

115學年度中區縣市政府教師甄選策略聯盟

【科目名稱：體育】

選擇題【共50題，每題2分，共100分】請以2B鉛筆於答案卡上作答，單選題；答錯不倒扣。

- 體育評量中，若強調學生的進步幅度程度而非最終成績，這稱為？
(A)總結性評量 (B)形成性評量 (C)診斷性評量 (D)常模參照評量
- 15人制橄欖球，哪個是場上指揮官的角色？
(A)殿衛(Full Back) (B)後排前鋒(Back row)
(C)傳接鋒(Fly-half) (D)勾球員(Hooker)
- 某國中一座規劃中的室內球場擬設計成同時可供籃球、排球、羽球及桌球等運動種類辦理國際正式比賽使用，請問，其淨高度應在多少公尺以上才符合？
(A)5.85公尺 (B)9.95公尺 (C)11.40公尺 (D)14.55公尺
- 依照世界羽聯的排名，哪一個羽球組合不曾排名世界第一？
(A)梁偉鏗、王昶 (B)李洋、王齊麟 (C)鄭思維、黃雅瓊 (D)劉聖書、譚寧
- Mosston 提出教學光譜分成11種教學方法(策略)，這些教學策略的區分，本質上是一種對於學習活動主導權(決定權)。下列的4種教學策略中，何者相對是比較偏於教師主導權較大的？
(A)包含式(Inclusion) (B)練習式(Practice)
(C)導引發現式(Guided Discovery) (D)互惠式(Reciprocal)
- 長期耐力運動後，人體最容易耗損且需立即補充的能源物質是？
(A)脂肪 (B)礦物質 (C)肝醣 (D)維生素D
- 體操運動中，後空翻動作主要是繞著人體的哪一個軸轉動？
(A)額狀軸 (B)矢狀軸 (C)垂直軸 (D)縱軸
- 對於健身運動能促進心理健康有幾個理論性假說，其中，認為「足夠的運動能提高身體溫度，進而影響下視丘的電位活動，提升大腦腦波活動，降低神經刺激、降低肌肉緊張，以達到放鬆狀態」的是那一個假說？
(A)分散注意力假說 (B)腦內啡假說 (C)熱因假說 (D)單胺假說
- 個人責任模式的體育教學模式，其課堂實施架構有5個步驟，請問下列何者是第一個步驟？
(A)意識對話(Awareness Talk) (B)身體活動(Physical Activity Plan)
(C)關係時間(Relational Time) (D)團體會議(Group Meeting)
- 有關美國棒球大聯盟(MLB)的好壞球挑戰，是什麼規定？
(A)每隊每場限三次，成功不扣次數 (B)每隊每場限兩次，成功不扣次數
(C)每隊每場限兩次，即使成功也算次數 (D)沒有挑戰限制
- 關於「運動禁藥」規範，目前由哪一個國際組織制定全球標準？
(A) IOC (B) FIFA (C) WADA (D) NCAA
- 2026年經典賽，台灣在分組預賽戰績互咬的情況下，因為什麼因素而被淘汰？
(A)失分率 (B)自責分率 (C)團隊打擊率 (D)得分率
- 我國自1970年代末期開始，順應國際推展全民運動(sport for all)的趨勢，陸續推出各項全民體育政策。下列那一個計畫是相對比較早提出的？
(A)運動人口倍增計畫 (B)運動 i 臺灣計畫
(C)打造運動島計畫 (D)陽光健身計畫
- 《國民體育法》修正草案中，強調保障運動員的何種權利？
(A)罷賽權 (B)申訴權與勞動權 (C)商業代言權 (D)以上皆非
- 一級方程式賽車(F1)拿過最多次年度冠軍的是哪二人？
(A)舒馬克(Michael Schumacher)、阿隆索(Fernando Alonso) (B)舒馬克(Michael Schumacher)、維斯塔潘(Max Verstappen)
(C)舒馬克(Michael Schumacher)、漢米爾頓(Lewis Hamilton) (D)漢米爾頓(Lewis Hamilton)、維斯塔潘(Max Verstappen)
- 哪一項運動源自於北美洲原住民？
(A)衝浪 (B)滑板 (C)袋棍球 (D)攀岩

17. 重量訓練中，目標為發展「肌肥大」效果，通常建議的每組重複次數(RM)區間為？
(A) 1-3次 (B) 6-12次 (C) 20-30次 (D) 50次以上
18. 一程方程式賽的方格旗(Chequered Flag)會出現是指？
(A)終點結束 (B)前方有事故，車手適度減速
(C)前方事故已排除，車手可恢復正常速度 (D)車手已經失格
19. 教育部體育署在2013年，為因應暑假期間學生溺水高峰期，彙整了「救溺五步」與「防溺十招」，請問，下列何者是正確的「救溺五步」？
(A)叫、叫、拋、伸、拉 (B)叫、叫、伸、拋、拉
(C)叫、叫、拋、伸、划 (D)叫、叫、伸、拋、划
20. 法國社會學家Roger Caillois提出對遊戲依「意識」和「規則」進行分類的方法，將遊戲分成4個類別。下列何者不屬於其分類之一？
(A)建構 (B)競爭 (C)模擬 (D)暈眩
21. 有關現代五項的描述，2028年洛杉磯奧運對於馬術有什麼規定？
(A)改由障礙賽取代 (B)只能使用母馬比賽
(C)只能使用未被閹掉的馬比賽 (D)落後太多，即不需要進行馬術比賽
22. 運動生理學中，「最大攝氧量」(VO₂ max)代表什麼意義？
(A)肺部總容量 (B)有氧能力的指標 (C)無氧閾值 (D)肌肉瞬間爆發力
23. 路跑活動是全球熱度最高的體育活動之一，臺灣地區每年均有數百場的路跑賽事。根據國際田徑總會路跑賽標籤認證(World Athletics Label Road Races)，2025臺灣地區的賽事有二項是屬金標籤(Gold Label)認證，這二項賽事為？
(A)新北市萬金石馬拉松、臺北馬拉松 (B)新北市萬金石馬拉松、米倉田中馬拉松
(C)新北市萬金石馬拉松、太魯閣峽谷馬拉松 (D)新北市萬金石馬拉松、金門馬拉松
24. 人體內能量系統中，負責供應極高強度、爆發性運動(如100公尺衝刺)的主要系統為？
(A)ATP-PC系統 (B)有氧系統 (C)蛋白質系統 (D)脂肪代謝系統
25. 2026年世界棒球經典賽的冠軍是？
(A)委內瑞拉 (B)美國 (C)日本 (D)多明尼加
26. 近年來廣受健康與體育領域教師運用的運動教育模式(Sport Education Model)，有六大特徵，下列何者不包含於其中？
(A)團隊小組(Affiliation) (B)成績紀錄保存(Record Keeping)
(C)合作學習(Cooperative learning) (D)運動季(Seasons)
27. 下列何者為評估人體脂肪分布與心血管疾病風險的簡易指標？
(A)BMI (B)腰臀比 (C)仰臥起坐次數 (D)坐姿體前彎
28. 有關五人制足球，何者描述正確？
(A)替換次數僅限5次 (B)沒有越位
(C)上下半場各40分鐘 (D)守門員可以直接丟進對方球門裡，算進球
29. 根據《高級中等以下學校及專科學校五年制前三年體育實施辦法》之規定，身心障礙或經醫師證明身體狀況不適宜與一般學生同時上課者，得以實施適應體育替代之。其每班人數，以不超過多少人為原則？
(A)6 (B)10 (C)15 (D)18
30. 下列何者非屬有氧運動時的主要生理反應？
(A)心跳率增加 (B)血液重新分配 (C)乳酸急劇堆積 (D)潮氣量增加
31. 冬季奧運的冬季兩項是指哪二項？
(A)跳台滑雪、射擊 (B)單人雪橇、射擊 (C)越野滑雪、射擊 (D)跳台滑雪、越野滑雪
32. 在運動技能的學習歷程中，經一再的學習與練習，可看到運動技能的進步時期，但進步有時提升、會有時停滯，此種現象稱為高原現象。下列何者不是產生高原現象的原因？
(A)求好心切，以致基本動作練習不足，造成動作不正確
(B)失去初學時的新鮮感，興趣與注意力低落
(C)與運動技能增進的關鍵維他命補充不足(尤其是維他命B群)，體能不足以應付更高的表現水準
(D)受先行經驗的影響，引起內部心理變化的衝擊
33. 十二年國教課程綱要的健康與體育領域中，學習內容分為9項主題。若從各主題所包含的次項目來看，完全屬於體育(運動)的主題有幾項？
(A)2 (B)3 (C)4 (D)5

34. 19世紀英國軍隊駐紮在印度，熱愛印度當地的一種民俗活動Poona，而帶回英國境內發展成現代運動的是？
(A)羽球 (B)桌球 (C)板球 (D)卡巴迪
35. 大腿後側的肌肉群統稱為？
(A)股四頭肌 (B)膕繩肌 (Hamstrings)
(C)腓腸肌 (D)縫匠肌
36. 在11人制足球賽，傳球時不小心把球踢到界內區的裁判身上，反彈後導致進球，要怎麼判定？
(A)進球無效，判進攻方定位球 (B)進球無效，判進攻方12碼球
(C)進球有效 (D)進球無效，判防守方定位球
37. 運動心理學中，「焦慮」對「運動表現」的關係，最常見的理論是？
(A)直線關係 (B)倒U型假說 (C)J型假說 (D)S型假說
38. 「讓所有能力水準（從初學者到高階選手）的學生都能在同一次活動中獲得成功經驗。它將同一動作技能設計成多種難度等級，讓學生根據自身能力決定練習層級，強調自我評估與適性學習」，它適用於技能差異懸殊的班級，也常與TGFU（理解式球類教學）結合。此種教學策略是Mosston教學光譜中的那一種教學法？
(A)包含式 (Inclusion) (B)導引發現式 (Guided Discovery)
(C)互惠式 (Reciprocal) (D)自測式 (Self-Check)
39. 由於運動致使骨骼肌急速損傷，而肌肉損傷的結果導致肌肉細胞的壞死及細胞膜的破壞，肌肉的一些蛋白質及肌球蛋白(myoglobin)進入血液中並隨後出現在尿液呈現肌球蛋白尿現象，嚴重時會導致腎功能衰竭，這症狀稱為？
(A)延遲性肌肉痠痛 (B)泌尿功能急性障礙症
(C)肌球蛋白不耐症 (D)橫紋肌溶解症
40. 世界田徑總會在2026年做出重大改變，什麼徑賽改成分組決賽，不在最後同組決賽？
(A)室內400公尺 (B)室外400公尺 (C)室內100公尺 (D)室內200公尺
41. 運動力學中，下列哪種姿勢最穩定？
(A)重心高、支撐面積大 (B)重心低、支撐面積大
(C)重心高、支撐面積小 (D)重心低、支撐面積小
42. 爭取辦理大型國際賽事是我國政府重要的政策之一，因此，從2009年開始，我國依次辦理了世界運動會、世界大學運動會、世界壯年運動會等三個大型國際賽會。下列那個城市不是這三個運動會的主辦城市之一？
(A)台北市 (B)新北市 (C)台中市 (D)高雄市
43. 近日國際奧會對於女子組性別的規定？
(A)男生變性後，得至少三年後才能在女子組比賽 (B)必須是生理女性才能在女子組比賽
(C)男生變性後，男性荷爾蒙須低於10毫克才能在女子組比賽 (D)男生變性後，必須當地政府官方認可才能在女子組比賽
44. 足球比賽中，守門員在禁區外用手觸球應判？
(A)直接自由球 (B)間接自由球 (C)角球 (D)點球（罰球點球）
45. 校園活動中，學生出現運動傷害的意外無法完全避免。當有學生因運動而受傷時，必須遵照「PEACE」原則來處理急性傷害。請問，「PEACE」原則其中的「C(Compression)」，其主要目的是？
(A)避免核心體溫急速上升 (B)減少出血
(C)固定骨骼和關節 (D)防止脫水
46. 人體最大的關節是？
(A)髖關節 (B)膝關節 (C)肩關節 (D)踝關節
47. 由 Prochaska 和 DiClemente 發展的整合性行為改變框架「跨理論模式 (Transtheoretical Model, TTM)」，認為行為改變是一個動態的「5階段」過程，此理論也被運用於詮釋一個人從完全不運動，到了把運動當作是習慣的過程。試問，若有一個人他(或她)已從連續參與某一特定運動，但時間未滿六個月，那麼，他(或她)處於那一個階段？
(A)維持期 (Maintenance) (B)沉思期 (Contemplation)
(C)行動期 (Action) (D)懵懂期 (Precontemplation)
48. 進行心肺復甦術 (CPR) 時，胸外按壓與人工呼吸的比率為？
(A)15:2 (B)30:2 (C)30:1 (D)10:1
49. 費茲(P.M. Fitts)與波斯納(M.I. Posner)認為運動技能學習可分為三個階段，下列何者不是三個階段之一？
(A)認知階段(Cognitive) (B)聯結階段(Associative)
(C)固著階段(Fixation) (D)自動化階段(Autonomous)
50. 在進行「負重訓練」前，應先確保學生已建立良好的？
(A)核心穩定度 (B)爆發力 (C)最大肌力 (D)肌肉體積