

# 115學年度中區縣市政府教師甄選策略聯盟

## 【科目名稱：體育概論暨體育教材教法】

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。

- 「策略運用」屬於十二年國民基本教育課程綱要健康與體育領域學習表現哪一個類別？  
(A)認知 (B)情意 (C)技能 (D)行為
- 「田徑」屬於學習內容哪一項主題？  
(A)挑戰類型運動 (B)表現類型運動 (C)競爭類型運動 (D)群體健康與運動參與
- 十二年國民基本教育課程綱要健康與體育領域提及「以行動力進行健康宣導，在課程中力行動態生活」屬於哪一種層面。  
(A)自發 (B)互動 (C)共好 (D)省思
- 「體重過重」指的是身體質量指數BMI介於  
(A)21-24kg/m<sup>2</sup> (B)24-27kg/m<sup>2</sup> (C)28-31kg/m<sup>2</sup> (D)32-35kg/m<sup>2</sup>
- 哪一種學校體育教學理論也稱為創造思考體育教學理論，認為重要教學元素為空間、時間、力量及型式？  
(A)樂趣化體育教學理論 (B)動作教育理論  
(C)學生中心理論 (D)練習、指導與鼓勵理論
- 依據「教育部所制定的校園安全及災害事件通報作業要點」，校園運動安全意外若屬乙級事件，應於知悉後至遲不得逾多少時間透過校安通報網完成通報。  
(A)12小時 (B)24小時 (C)48小時 (D)72小時
- 「利用肌肉及關節接受器的反射作用發揮較大的訓練效果，其方法是收縮與放鬆，也就是在伸展之前先行收縮肌肉，這種技術可以有效的放鬆肌肉，不過容易導致肌肉僵硬或痠痛」屬於改善柔軟度方法中的哪一種  
(A)自感的肌神經促進技術 (B)靜態伸展  
(C)動態伸展 (D)爆發伸展
- 肌肝醣超補償法最後一道程序是補充  
(A)高碳水化合物 (B)高蛋白 (C)高脂肪 (D)高礦物質
- 下列哪一項不屬於「健康體能」  
(A)敏捷性 (B)柔軟度 (C)肌力 (D)身體組成
- 肩關節「外展」和「內收」是在身體哪一解剖面上運動？  
(A)矢狀面 (B)額狀面 (C)橫面 (D)水平面
- 唐朝時盛行蹴鞠，該運動類似今日哪一項運動  
(A)棒球 (B)籃球 (C)羽球 (D)足球
- 角動量不變的情況下，旋轉半徑越大，角速度值變化為  
(A)越慢 (B)不變 (C)越快 (D)無關
- 羽球依據BWF規定，國際羽球賽事將自2027年1月4日開始將採用下列哪一種賽制？  
(A)3局12分制 (B)3局15分制 (C)3局18分制 (D)3局21分制
- 關於運動生理學中「無氧閾值」(Anaerobic Threshold)的敘述，下列何者正確？  
(A)運動強度達到無氧閾值時，能量供應完全由無氧代謝取代有氧代謝  
(B)此時血乳酸的產生速度大於排除速度，導致乳酸開始急劇堆積  
(C)運動員的無氧閾值越高，代表其在低強度運動時的脂肪氧化速率越低  
(D)無氧閾值發生時，呼吸換氣量(VE)會隨著運動強度線性增加，不會出現轉折點
- 健康與體育領域素養的培養，為因應學生身心發展成熟度，採三個教育階段進行漸進式的層次安排，國民小學教育階段的主要目標為？  
(A)透過適當的身體活動以促進運動益處之感知及身體成長  
(B)提升學生身心、自我概念與人際等各面向的相關素養  
(C)提供學生學習銜接、身心發展、生涯準備之素養  
(D)構築各面向均衡發展的健康新國民

16. 關於人體肌纖維類型的特性，下列敘述何者正確？  
 (A)第一型肌纖維(Type I)具有較高的收縮速度與爆發力，適合短跑選手  
 (B)第二型肌纖維(Type II)含有較多的線粒體與肌紅蛋白，因此耐力表現較佳  
 (C)第二型肌纖維(Type II)的無氧代謝能力強、收縮速度快，但相對容易產生疲勞  
 (D)第一型肌纖維(Type I)又稱為「快縮肌」，其微血管密度較低
17. 運動部部長李洋曾獲得兩屆奧運金牌，此兩屆的奧運主辦國分別為？  
 (A)日本、法國 (B)英國、美國 (C)中國、澳洲 (D)巴西、德國
18. 在摩斯登(Muska Mosston)提出的體育教學光譜中，哪一種教學形式最強調「由學生針對教師提出的單一問題，透過邏輯程序，嘗試尋找那唯一正確的答案」？  
 (A)互惠式(Reciprocal Style) (B)自測式(Self-Check Style)  
 (C)集中式(Convergent Style) (D)擴散式(Divergent Style)
19. 依據Gallahue的理論，人類自初生開始所出現的身體動作發展階段依序為？  
 (A)反射動作期、初始動作期、基礎動作期、特殊化動作期  
 (B)反射動作期、基礎動作期、初始動作期、特殊化動作期  
 (C)特殊化動作期、反射動作期、初始動作期、基礎動作期  
 (D)初始動作期、反射動作期、基礎動作期、特殊化動作期
20. 林老師帶領學校羽球隊參加聯賽，進入冠亞軍賽時，陣中主將小強因連續兩次發球失誤被裁判判定違規，情緒瞬間崩潰，開始對裁判大聲抗議並摔球拍。林老師見狀，立即請求暫停，將小強帶到場邊，引導他透過深呼吸平復心跳，並要求他閉上眼睛，在心中默數十秒以抑制衝動，待其冷靜後再重新檢視比賽策略。請問林老師此一引導行為，最主要是為了落實社會情緒學習(SEL)中的哪一項核心能力？  
 (A)自我覺察(Self-awareness) (B)人際關係技巧(Relationship skills)  
 (C)社會覺察(Social awareness) (D)自我管理(Self-management)
21. 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能是何項學習表現？  
 (A)健康技能 (B)生活技能 (C)綜合技能 (D)策略運用
22. 粒線體的主要功能為下列哪一種？  
 (A)殺菌 (B)儲存ATP  
 (C)燃燒ATP產生能量 (D)將器官內化合物轉換成ATP
23. 「功」是「作用力」與何者的乘積？  
 (A)作用力方向的加速度 (B)作用力方向的時間  
 (C)作用力方向的位移量 (D)作用力方向的速度
24. 重量訓練中，阻力不變，關節角度改變，該訓練方式稱為甚麼？  
 (A)等張訓練 (B)等長訓練 (C)等速訓練 (D)變速訓練
25. 下列哪一項屬於「健康有關的體適能」？  
 (A)敏捷性 (B)平衡感 (C)協調力 (D)柔軟度
26. 陳老師在國小五年級「排球低手傳球」單元中，發現部分學生因手臂力量不足或對球產生恐懼感，導致無法完成連續擊球。若欲實施「補救教學」以協助這群學習弱勢學生，下列哪一項教學調整策略最為正確？  
 (A)維持原有器材標準，要求學生增加體能訓練以提升上肢力量，落實「精熟取向」的教育精神  
 (B)實施「多元評量」，藉由評量評估學習困難學生的學習狀況，以補足其在技能表現上的不足  
 (C)採取「同質分組」策略，讓學習困難的學生集中於同一場地，並減少其練習次數以避免過度挫折  
 (D)將標準排球更換為「輕量化皮球」或「氣球」，並調降網高，讓學生在降低後的動作難度中建立成功經驗
27. 十二年國民基本教育課程綱要健康與體育領域提及「具備友善情懷的人際情懷及與他人建立良好的互動關係」屬於哪一種總綱核心素養面向。  
 (A)自主行動 (B)溝通互動 (C)社會參與 (D)自我省思
28. 夏日炎熱，老師發現有學生在課堂上運動時出現臉色發白、頭暈、以及大量出汗的狀況，請問這最有可能是出現下列哪一個症狀？  
 (A)Low Blood Sugar (B)Heat Stroke  
 (C)Dehydration (D)Heat Exhaustion
29. 關於心理學中「畢馬龍效應」(Pygmalion Effect)在體育教學上的應用，下列敘述何者正確？  
 (A)教師透過預期心理對特定學生給予較正面的回饋與指導，進而提升該生的學習成效  
 (B)教師對學生的期望愈高，學生感受到的壓力愈大，最終導致運動表現下降  
 (C)畢馬龍效應強調學生的「自我暗示」，學生只要對自己有信心，就能克服體能限制  
 (D)在分組教學中，教師應根據學生的起點行為設定明確標籤，使學生能了解自身落後程度以激發自主學習的動機

30. 以下哪些關節皆是屬於Ball-and-Socket Joint的類型？  
 (A)膝關節、肩關節 (B)髖關節、踝關節 (C)肩關節、髖關節 (D)踝關節、肩關節
31. 在體育教學中，當學生因無法完成特定體操動作（如倒立）而感到挫敗、甚至想要放棄時，體育教師運用社會情緒學習(SEL)中的「自我覺察」(Self-awareness)能力來引導學生。下列哪項做法最能展現此一核心能力？  
 (A)告訴學生「失敗是成功之母」，要求其立即再次嘗試以克服恐懼  
 (B)示範正確動作給學生看，並強調只要勤加練習就能像老師一樣成功  
 (C)引導學生辨識當下挫敗感，並讓其理解這是面對挑戰時的正常情緒  
 (D)為了保護學生的自尊心，主動調降該生目標，改為練習更簡單且無關的動作
32. 運動時必須增加身體負荷才能提升體適能，請問這是最符合下列哪一項原則？  
 (A)Maintenance Principle (B)Universal Principal  
 (C)Isolation Principal (D)Overload Principal
33. 王老師在國小五年級大隊接力教學中，發現班上學生體能差異極大。為了落實「差異化教學」的精神，王老師在教學設計上應優先採取下列哪一項做法？  
 (A)根據學生的體力與技術，彈性調整接力區的長度或傳接棒的跑位方式  
 (B)要求所有學生在相同的時間內完成100公尺短跑，以維持教學公平性  
 (C)針對體育表現優異的學生進行進階指導，其餘學生則自行練習  
 (D)教學時仍以全班一致的進度為主，待下課後再針對表現不佳的學生進行個別化補救教學
34. 在小學體操前滾翻的教學中，最為關鍵的安全提示為下列何者？  
 (A)閉上眼睛 (B)手臂打直  
 (C)用額頭頂地 (D)下巴收向胸口
35. 在進行籃球「三人對打」教學時，王老師發現某組學生能力落差極大。他規定該組在進攻時：「球員在投籃前必須至少傳球四次，且其中一次必須傳給該組技術較弱的隊友」。根據STEP差異化教學架構，這項調整最主要屬於下列哪一項策略的應用？  
 (A)Equipment (器材) (B)Space (空間)  
 (C)People (人員) (D)Task (任務)
36. 體育老師在教學中針對特殊需求的學生所制訂的個別學習方案計畫，以下列哪一個名稱最為適當？  
 (A)IGP (B)ISP (C)IEP (D)IPP
37. 關於理解式球類教學法(TGFU)與傳統式體育教學法的比較，下列敘述何者正確？  
 (A)理解式球類教學法主張應先進行精確的「技能演練」，待動作熟練後再進入比賽階段  
 (B)傳統體育教學法強調「理解學習」，學生能清楚知道動作技能的使用時機與戰術意義  
 (C)理解式球類教學法強調透過簡化比賽讓學生產生「做決定」的需求進而提高學習動機  
 (D)傳統體育教學法教學流程固定且由教師主控，而理解式球類教學法則是重視對動作要領的理解與操作
38. 繼中華職棒、臺灣職籃後，第三個成立的職業運動聯盟為下列何者？  
 (A)臺灣職業羽球聯盟 (B)臺灣職業排球聯盟  
 (C)臺灣職業桌球聯盟 (D)臺灣職業足球聯盟
39. 蔡老師在國小五年級的「墊上運動」單元採用個人化系統教學法(Personalized System of Instruction)。關於此教學模式在課堂中的運作，下列敘述何者正確？  
 (A)教師應針對不同技能水準的學生設定差異化的學習內容與練習任務，並於單元時數結束時進行總結性評量  
 (B)學習內容被拆解成數個微小單元，學生需通過前一單元的測驗後，方可進行下一單元的學習  
 (C)教師的主要角色是在講台上進行統一示範與講解，以確保教學資訊的正確傳達  
 (D)此模式強調社會互動，學生以小組為單位進行學習，發展人際關係技巧
40. 下列何者為OECD針對社會情緒技能中的任務表現所提出的概念？  
 (A)情緒控制 (B)創造力 (C)成就動機 (D)與他人互動
41. 體育老師為協助班上BMI值大於27的學生規劃健康促進方案時，首要應選擇下列哪一項健康體適能的要素，以降低代謝及心血管疾病的風險？  
 (A)敏捷性 (B)心肺耐力 (C)爆發力 (D)柔軟度
42. 楊俊瀚未曾參與下列何項全國男子田徑紀錄？  
 (A)100M (B)200M (C)4x100M接力 (D)4x400M接力
43. 依據兒童動作發展理論，小學一年級的學生在面對正面飛來的皮球進行接球技能測驗時，最常出現下列哪一種初始階段(initial stage)的典型動作表現？  
 (A)手臂會在接球瞬間順應球勢做出向後的延伸動作 (B)能根據球的飛行軌跡做前後位移，並以單手接球  
 (C)頭部後仰閉眼，習慣用整個胸膛和雙臂將球抱住 (D)雙手手臂能放鬆微彎，利用雙手手指與手掌接球

44. 在適應體育教學過程中，教師針對學生條件狀況進行教學策略的調整，此為哪一種調整策略？  
(A)內容調整 (B)歷程調整 (C)環境調整 (D)評量調整
45. 體育課若要呼應學生為學習主體的理念，則最需要增加下列何種評量的方式？  
(A)提供學生更多教師的回饋  
(B)提供學生更多總結性的測驗  
(C)提供學生更多自我診斷與調整的機會  
(D)提供學生更困難的挑戰練習
46. 關於讓學生動作學習達到自動化階段的主要因素，下列何者為最適切的原因？  
(A)讓學生知道如何修正自己的動作 (B)降低認知負荷，達到最佳表現  
(C)了解動作的順序 (D)只要努力，即可達到自動化
47. 2026年WBC世界棒球經典賽最終由哪一隊奪下冠軍？  
(A)美國 (B)多明尼加 (C)義大利 (D)委內瑞拉
48. 教育部於105年度開始建置教師適性教學輔助平臺（因材施教網），近年也加入了健體領域的學習內容與生成式AI數位學習夥伴，該平臺的AI數位學習夥伴是？  
(A)Ohm (B)i度 (C)e度 (D)四度
49. 關於身體素養 (Physical Literacy) 的敘述，下列何者正確？  
(A)由美國學者Daryl Siedentop提出 (B)身體素養是一種教學模式  
(C)強調體育課解決問題的過程 (D)包含信心、動機、知識與理解、身體能力
50. 完成赤手獨攀台北101壯舉的Alex Honnold是哪一國人？  
(A)德國 (B)法國 (C)美國 (D)英國

試題公告

僅供參考