

臺北市立南湖高級中學 113 學年度第 1 次正式教師甄選

體育科試題

壹、選擇題 (30 題，每題 2 分，共 60 分)

- () 1. 「SH150 方案」是教育部體育署推動學生運動的重要方案之一，下列敘述何者錯誤？
(A) 目標每年超過 140 萬人參加各項普及化運動競賽
(B) 目標每年結合 2000 位運動志工投入運動指導及服務
(C) 每年參加教師增能之比例超過 60%。
(D) 高中以下學校(含五專前三年)學生達到每週運動 150 分鐘比率，預計每年提升 15%。
- () 2. 下列哪一項是最適合用以評量學生在籃球技能單元中學習情形的方式？
(A) 在單元結束時使用標準化工具評量 (B) 發展和運用評量表在教學單元中持續評量 (C) 在單元結束時使用常模參照評量 (D) 以小組競賽計算投籃進球數
- () 3. 游泳課程學生不願意下水，請問可以使用什麼策略來協助學習者？
(A) 協同教學 (B) 先釐清學習者抗拒的原因，再採取個別輔導 (C) 建立個案，將之隔離並交予輔導室 (D) 運動教育模式
- () 4. 下列哪一種運動傷害屬於慢性軟組織傷害？
(A) growth plate fracture (B) strains (C) cartilage tears (D) tendinitis
- () 5. 體育老師想知道學生在上排球課程時，是否能夠合作學習，宜採用下列哪一種觀察法？(A) 軼事記錄法 (B) 直覺觀察法 (C) 等級分類法 (D) 期程記錄法
- () 6. 根據 2017 年版體育運動政策白皮書，形塑 102-112 年國家體育運動新願景，下列敘述何者為非？
(A) 以「健康國民」營造富而好動之健康國家
(B) 以貫穿匯通「健康國民」、「卓越競技」與「活力臺灣」三大核心理念
(C) 「活力臺灣」活絡運動產業並建置優質運動文化
(D) 「卓越競技」強化運動人才提升國際競爭力
- () 7. 12 年一貫基本教育健康與體育領域課程綱要中，關於學習表現指標「2c-V-2」展現相互包容與適切的人際溝通互動之技巧。」是屬於？
(A) 類別名稱：認知；次項目：運動知識
(B) 類別名稱：技能；次項目：策略運用
(C) 類別名稱：情意；次項目：體育學習態度
(D) 類別名稱：行為；次項目：運動實踐
- () 8. 肝醣超補主要是以超量儲存的方式，增加肌肉中肝醣的儲存量，以提升運動表現，下列哪一種有關肝醣超補的敘述是錯誤的？
(A) 連續攝取 3-4 天的高醣飲食 ($\geq 80\%$)，且不過度運動，這樣可以讓肌肉肝醣儲存量由 15g/kg 提高到 25g/kg

- (B) 賽前 4-7 天均衡飲食，同時以高強度的激烈運動使肝醣耗竭，接著比賽前 3 天採高醣飲食，不做運動訓練或較低強度的活動，可能可以讓肌肉中肝醣的儲存量加倍
- (C) 可能會造成肌肉沉重、酮酸中毒
- (D) 適用於各種耐力運動項目
- () 9. 依據高級中等以下學校體育班設立辦法，請問有關體育班六項教學重點何者為非？(A)體育專業知能 (B) 競技運動專長表現技能 (C) 運動鑑賞及應用指導能力 (D) 適應運動環境能力
- () 10. 安靜狀態下人體每分鐘每公斤體重所消耗的氧氣量定義為 1 MET，1 MET 大約等於消耗多少氧？(A) 3.5 L / kg / min (B) 3.5 L / kg / min (C) 3.5 mL / kg / sec (D) 3.5 mL / kg / min。
- () 11. 有關運動生理學名詞解釋，何者為非？
- (A) 乳酸是由於葡萄糖的不完全分解，而產生的可以引起疲勞的乳酸系統的代謝產物。
- (B) 腺瞞呤核甘三磷酸是一種儲藏於細胞，尤其存在肌肉中，由食物所釋放能量所形成的複雜化學成分，細胞藉此成分分解產生的能量才能收縮。
- (C) 等長收縮是肌肉收縮時，產生張力，但在整個運動範圍內產生的力量都是該角度所能發揮的最大力量。
- (D) 心肺耐力是指肺和心臟攝入和輸送足夠量氧到活動肌的能力，使大肌肉的活動能持續一段相當長時間的能力。
- () 12. 近年來拔河運動在國內與國際比賽均有相當不錯的發展與成績，校園內也常常舉辦拔河比賽來增進團體合作精神，凝聚向心力，在國際拔河比賽中，「重複跌坐地上並後退雙足」是哪一種常見的犯規動作？
- (A) 坐地犯規 (B) 划繩犯規 (C) 蹲姿犯規 (D) 爬繩犯規
- () 13. 設計運動處方時，需參考 FITT 原則。請問 F 代表甚麼意思？
- (A) Force (B) Fight (C) Frequency (D) Flight
- () 14. 請問下列何者是 2017 年修訂體育運動政策白皮書之學校體育發展策略？
- (A) 落實運動科學選才育才整合奪牌策略
- (B) 健全體育行政法規與輔導系統
- (C) 強化頂尖運動人才培育選訓厚植國力效能
- (D) 建立國際分級參賽及支援團隊
- () 15. 學生在體育課肌肉拉傷後，進入肌肉復原三階段：破壞期、修復期及重塑期，以下何者是肌肉發炎及肌肉修復的重要角色？
- (A) 生長板 (B) 破骨細胞 (C) 衛星細胞 (D) 膠原蛋白
- () 16. 心理技能測驗(PST)是一種有系統且持續性對於心理上技能的練習，可用來增強運動表現並解決運動員心理上遭遇的困難。以下關於心理技能訓練的階段及內容，何者正確？
- (A) 階段：Education Phase、Acquisition Phase、Practice Phase
內容：Arousal Regulation、Imagery、Self-Confidence、Goal Setting、Concentration

- (B) 階段：Education Phase、Practice Phase、Acquisition Phase
內容：Arousal Rebuild、Imagery、Self-Confidence、Goal Setting、Concentration
- (C) 階段：Education Phase、Acquisition Phase、Practice Phase
內容：Arousal Rebuild、Imagery、Self-Confidence、Goal Setting、Concentration
- (D) 階段：Education Phase、Practice Phase、Acquisition Phase
內容：Arousal Regulation、Imagery、Self-Confidence、Goal Setting、Concentration
- () 17. 「個體的行為超越原先被合理預期的水準，其最為明顯的特徵即是個體在運動或活動的情境中超過原本所期望的表現」，上述的意涵指的是下列哪一項狀態？
(A) Self-actualization (Maslow, 1954)
(B) Peak Experience (Maslow, 1970)
(C) Peak Performance (Privette, 1983)
(D) Openness to Experience (Costa & McGrae, 1987)
- () 18. Deci & Ryan 認為，學習環境、心理需求以及自我決定動機會影響學習者的學習歷程。根據自我決定程度不同，動機又可分為內在動機、外在動機以及無動機。而了解學生當前的動機程度，才能有效選擇因應策略。請將下列外在動機的內化調節程度由高至低排列。
甲、Interjected Regulation；乙、External Regulation
丙、Integrated Regulation；丁、Identified Regulation
(A) 丙丁乙甲 (B) 丁丙甲乙 (C) 甲乙丙丁 (D) 丙丁甲乙。
- () 19. 社會學習論者認為個體的學習建立在與他人或是環境等外在互動而來，而 Bandura 認為自我效能是個人對於是否能夠達成賦予的特定任務的能力之信念。以下何者為評估自我效能的四個資訊來源？
甲、Performance Accomplishments
乙、Physiological Arousal
丙、Verbal Persuasion
丁、Vicarious Experiences
戊、Task Difficulty
己、Emotional Arousal
(A) 甲乙丙丁 (B) 甲乙丁戊 (C) 甲丙丁己 (D) 甲丙戊己。
- () 20. 現今教學現場中有許多須要使用到肩關節的項目，而其皆須要使用到肩旋轉肌群的幫助才能夠順利活動。請問下列何者為肩旋轉肌群？
甲、Supraspinatus；乙、Infraspinatus；丙、Subscapularis
丁、Teres Minor；戊、Teres Major；己、Latissimus dorsi
(A) 甲乙丙丁 (B) 乙丙丁戊 (C) 丙丁戊己 (D) 甲丁戊己。
- () 21. 現今教育現場，校園霸凌案件層出不窮，根據教育部 113 年 4 月 17 日修正之「校園霸凌防制準則」，請問下列敘述，何者錯誤？
(A) 校園霸凌：指相同或不同學校校長及教師、職員、工友、學生對學生，於校園內、外發生之霸凌行為。
(B) 調查學校應於接獲檢舉之日起二十個工作日內，以書面通知檢舉人是否受理；

無從通知者，免予通知；不受理之書面通知，應敘明理由。

(C) 進行校園霸凌案件調查之前，處理小組應依規定進行調和會議程序，當任一方有意願時，即須進行調和。

(D) 處理小組應於召開第一次調和或調查會議之日起二個月內，完成調和或調查報告；必要時，得延長之，延長以二次為限，每次不得逾一個月，學校並應通知當事人。

- () 22. 奧運，可說是運動員的最高殿堂，我國在東京奧運取得了優異的競賽成績，期許 2024 巴黎奧運也能奪得佳績。請問 2028 年與 2032 年的奧運分別在哪個城市舉辦？
(A) 2028 美國洛杉磯/2032 澳洲墨爾本 (B) 2028 美國洛杉磯/2032 澳洲布里斯本
(C) 2028 美國西雅圖/2032 澳洲墨爾本 (D) 2028 美國西雅圖/2032 澳洲布里斯本
- () 23. 本校高一有 14 個班，高二有 13 個班，高三有 15 個班，體育組欲辦理班際三對三籃球比賽(每年級皆僅取第一名)，若賽程為單敗淘汰賽則共有幾場次的比賽？
(A) 39 (B) 40 (C) 41 (D) 42。
- () 24. 在一場籃球比賽中，A 隊球員於前場控球，此時 B 隊球員嘗試抄球並將球撥離 A 隊球員手中，此時球彈回 A 隊後場，在未出界的情況下 A 隊另一球員迅速至後場把球拿起。此狀況該如何處置？
(A) A 隊球權，繼續比賽。(B) B 隊球權，發邊線球。
(C) A 隊球權，發邊線球。(D) 爭球狀況。
- () 25. 下列有關於排球規則的敘述，何者錯誤？
(A) 無須經過比賽，任何一球隊可連續請求一次或二次的暫停及一次的球員替補。
(B) 自由球員得擔任球隊隊長或比賽隊長。
(C) 當兩名或三名球員同時觸球時，應視為一次的擊球。
(D) 只要不妨礙對方的活動，允許球員由球往下方侵入對方空間。
- () 26. 請問下列有關於「游泳」的規則，何者錯誤？
(A) 自由式係指無論在任何比賽項目中選手均得採用任何泳式完成比賽。並在每一轉身及抵達終點時，應以身體的任何部位碰觸池壁。
(B) 仰式執行轉身時，選手身體的某部份必須觸碰池壁。當肩部轉動越過垂直面至俯臥後，應連續以單臂划動一次，或連續以雙臂同時划動一次來轉身。
(C) 蛙式在每個完整動作的週期，選手應將頭部之某部份露出水面；雙腿的所有動作應同時進行，不得交替動作。
(D) 蝶式兩腳向上或向下動作應同步。雙腳可不在同一水平面上，但不允許有交替動作或蛙式踢腿。
- () 27. 以下關於桌球「促進制度」的敘述，何者錯誤？
(A) 一局比賽在 10 分鐘後或在任何時間應雙方球員或雙打球員的要求下應實施。
(B) 一局比賽如雙方分數和達 18 分以上，則不實施。
(C) 每個球員依序輪發一分球直到該局結束，倘該接發球方在一回合中完成 13 次有效的回擊，則判接發球方得一分。
(D) 促進制度一旦實施，應繼續實施直至該局比賽。
- () 28. 下列何種狀況不適用於羽球規則中的「重行發球」？

- (A) 被網纏住並停在擊球方側網子。
 - (B) 被網纏住並停在網頂。
 - (C) 被網纏住並停在接球方側網子。
 - (D) 比賽中，羽球破散而基座和其餘部份完全分離。
- () 29. 圓網球(Roundnet)是一項起源於美國的新興運動，近年來在台灣也不乏有從事該運動的人口。而圓網球比賽時，除了最外圈的發球線，內圈還有一限制攻擊者的圓形區域(No Hit Zone)，請問該圓的半徑為何？
- (A) 60 (B) 75 (C) 90 (D) 105。
- () 30. 飛盤爭奪賽(Ultimate Frisbee)規則中，進攻方在進攻時，飛盤遭防守方拍打出界，請問後續的盤權判定何者正確？
- (A) 進攻方 (B) 防守方 (C) 比賽分數領先方 (D) 比賽分數落後方。

臺北市立南湖高級中學 113 學年度第 1 次正式教師甄選

體育科答案卷

壹、選擇題(30 題，每題 2 分，共 60 分)

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
C	B	B	D	A	B	C	D	D	D
11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.
C	B	C	B	C	A	C	D	C	A
21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.
C	B	A	A	C	A	D	A	C	B