新北市立國民中學111學年度教師聯合甄選

體育科試題

考生作答說明：

一、請先檢視答案卡科目、准考證號碼是否相符？如果不符，請立即向監試人員反映。

二、本試題計有：選擇題 50 題。

三、答案卡請使用黑色 2B 鉛筆畫記作答，禁止使用立可白塗改，以免無法判讀。

四、答案卡與試題卷須一起繳交，始可離開試場。

五、請務必於試題封面填上准考證號碼。

准考證號碼：_____

新聞稿專用

新聞稿專用

新北市立國民中學 111 學年度教師聯合甄選試題

體育科

新聞稿專用

選擇題：共 50 題，總分 100 分。

1. 下列田徑賽項目何者不必使用起跑架？
   (A) 800 公尺
   (B) 400 公尺
   (C) 200 公尺
   (D) 以上皆非

2. 正式的排球比賽，成人男子組網高為何？
   (A) 2.24 公尺
   (B) 2.34 公尺
   (C) 2.43 公尺
   (D) 2.50 公尺

3. 排球比賽技術暫停是在第一局至第四局，當任何一球隊分別先獲得幾分時自動暫停？
   (A) 7、14
   (B) 8、15
   (C) 8、16
   (D) 9、17

4. 根據桌球規則，一場桌球比賽，雙方各有幾次暫停？每次暫停時間為多久以內？
   (A) 2 次，30 秒
   (B) 2 次，1 分鐘
   (C) 1 次，30 秒
   (D) 1 次，1 分鐘

5. 網球四大滿貫（Grand Slam）所指的舉辦城市，下列何者為非？
   (A) 澳洲公開賽－雪梨
   (B) 法國公開賽－巴黎
   (C) 溫布頓網球錦標賽－倫敦
   (D) 美國公開賽－紐約

6. 臺灣的職業棒球最近加入了哪一個新的隊伍？
(A) LaNew 熊隊
(B) 台鋼雄鷹
(C) 中鋼雄鷹
(D) 台肥猛牛

7. 根據 108 課綱，下列何者非表現類型運動？
(A) 武術
(B) 舞蹈
(C) 體操
(D) 民俗運動

8. 請問十二年國民基本教育健康與體育領域中「策略應用」為學習表現類別中的哪一種？
(A) 認知
(B) 情意
(C) 技能
(D) 行為

9. 國中七年級，在十二年國教健康與體育領域課程綱要為第幾學習階段？
(A) 第一學習階段
(B) 第二學習階段
(C) 第三學習階段
(D) 第四學習階段

10. 在運動員比賽時採自我涉入心態，但自覺能力太低，這時他的情緒為何？
(A) 很焦慮
(B) 很高興
(C) 很有自信
(D) 以上皆非

11. 具有高成就動機者，不會具有以下那種特質？
(A) 為追求目標付出努力
(B) 高努力強度
(C) 面對困難仍堅持不懈
(D) 設定不可能達到的目標

新聞稿專用

12. 學生的體育成績必須考量個別差異，採用多元方式加以評量，請選出錯誤的評量敘述？
(A) 分組活動能培養學生的分工合作精神
(B) 筆試可以測得學生對規則的了解
(C) 上課態度常用來評量認知能力
(D) 術科測驗是評量技能分數

13. 下列哪個動作控制理論首先強調回饋的重要性？
(A) 記憶鼓理論
(B) 閉鎖環理論
(C) 基模理論
(D) 動態系統理論

14. 在學習某項新技能初期，學習者還在摸索階段，應該採用哪一種回饋策略？
(A) 間歇而延遲的增強
(B) 間歇而立即的增強
(C) 連續而延遲的增強
(D) 連續而立即的增強

15.「個人重視與接受某項行為，但即使他不喜歡，仍願意表現該行為」，以上描述屬於下列何者？
(A) 無動機
(B) 認同調節
(C) 內射調節
(D) 內在動機

16. 以下何者不是判斷動機水準的三個指標之一？
(A) 能力感
(B) 努力強度
(C) 堅持程度
(D) 選擇方向

17. 運動員把比賽失敗原因歸因於內在穩定因素，多次之後他的動機有何變化？
(A) 變高
(B) 變低
(C) 沒有變化
(D) 以上皆非

新聞稿專用

18. 根據 Nideffer 的注意力型態理論，跳高運動員在賽前進行意象預演，是屬於下列何者？
(A) 內在寬大
(B) 內在狹小
(C) 外在寬大
(D) 外在狹小

19. 對於動作學習的回饋（feedback）以下敘述何者為非？
(A) 回饋的功能包括提供訊息及提升動機
(B) 內在回饋是指技能表現的直接結果由學習者直接從感官獲得，不必其他特殊方法和設計
(C) 外在回饋是指人為因素對技能表現給予外在的訊息
(D) 表現獲知（knowledge of performance）是完成動作後，注視動作的目標，看到的結果

20. 在動作學習的過程中，若每次練習後皆給予回饋，動作者會對此回饋發展出依存的關係，在沒有回饋的保留測驗中，技能表現反而不好的現象，稱之為何？
(A) 練習變異假說
(B) 背景干擾效應
(C) 引導假說
(D) 倒 U 型理論

21. 在練習的過程，動作者不斷地變換不同的技能動作，導致練習的過程，動作者的表現受到負面影響，但是卻能促進學習的效果，在動作行為學裡稱之為何？
(A) 練習變異假說
(B) 背景干擾效應
(C) 引導假說
(D) 倒 U 型理論

22. 身體素養（physical literacy）的定義是指人們願意重視並將終身運動視為必要，其要素除了動機、身體能力、知識與理解外，還有下列何者？
(A) 信心
(B) 差異化
(C) 樂趣
(D) 幸福感

新聞稿專用

23. 依據目標取向理論，工作涉入的運動員認為下列哪種行為最能表現自己是有能力的？
(A) 打敗他人
(B) 熟練技術
(C) 獲取他人友誼
(D) 以上皆是

24. 下列何者不是理解式體育教學策略（TGfU）的主要特色？
(A) 重視單一運動技能的熟練
(B) 注重問問題引導學生思考
(C) 重視學生比賽戰術的發展
(D) 強調以比賽方式進行教學

25. 曉華今年 18 歲，身體質量指數為 20，安靜心跳率為每分鐘 62 下，其自訂的運動計畫想要以最大保留心跳率的 60～70%作為運動強度的心率區間，試問其上下限的心率區間應該為每分鐘多少下？
(A) 152～167
(B) 146～160
(C) 132～154
(D) 122～142

26. 請問下列哪一項指標不適合用來作為運動強度的監控？
(A) 換氣量
(B) 攝氧量
(C) 心跳率
(D) 代謝當量

27. 旋轉雨傘，則雨水飛去，此現象是牛頓第幾運動定律？
(A) 牛頓第一運動定律
(B) 牛頓第二運動定律
(C) 牛頓第三運動定律
(D) 以上皆非

28. 一個體育老師教學中，重視「教導學生如何學習」的課程價值取向是屬於何種取向？
(A) 學科精熟
(B) 社會重建
(C) 自我實現
(D) 學習歷程

新聞稿專用

29. 下列對於運動競賽焦慮的敘述，何者最為正確？
(A) 焦慮對運動表現有益
(B) 焦慮對運動表現有害
(C) 焦慮和運動表現無關
(D) 焦慮對運動表現有無利益要看焦慮對覺醒的影響，以及覺醒對運動項目的影響

30. JHVL 是臺灣哪一項學校體育競賽的簡稱？
(A) 國中籃球聯賽
(B) 國中足球聯賽
(C) 國中棒球聯賽
(D) 國中排球聯賽

31. 激烈運動結束後，通常會做幾分鐘的輕度運動，其原因為何？
(A) 避免血液滯留腿部肌肉
(B) 增加血液乳酸排除
(C) 降低心臟異常的風險
(D) 以上皆是

32. 大學入學考試術科測驗包括：100 公尺、仰臥起坐、曲折跑、立定三次跳，因為測量單位不一樣，為了比較得分高低，我們可以用下列哪一種數值來比較？
(A) T 分數
(B) Z 分數
(C) 兩種都可以
(D) 兩種都不可以

33. 下列有關維生素的敘述，何者錯誤？
(A) 可以幫助代謝反應的進行
(B) 可以移除自由基
(C) 可以被分解產生能量
(D) 可以促進細胞的生長

34. 下列哪一種運動較容易消耗身體脂肪？
(A) 高強度短時間
(B) 低強度長時間
(C) 低強度短時間
(D) 高強度長時間

新聞稿專用

35. 在桌球比賽中，若要降低對手的反應速度，選手要大量練習以能夠發出各種不同旋轉、不同方向的球路。根據反應時間理論，是運用哪個因素？
(A) 反應前期
(B) 反應選擇的數目
(C) 刺激反應相容性
(D) 練習量

36. 優秀運動員被發現其最大心輸出量（cardiac output）通常高於一般人，最主要的原因為何？
(A) 最大心跳速率較高
(B) 每跳輸出量較大
(C) 基礎代謝率高
(D) 動靜脈含氧差較高

37. 請問擁有下列高比例的哪一型肌纖維，會較有利於跳遠項目的運動表現？
(A) Ia 型
(B) Ib 型
(C) IIa 型
(D) II x 型

38. 進行有氧運動時，身體會先消耗下列哪兩種分子？
(A) 肌酸磷酸、蛋白質
(B) 蛋白質、醣類
(C) 脂肪、蛋白質
(D) 醣類、脂肪

39. 有些選手企圖利用違規輸血（blood doping）以提高運動表現，但它可以使下列血液中哪一檢測項目的數值增加？
(A) 紅血球
(B) 抗體濃度
(C) 腎上腺素
(D) 乳酸

40. 以下何種方式可讓運動產生較大衝量以獲取最大速度？
(A) 減少力的大小
(B) 減少力的作用時間
(C) 增加力量－時間曲線的斜率
(D) 以上皆非

新聞稿專用

41. 在撐竿跳項目中，選手到達最高點越過橫竿時，何種能量形式最大？
(A) 動能
(B) 彈性能
(C) 位能
(D) 機械能

42. 下列關於運動傷害心理因素的描述，何者不正確？
(A) 運動員受傷時主要的壓力來源是生理方面的傷害
(B) 運動專業人士應該詢問有關運動員生活中的改變和壓力源，以調整訓練並提供心理支持
(C) 人格因素會調節壓力-受傷的關係
(D) 教導壓力管理技能可以幫助運動表現更有效率，也可降低傷害的危險

43. 運動傷害的立即處理通常採用 R.I.C.E.法，其中「I」目的為何？
(A) 減少水分流失
(B) 使受傷部位血管收縮
(C) 增加動脈血壓
(D) 矯正韌帶位置

44. 運動員在夏天訓練時比較容易引起中暑，其原因為何？
(A) 脫水
(B) 血壓上升
(C) 心律不整
(D) 乳酸堆積

45. 間歇訓練（interval training）是一種有效訓練的方式，下列的描述何者為誤？
(A) 是負荷與不完全休息相互交替的訓練方法
(B) 增進全身性耐力和速度耐力為目的
(C) 通常活動期的運動強度，以田徑為例，是以 100 公尺至 1000 公尺作為跑程
(D) 以訓練全身性耐力為目的時，至少應反覆 15 次以上

46. 有關規律從事健身運動的心理效果，下列敘述何者為非？
(A) 健身運動與降低焦慮有關
(B) 對於心理福祉的效應上，短期的健身運動優於長期健身運動
(C) 健身運動可以降低焦慮感與降低肌肉緊張有關
(D) 健身運動對於具有高度壓力的個體有特殊效應的存在

新聞稿專用

47. 下列何者不屬於「健康體適能（health fitness）」的基本要素？
(A) 身體組成
(B) 肌力與肌耐力
(C) 挫折忍受力
(D) 心肺功能

48. 評估「心肺耐力」，使用以下哪個方法時，需要記錄心跳率？
(A) 二分鐘抬腿測試
(B) 三分鐘登階
(C) 800/1600 公尺跑走
(D) 漸進式來回穿梭跑

49. 下列何者是 19 世紀德國體操的創始者，且對於近代體育思想有重大影響？
(A) 林氏
(B) 克氏
(C) 張氏
(D) 楊氏

50. 下列何種為體育政策白皮書中「全民體育」的目標？
(A) 獎勵績優運動人才
(B) 建構國際體育運動交流平台
(C) 完善體育行政法規與組織
(D) 建構優質運動文化

新聞稿專用