

國立羅東高中 115 學年度第一次教師甄選初試體育科題目答案 A

一、單選題(共 30 題，每題 2 分，合計 60 分，答錯不到扣)

1. C 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. C 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. A 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. C 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. B 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. D 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. D 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. B 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. A 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. C 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. A 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. D 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. B 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. B 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. A 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. B 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. C 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. C 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. C 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. C 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. C 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. C 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. C 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. B 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. B 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. B 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. A 「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. D 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. C 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. C 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。

1. CCACB
6. DDBAC
11. ADBBA
16. BCCCC
21. CCCBB
26. BADCC

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)

一種利用肌肉「伸展縮短循環 (SSC)」特性的爆發力訓練法。透過肌肉先進行離心收縮 (拉長)，隨即快速進行向心收縮，藉由牽張反射及彈性位能的釋放，產生強大的肌肉力量，如深跳 (Depth Jump)。

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

有別於傳統先教技術再比賽的模式，TGFU 強調「先透過簡化的遊戲 (Game) 讓學生理解戰術意識與規則」，當學生在遊戲中發現自身技術的不足時，再進行技術指導。有助於提升學生的認知參與和決策能力。

3. 實作評量 (Performance Assessment)

指讓學生在真實或模擬的情境中，實際操作一項技能或完成一項任務，由教師透過觀察並使用「評分規準 (Rubrics)」來評估其表現。在體育中，例如評量學生在實際籃球比賽中的跑位與傳球決策，而非僅測驗原地運球。

4. 說明學校體育課程中「安全管理」的三項核心原則。

安全管理三原則：事前風險評估、過程監控與指導、事後檢討與改善。

5. 何謂運動過度訓練？其常見徵兆為何？

過度訓練：疲勞、表現下降、失眠、心率異常。

6. 何謂敏捷性訓練？舉例說明。

改變方向與速度能力。

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。

答案：略