉用力收縮(B)關節沒有動作產生，不發生位移的肌肉用力收縮(C)關節動作產生，不發生位移的肌肉用力收縮(D)關節沒有動作產生，發生位移的肌肉用力收縮。
15. 十五隊的雙敗淘汰賽制中，最多可能有幾場比賽？(A)二十九場 (B)二十八場 (C)二十七場 (D)二十六場。
16. 在年度訓練計畫中，為了讓運動員在主要比賽時達到最佳狀態，通常會在賽前進行「減量訓練(Tapering)」。關於減量訓練的原則，下列何者最為適當？(A)增加訓練量，維持訓練強度 (B)減少訓練量，維持或微調訓練強度 (C)同時大幅減少訓練量與訓練強度 (D)停止所有訓練讓身體完全休息。
17. 根據運動心理學的「倒U字型假說(Inverted-U Hypothesis)」，運動員的喚醒水準(Arousal)與表現之間的關係為何？(A)喚醒水準越高，運動表現越好 (B)喚醒水準越低，運動表現越好 (C)適中的喚醒水準能產生最佳表現，過高或過低皆會使表現下降 (D)喚醒水準與運動表現之間呈現線性正相關。
18. 摩斯頓(Mosston)的體育教學光譜中，若教師設計一系列漸進的問題或情境，引導學生自行探索並發現特定的動作原理，這屬於哪一種教學樣式？(A)命令式(Command Style) (B)練習式(Practice Style) (C)導引發現式(Guided Discovery Style) (D)互惠式(Reciprocal Style)。
19. 下列哪一種運動項目的優秀選手，其骨骼肌中「慢縮肌纖維(Type I)」的比例通常最高？(A)舉重 (B)100公尺跨欄 (C)馬拉松 (D)柔道。
20. 學校體育館的場地規畫與日常管理，首要考量的核心原則應為何者？(A)美觀與現代化 (B)商業營利性 (C)使用者的安全性 (D)科技設備的完善度。
21. 體育教師在學期末為了評定學生的學習總結成果，以決定該學期的體育成績，這種評量稱之為何？(A)安置性評量(Placement Assessment) (B)形成性評量(Formative Assessment) (C)總結性評量(Summative Assessment) (D)診斷性評量(Diagnostic Assessment)。
22. 運動員經過一段時間的訓練後，如果完全停止訓練或因傷臥床，其所獲得的生理適應與體能會逐漸衰退。此現象符合運動訓練的何種原則？(A)超負荷原則(Overload) (B)特殊性原則(Specificity) (C)可逆性原則(Reversibility) (D)漸進性原則(Progression)。
23. 動作技能的學習過程通常分為三個階段。在最終的「自化階段(Autonomous stage)」中，學習者的主要特徵為何？(A)需要大量依賴視覺回饋來修正動作錯誤 (B)動作表現不穩定且充滿嘗試錯誤 (C)能在不需刻意專注的情況下，流暢且精確地執行動作 (D)需要教師不斷提供外部的口語提示與指導。
24. 關於高強度運動中產生的「乳酸(Lactic Acid)」，下列敘述何者正確？(A)乳酸是導致運動後一到兩天「延遲性肌肉酸痛(DOMS)」的唯一原因 (B)運動後

進行低強度的動態恢復（緩和運動），有助於加速血液中乳酸的清除（C）乳酸完全是無用的代謝廢物，對身體毫無貢獻（D）慢跑等低強度有氧運動會產生並累積大量的乳酸。

25. 棒球投手投出變化球（如曲球、滑球），使球體在空中產生彎曲偏移的軌跡。此現象主要能以流體力學中的何種原理解釋？（A）阿基米德浮力原理（B）馬格納斯效應（Magnus Effect）（C）熱力學第二定律（D）帕斯卡原理。
26. 關於運動員發生腦震盪（Concussion）後的「漸進式重返賽場（Return to Play, RTP）」原則，下列敘述何者最正確？（A）只要頭痛、頭暈等症狀消失，即可立即參加正式高強度比賽（B）必須經過完全休息、輕度有氧、無身體接觸訓練等階段，且每階段至少間隔 24 小時且無症狀才能進入下一階段（C）可由防護員給予強力止痛藥掩蓋症狀，以加快復出進度（D）腦震盪僅會影響認知功能，不會影響平衡感與協調性。
27. 「增強式訓練（Plyometric Training）」是提升運動員爆發力的有效方法，其主要利用了人體肌肉與神經系統的何種機制？（A）牽張縮短循環（Stretch-Shortening Cycle, SSC）（B）延遲性肌肉痠痛（DOMS）（C）有氧氧化系統代謝（D）肌肉的等長收縮（Isometric Contraction）。
28. 在高溫潮濕的戶外環境下進行體育課或訓練，若有學生出現「核心體溫飆高超過 40 度、意識不清或譫妄、皮膚乾熱且『停止出汗』」的危急症狀，最可能是發生了下列何種熱傷害？（A）熱痙攣（Heat Cramps）（B）熱暈厥（Heat Syncope）（C）熱衰竭（Heat Exhaustion）（D）中暑（Heat Stroke）。
29. 根據世界衛生組織（WHO）對「健康（Health）」的經典定義，下列敘述何者最為正確且全面？（A）健康僅指身體沒有感染疾病或呈現虛弱的狀態（B）健康是指個體的肌肉力量與心肺耐力達到同年齡層的頂尖水準（C）健康不僅為疾病或羸弱之消除，而是體格、精神與社會適應之完全健康狀態（D）健康是指人體免疫系統具有抵抗所有已知傳染病的能力。
30. 關於田徑 4x100 公尺接力賽，下列規則敘述何者正確？（A）選手可以為了爭取時間把接力棒拋給下一棒（B）現行規則的接力區長度為 20 公尺（C）交接棒是否在合法區域內完成，是以「接力棒」的位置來判定（D）掉棒時，任何同隊隊友皆可代為撿起。

二、簡答題(共 6 題，每題 5 分，合計 30 分，答錯不到扣)

1. 增強式訓練 (Plyometric Training)

2. 理解式球類教學 (TGFU, Teaching Games for Understanding)

3. 實作評量 (Performance Assessment)

4. 說明學校體育課程中「安全管理」的三項核心原則。

5. 何謂運動過度訓練？其常見徵兆為何？

6. 何謂敏捷性訓練？舉例說明。

三、申論題(共 1 題，每題 10 分，合計 10 分，答錯不到扣)

高中體育課常出現「男生霸佔球場，女生在樹下聊天」的性別刻板現象。請從「潛在課程 (Hidden Curriculum)」的角度分析此現象成因，並提出三個身為體育教師可以具體實施的「性別平權」教學策略。