**107必上－歷屆試題體育**

# 體育教材教法

|  |  |
| --- | --- |
| A | 費茲定律（Fitts’law）是在說明？  (A)速度與準確度的消長現象  (B)訊息處理所需的神經傳導時間  (C)多樣化的練習安排有助於動作技能的獲得  (D)反應時間與動作距離的對數關係 |
| **解**  **釋** | **希克定律 (Hick's Law)** 指可供選擇的選項越多，下決定所需的時間也就越多。  **費茲定律（Fitts' Law）**主要定義了物體移動到目標之間的距離、目標物的大小和所花費的時間之間的關係。  **虎克定律（Hooke's law）**是力學彈性理論中的一條基本定律，表述為：固體材料受力之後，材料中的應力與應變（單位變形量）之間成線性關係。  **白努利定律**是流體力學中的一個定律，描述流體沿著一條穩定、非粘滯、不可壓縮的流線移動行為。 |
| B | 參與（participation）：學生不僅表現出尊重的行為，也完全地參與班級的活動。是Hellison的TPSR模式中目標？  (A)ㄧ  (B)二  (C)三  (D)四 |
| **解**  **釋** | **艾里森Hellison** **個人與社會責任模式TPSR** 重力自助館  **尊重他人 努力與合作 自我導向 助人與領導 遷移出體育館** |
| D | 下列何者不是遊戲理論學者凱漥（R.Caillois）之遊戲範疇的分類？  (A)競爭  (B)暈眩  (C)模仿  (D)反省 |
| **解**  **釋** | **凱窪Roger Caillois**  **遊戲活動的分類** 禁慾防暈  **競爭性遊戲 機運性遊戲 模仿性遊戲 暈眩性遊戲** |
| D | 於運動技能學習，下列何者說明有誤？  (A)運動技能學習的方法有全習與分習練習法  (B)運動技能學習的方法有集中與分散練習法  (C)運動技能學習的方法有心智學習法  (D)運動技能學習的方法有同儕互助法及輔助學習法 |
| **解**  **釋** | 運動技能學習:  1.全習與分習練習法 2.集中與分散練習法 3.心智法 4.輔助學習 5.教育工學的輔助學 |
| A | 動作學習的閉鎖環 (closed-loop) 理論，是誰所提出的？  (A) Adams  (B) Schmidt  (C) Gentile  (D) Gibson |
| **解**  **釋** | Schmidt基模理論 Gentile二階段論 Gibson 視覺懸崖 |
| D | 學生在學習籃球活動時，強調戰術策略變通、靈活運用，以及分析能力，是屬於下列哪一種體育課程價值取向？  (A)生態整合(ecological-integration)  (B)自我實現(self-actualization)  (C)學科精熟(disciplinary-mastery)  (D)學習歷程(learning-process) |
| **解**  **釋** |  |
| B | 「個人與社會責任模式」（TPSR） 的課程實施流程要素不包含  (A)關係時間  (B)運動欣賞  (C)小組會議  (D)反省時間 |
| **解**  **釋** | **Hellison 個人與社會責任模式**  **關懷時間** 建立與學生良好互動  **認知對話** 建立學生責任基礎概念  **身體活動** 最主要步驟，體能發展，技能學習  **小組會議** 學生體驗團隊決策的過程  **自省時間** 課程評量轉移至自我評量，評量態度、意圖、行為 |
| C | 下列何者是教師進行個人與社會責任模式（TPSR）之「意識對談」時，較可 能出現的引導語？  (A)足球是世界上人口最多的運動，你們知道它迷人之處嗎？  (B)在上一節的比賽中，我發現同學傳接球的失誤率偏高，所以我們今天可以針對傳接球的動作來加強  (C)上一節在比賽的時候同學們發生一些言語衝突，希望大家這節可以多鼓勵、少批評  (D)今天我們的戰術目標是學習傳切戰術 |
| **解**  **釋** | 意識對談:主要是引導學生的思考走向達到教育的目的 |
| C | 在體育課程中，批判思考模式包含？  (A)認知組織、動機模式、認知發展、動作技能驗證  (B)動機模式、認知行動、認知發展、學習模式  (C)認知組織、認知行動、認知推演的結果、動作技能驗證  (D)動機模式、動作技能驗證、回饋模式、反思行動 |
| **解釋** | **McBride** **批判思考模式**  **認知組織** 本階段包括界定問題、提問、審度訊息、形成反應、分析現有資訊。  **認知行動** 係指運用先前階段蒐集的資料來修正反應、做判斷，並形成假設。  **認知成果** 此階段包括測試假設、產生其他解決方式、選擇規準以判斷解決方式的優劣。  **技能成果** 包括運動/動作技巧/任務的實際表現。 |
| D | 體育教師採取探究教學模式，對學習目標主要依序為何？  (A)技能→情意→認知  (B)認知→情意→技能  (C)技能→認知→情意  (D)認知→技能→情意 |
| **解**  **釋** | **合作學習教學模式　情意－認知－技能 or 情意－技能－認知**  **個別化系統教學、直接教學法、同儕教學模式(學習者)　技能－認知－情意**  **探究教學法、戰術遊戲模式　認知－技能－情意**  **同儕教學模式(觀察者)　　　認知－情意－技能** |
| D | 在體育課程設計中，需要知識理論解決動作與運動的問題，鼓勵學生思考有關不同的運動或活動概念，是下列哪一種 課程模式？  (A)體適能模式  (B)運動教育模式  (C)人的真諦模式  (D)動作分析模式 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 在運動社會化的敘述，何者為是？  (A)運動參與者在運動制度下學習社會價值  (B)運動成為家庭、學校、社會與國家「教化」的工具  (C)當參與者在某種氛圍下難免有不符合規範而產生反社會行為  (D)以上皆是 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 張老師在體育課中推展運動健身，王大明同學受影響下，也已進行健身運動四個 月，在Prochaska、Norcross與DiClemente(1994)提出行為改變的各個階段中(stage of change)，屬於何種階段？  (A)意圖期(contemplation)  (B)準備期(preparation)  (C)行動期(action)  (D)維持期(maintenance) |
| **解**  **釋** | **跨理論模式**  **運思前期** 尚未意識到自己的行為是有問題的 **運思期** 知覺改善的好處並有想實行的念頭  **準備期** 已開始改變，但一周未達三次且不規律 **行動期** 一周可規律三次，但未達六個月  **維持期** 每周可規律進行，並長達六個月以上 |
| C | 特殊動作技能(Specialized movement)的發展階段，下列何者錯誤？  (A)轉換期  (B)應用期  (C)控制期  (D)終身期 |
| **解**  **釋** | **動作發展的階段與步驟**   |  |  | | --- | --- | | 7－10歲（**轉換期**）；11－13歲（**應用期**）；14歲以上（**終身期**） | **特殊動作階段** | | 2－3歲（**最初期**）；4－5歲（**基本期**）；6－7歲（**成熟期**） | **基礎動作階段** | | 出生－1歲（**反射抑制期**）；1－2歲（**控制前期**） | **初步動作階段** | | 懷胎－4月（**資訊暗碼期**）；4月－1歲（**資訊解碼期**） | **反射動作階段** | |
| A | 體育教學模式中的個別化系統教學，具備了四項能為學生提供豐富且增強的特性，以下哪一項不是此教學法之特性？  (A)即時的實作評量  (B)指導教師的個別指導  (C)以規律、明確的步調完成課程目標  (D)即時的學習評量 |
| **解**  **釋** | 1.富含全面檢視創意性與趣味性學習資源的能力 2.以規律、明確的步調完成課程目標  3.即時的學習評量 4.指導教師的個別指導 |
| C | 在體育課中以個人與社會責任進行教學，每堂體育課都應包含五項要件，其中「意識對談」意指？  (A)課前或課後都會發生這些互動，其讓學生知道教師有在關心他們  (B)涵蓋了所有的身體活動練習與遊戲融入個人與社會責任  (C)教師讓學生聚集成一個團隊，並提醒他們為自己與同學進行良好決策的重要性  (D)在課堂中，尋求將促成個人與團隊互動的「教學時刻」之機會 |
| **解**  **釋** | **Hellison 個人與社會責任模式**  **關懷時間** 建立與學生良好互動  **認知對話** 建立學生責任基礎概念  **身體活動** 最主要步驟，體能發展，技能學習  **小組會議** 學生體驗團隊決策的過程  **自省時間** 課程評量轉移至自我評量，評量態度、意圖、行為 |
| B | 「個人與社會責任模式」(TPSR) 的課程實施流程不包含：  (A) 諮商時間  (B) 運動欣賞  (C) 小組會議  (D) 反省時間 |
| **解**  **釋** | **Hellison 個人與社會責任模式**  **關懷時間** **認知對話** **身體活動** **小組會議** **自省時間** |
| B | 「老師藉著詢問一特別的、有順序的問題，以有系統地引導學習者來發現一個預定的答案，這答案對學習者來說是先前不知道的」，由此教學本質的敘述可得知是Mosston教學光譜的哪個教學形式？  (A)D式  (B)F式  (C)G式  (D)H式 |
| **解**  **釋** | 導引式（F）：老師不說出標準答案，而以一連串有順序、邏輯的問題，引導學生找出答案。  集中式（G）：老師提出問題，讓學生共同參與學習並找出單一且正確的答案。 |
| D | 針對回饋的敘述何者為非？  (A)KP與KR都是外在回饋  (B)透過帶狀回饋可減少相對回饋頻率  (C)教師對學生動作表現的評論是KP  (D)教師提供學生跳水分數是共存性回饋 |
| **解**  **釋** | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **共存性回饋** | **內在** | 感覺器官從動作本身所獲得的訊息，在技能表現期間提供給學生。 | | **外在** | 技能表現時，藉補充或外在資源來供應回饋。 | | **終端性回饋** | **內在** | 藉動作者本身的感官訊息，在技能表現之後，提供給學習者。 | | **外在** | 技能表現之後，藉外在的資源來提供給學習者，主要是教師的講評。 | |
| C | 疾行跳遠技能可分為：1.助跑2.起跳3.空中動作4.落地等動作，若採取1→1.2→1.2.3→1.2.3.4的方式分段教學，應是  (A)純粹分段法  (B)漸進分段法  (C)順進分段法  (D)逆進純粹分段法 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 對於技能學習之傳統理論，下列敘述何者有誤？  (A)費茲的運動學習階段理論，有認知階段、連結階段、自動化階段  (B)在中樞神經系統中是以包括知覺、決定和執行反應動作等一系列的間斷性認知階段來進行訊息處理  (C)反向模擬是指將運動命令對應到相關動作的感覺結果  (D)在閉鎖環理論裡，早期的學習者發展預期動作的表徵是根據使用與動作結果相關的回饋 |
| **解**  **釋** | 反向模擬是指將相關動作對應到運動命令的感覺結果 |
| D | 在體育教學中，教師對學生的運動表現做有意義的分析後，教師將訊息直接傳給學生，這種教學回饋類型為？  (A) 適性回饋（appropriated feedback）  (B) 矯正性回饋（corrective feedback）  (C) 一般性回饋（general feedback）  (D) 評量性回饋（evaluative feedback |
| **解釋** | **回饋**  **評量性回饋** 對學生已完成的動作作有意義的評量，並將訊息傳達給學生。  **矯正性回饋** 提供學生哪些該做，哪些不該做--建議進一步動作該如何改善。  **一般性回饋** 針對學生表現提供評量性的回饋，但並未提供為何如此評量的相關訊息。【**Ex.很好！】**  **特殊性回饋** 針對學生表現提供評量性的回饋，並提出為何如此評量的相關訊息。【**Ex.你打擊的動作，做得很好！】**  **消極性回饋** 在學生表現時，或該如何表現上給予回饋，並以消極方式表達。【**Ex.不要太用力打球】**  **積極性回饋** 對學生表現正確，或者應該如何表現才正確給予回饋，並以積極的方式來表達。  **【Ex.你的投球力道控制得很好、用腕力快速的將球投出】** |
| D | 在體育課中，使用個別系統化教學模式的主要學習領域依序為？  (A) 認知學習、技能學習、情意學習  (B) 情意學習、認知學習、技能學習  (C) 認知學習、情意學習、技能學習  (D) 技能學習、認知學習、情意學習 |
| **解釋** | **合作學習教學模式　情意－認知－技能 or 情意－技能－認知**  **個別化系統教學、直接教學法、同儕教學模式(學習者)　技能－認知－情意**  **探究教學法、戰術遊戲模式　認知－技能－情意**  **同儕教學模式(觀察者)　　　認知－情意－技能** |
| B | 在體育教學中，教師提出各種運動挑戰，讓學生找出解決方法，並允許學生充分表達、創作與實驗，屬於下列何種教學法？  (A)直接教學法  (B)間接教學法  (C)合作學習教學法  (D)運動教育模式 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 下列有關「基模理論」的說明何者正確？  (A)主張動作學習是利用閉鏈式 (closed-loop) 的動作控制原理  (B)其過程涉及記憶痕跡與感知痕跡的作用  (C)學習的目的在於建立基模，基模建立後，就可利用動作模式來完成動作  (D)以上皆非 |
| **解**  **釋** | AB　閉鎖環理論 **Schmidt**　**基模理論**　**Adams　閉鎖環理論** |
| A | 球類運動比賽表現評量工具(GPAI)，其中所指「移動至適當的位置，準備接應隊友的傳球」 是屬於哪一項觀察類目？  (A) 支援接應  (B) 回位還原  (C) 位置調整  (D) 補位配合 |
| **解釋** | 回位還原：在技能執行中，球員回到原來的地點或適當的位置。  位置調整：球員在比賽進行中，依據進攻或防守的情況，調整自己的移位。  做決定：比賽中適當的決定球的運用。  技能執行：有效地表現出所選擇的動作技能。  支援接應：未持有球時，移動至適當的位置，準備接應持球隊友的傳球。  補位配合：提供適當的防禦性補位支援，協助隊友防守與移動。  盯人防守：無論對手是否控球，都緊盯著對方。 |
| A | 下列何者不是動作教育的主要內容?  (A)促進個別化發展  (B)增強身體意識與自尊  (C)增進積極的情緒情感與心理健康  (D)提高動作技能 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 根據Nideffer(1976)注意的型態理論，將注意力分為寬度(寬大型與狹小型)及方向（內在與外在），籃球選手林書豪的位置應該屬於下列那一類型？  (A) 內在寬大  (B) 內在狹小  (C) 外在寬大  (D) 外在狹小 |
| **解**  **釋** | **Nideffer的注意模式：**  **內在寬大用來分析與計畫** (1)教練經常需要內在寬大的注意模式。 (2)例子：它是屬於評估的型式，可幫助教練們事先判斷動作和計畫策略。  **內在狹小用來在腦中複演一個即將到來的表現或控制某一個情緒狀態** (1)對某項工作的心智練習。可用於幫助力量性和耐力性運動的實施。 (2)例子：舉重、體操。  **外在寬大用來對某一情境做快速評估** (1)此模式的焦點是可獲得重要或良好的訊息。 (2)例子：四分衛、後衛。  **外在狹小用來專注一個或兩個外在線索** (1)專注於球體或目標。(2)例子：射擊、保齡球 |
| A | 樂趣化體育教學方式中之「立目標」體育教學活動，即是  (A) 利用主教材設計成比賽方式  (B) 以主教材編成比賽方式實施  (C) 以主教材編成遊戲方式實施  (D) 利用分組或固定小組實施教學 |
| **解釋** | **樂趣化教學**  樂趣至上，效果第一。在樂趣化教學活動中，是使學生樂意去學習，發揮自動自發的精神，以增進學習效果。樂趣化教學活動，必須在有目標情況下進行，這種樂趣化教學才有教育價值。 二、方式：以下介紹幾種樂趣化體育教學方式拱做參考： 　　1「**遊戲化**」體育教學活動：以主教材編成遊戲方式實施。 　　2「**比賽化**」體育教學活動：以主教材編成比賽方式實施。 　　3「**立目標**」體育教學活動：利用主教材設計成比賽方式。 　　4「**組團體**」體育教學活動：利用分組或固定小組實施教學。 　　5「**升降法**」體育教學活動：告知學生進步或退步並得到班級認同。 　　6「**創思性**」體育教學活動：設計創造思考空間激發學生探索性動機。  　　7「**親和力**」教師本身形象以及與學生之間溝通能力 |
| A | 遊戲治療的發展源自於哪兩個理論？  (A)個人中心學派及心理分析學派  (B)個人中心學派及行為學派  (C)心理分析學派及行為學派  (D)個人中心學派及認知行為學派 |
| **解**  **釋** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| A | 在動作表現的訊息處理三階段當中，第二個階段是？ (A)反應選擇 (B)刺激編序 (C)刺激辨認 (D)反應編序 |
| **解**  **釋** | 刺激確認→反應選擇→反應編序 |
| C | 兒童在動作技巧學習方式與一般的學習理論有關聯性，大致上學習可經由哪3個途徑？  (A)行為主義模式、口語回饋模式、技術學習模式  (B)訊息處理模式、心生理動作模式、認知策略模式  (C)行為主義模式、訊息處理模式、認知策略模式  (D)認知模式、技能模式、情意模式 |
| **解**  **釋** |  |
| D | Jewett, Bain與Ennis所提出的動作技能分析模式中，請問下列何者敘述是錯誤？  (A) Laban的動作分析概念包含結構考慮(重心遷移、活動關節範圍...等）、力學考慮(空間、時間、力量）、質 的考 慮(力學、動作、感覺）、節奏分析(拍打、語調與圖解說明）  (B)動作分析需以知識理論解決動作與運動的問題，鼓勵學生思考不同運動或活動概念  (C)體育教師以動作分析模式為課程設計基礎，讓學生在複雜多樣的環境中應用知識  (D)體育教師以動作分析模式為課程設計基礎，需要應用運動社會學原理進入運動技能學習歷程中 |
| **解**  **釋** | **動作分析模式**  發展動作的技巧和理解動作結構。  即培養學生應用動作基本結構概念，分析動作，以期改進自己動作更富有技巧性。  強調動作學習與身體運動的部位關係，必需具含身體意識、努力，空間意識、關係四項要素。  故課程設計應以動作體系的結構知識，以及動作分析的方法概念作為動作技巧學習的脈絡。 |
| A | 在體育教學過程中，何謂調和性回饋(congruency of feedback) ？  (A)教師對學生的運動技術表現，提出有關運動技術或結果的訊息，這些訊息直接地與學生所應專注的事物有關  (B)學生對學生提出有關運動信心的訊息，而這些自信心訊息與學生所應專注的事物有關  (C)學生對自己的運動表現，提出有關動作技術的缺點訊息  (D)教師對學生提出有關心理協調訊息，而這些心理協調訊息與學生所應專注的事物有關 |
| **解**  **釋** | **矯正性回饋**　對選手的運動表現，教練提出應該做的或是哪些是不該做的訊息  **調和性回饋**　教師對學生的運動技術表現，提出有關運動技術或結果的訊息，這些訊息直接地與學生所應專注的事物有關。 |
| A | 下列哪一項不是有效運動的原則？  (A)用退廢進原則  (B)漸進原則  (C)超負荷原則  (D)規律性 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 理解式教學（Teaching Games for Understanding）是英國學者 Bunker 和 Thorpe （1982）提出的一種球類運動教學方法，以下那些內容的敘述是錯誤的？  (A)教學自一個簡單的遊戲或比賽開始，學生在這個運動情境中學習 攻擊與防守等概念，進而認識運動的特點和規則，並對戰術的運用有所瞭解。  (B)理解式教學是以學生為教學的中心，重視學生的自主學習與個別差異。  (C)理解式教學的教學階段主要包括六個部分：遊戲/比賽（game form）、認識運動（game appreciation）、理解戰術（tactical awareness）、做適當決定（making appropriate decisions）、技能執 行（skill execution）、比賽表現（performance）。  (D)主張理解式教學是偏重戰術概念獲得的教學。 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 小堯在學習棒球打擊時，老是打不到教練投給他的球。教練於是調整了 一些練習的方法來讓小堯能打擊出去。以下的練習方法中，哪一個對 打擊出去最沒有幫助？  (A) 將球拋高變成拋物線的慢球  (B) 稍微把球加快一些  (C) 將動作簡化讓動作加快  (D) 換一顆大一點的球 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 當兒童接球動作無法成功的接到來球時，以下哪一種安排不佳?  (A).換一個大一點的球  (B).換一個顏色背景對比大的球  (C).用拋物線求取代直線球  (D).換一個材質軟一點的球 |
| **解**  **釋** |  |
| D | Silverman （1991） 認為體育教學的研究有三大方向，下列何者為非？  (A)有效教學的研究  (B)教室生態學的研究  (C)認知與決定的研究  (D)價值建構的研究 |
| **解**  **釋** | **Silverman**認為運動教育學的研究範疇可分三個層面：  **體育教學研究**（探討有效性、教師生態、認知與決策等課題）  **體育課程研究**（研究教師價值取向、課程模式與比較課程實施情況等課題）  **師資培育研究**（研究改善師資培育課程系統架構與內容，以及培訓方法等） |
| C | 下列何者非運動教育模式的主要特色？  (A)較長的課程時間設計  (B)團隊小組的學習方式  (C)注重問問題引導學生思考  (D)強調以比賽方式進行教學 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 學習型組織所稱的創造性張力是指  (A)個人的創造力激發  (B)目標與現況之間的緊張狀態，成為個人進步的動力  (C)在創造之前所必然經過的緊張狀態  (D)利用個人的創造力解決組織中的緊張情況 |
| **解**  **釋** |  |
| C  E | 許義雄與莊美玲關於樂趣化體育教學法的敘述，下列何者正確？  (A)身體活動須經過老師強制性反覆訓練後方能體會箇中真意  (B)樂趣化體育教學是放任學生自由選擇活動並於以尊重的教學  (C)樂趣化體育教學是一種重視運動內在價值的教學  (D)有國外學者提出樂趣與激勵的關係是成一直線的相關  (E)「教材遊戲化、遊戲教材化」才是樂趣化教學之精隨 |
| **解**  **釋** | 非直線關係 |
| C  E | 哪一種敘述不屬於運動教育模式(sport education model)？  (A)運動季(sport seasons)  (B)隸屬關係(affiliations)  (C)主要發明人為美國學者安妮絲(Ennis,C.D.)  (D)歡樂氣氛(Festival)  (E)親師關係(Relationship) |
| **解**  **釋** | 1. 運動季：延長同一個運動項目的教學時間。2. 團隊聯盟：將所有學生分組，並維持至運動季結束。 3. 修正場地、規則及器材：實施簡易的比賽或練習。4. 練習賽：隊內的小型比賽、 5. 運動季：正式比賽、由學生規劃賽程表、擔任裁判紀錄等行政工作。 6. 記錄保存：協助學生將所有的學習單、比賽紀錄等作成學生檔案 7. 歡樂的氣氛：透過頒獎及慶功等儀式創造學習環境 |
| B  E | 體育教學的 MVPA 的概念指的是：  (A)發揮個人運動表現能力的極致  (B)Moderate-to-Vigorous Physical Activity  (C)對體育運動持有正確的態度與看法  (D)Most Valuable Playing Attitude  (E)適當的中高強度身體活動量 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 下列何者非創新體育教學全局式學習原則?  (A)掌握全貌  (B)主場比賽  (C)學會學習  (D)關照困難部分。 |
| **解**  **釋** | **全局式學習的七大原則**  **掌握全局**  以參與全局性的活動為目標，讓學習者嘗試努力精進自己的特定能力，不只是反覆練習，而是利用既有的知識思考，並延伸思考。  **讓課題值得學習**  掌握全局，才能了解課題及意義。理解課題是一種成就，也是動機；當我們理解時，就會更投入；當我們發現自己嘗試理解時，就會被該課題所吸引。  **加強困難的部分**  了解全局後，挑出困難之處，不管用什麼方法，加強練習困難的部分，才能精熟能力。  **客場經驗**  客場經驗就是學習轉移，加強學習多個面向，平時練習或比賽學會的技巧和心得不只運用在原來的情境裡，也應用到其他可能的情境。  **發覺隱藏的層面**  關注隱藏在表面下的層面，避免只是練習表面功夫。每種活動都有「隱藏的比賽」，生活裡的諸多層面也是如此，這些資訊能提供不同的觀點與影響力。  **向隊友與其他團隊學習**  絕大部分的傳統學習缺乏社會文化的觀點，既不能幫助社群推動學習的目標，又無法促進技能與理解的發展，若能利用團體活動來製造情境，可以得到更真實及有意義的學習。  **學會學習** 也就是學會自我管理，用另外一個角度來觀察自己的學習方式，適當的放任，在給予空間的同時也能給予支援，在許可範圍之內盡可能的引導與適性地發展。 |
| C | 下列何項不屬於 Sherrill 為適應體育所簡化之教學光譜形式？  (A)引導發現式  (B)練習式  (C)融合式  (D)命令式 |
| **解**  **釋** | **Mosston 教學光譜**  **再製組群 A命令 B練習 C互惠 D自測 E包含**  **生產組群 F導引 G聚斂 H擴散 I設計 J創造 K自教**  **Sherrill 簡化之教學光譜（適應體育）**  **命令式 練習式 引導發現式 動作創造式** |
| C | 下列何種理論用以預測健身運動依附？  (A)基模理論(schema theory)  (B)渾沌理論(chaos theory)  (C)自我決定理論(self-determination theory)  (D)驅力理論(drive theory) |
| **解**  **釋** | 自我決定理論(高~低)  整合>認同>內射>外射 |
| D | 一位試圖戒煙的人已經三個月没有吸煙，請問此時他是處於  (A)維持期  (B)準備期  (C)適應期  (D)行動期 |
| **解**  **釋** | 意圖前期(不覺得自己有什麼問題) →意圖期(發現自己的問題想去改變但沒有行動)  →準備期(開始付諸行動但還不規律) →行動期(有規律的行動未滿六個月)  →維持期(規律行動持續六個月以上) |
| D | 若兩隊打排球的目標設定是將球打到對方半場讓對方能順利接球，而不是設法讓對手失誤的遊戲結構是屬於下列何項？  (A)合作手段－競爭目標  (B)合作手段－個人目標  (C)競爭手段－合作目標  (D)合作手段－合作目標 |
| **解**  **釋** | 遊戲的成份結構：Terry Olick  競爭手段 – 競爭目標：100m賽跑 合作手段 – 競爭目標：籃球  個人化手段 – 個人目標：游泳 合作手段 – 個人目標：團隊運動項目，設定個人目標  合作手段 – 合作目標：排球 |
| D | 「Teaching behavior is a chain of decision making」這句教育格言是下列 哪一個學者所提出？  (A)Donald Hellison  (B)Judith Rink  (C)Daryl Siedentop  (D)Muska Mosston |
| **解**  **釋** | Hellison,D.R：社會責任模式 Rink,J,E：體育教學策略  Siedentop,D：運動教育模式 MosstonM：教學光譜 |
| A | 以下對於動作技能分類學的描述，何者正確?  (A)Gallahue將基本動作技能分成穩定性、移動性及操作性三類  (B)Gentile建立了背景環境特徵跟動作功能的二維分類法  (C)Fitts & Posner建立連續性的動作技能-分立性動作技能的二維分類法  (D)Adams建立開放性動作技能-閉鎖性動作技能的二維分類法 |
| **解釋** | Gallahue 將基本動作技能分成 穩定性、移動性及操作性三類  Gentile 建立了二階段模式:獲得概念、固定或變化。  Fitts(費茲)&Posner：認知(示範、學習者嘗試、體會)→固定和聯合(反覆練習)→自動(反射動作)  Adams閉鎖動作技能：1、語文-動作期；2、動作期  Bernstein：凍結自由度→解放自由度→利用反射動作(順勢利導) |
| B | 「專業的體育教師是終身的學習者」這句教育格言的是下列哪一個學者所提出？  (A)Muska Mosston  (B)Judith Rink  (C)Daryl Siedentop  (D)Donald Hellison |
| **解**  **釋** | 教學光譜(Teaching spectrum)→Mosston 運動教育(Sport education)→Siedentop  理解式球類教學法(TGFU)→英國學者 D. Bunker 和 R.Thorpe 賦責運動模式(TPSR)→Hellison |
| C | 魯道夫拉邦（Rudolf Laban）所提出的動作分析，經簡化演變後，成為創造性舞蹈教學，其動作探索的要素不包括下列何者？  (A)身體、時間  (B)時間、空間  (C)節奏、速度  (D)勁力、關係 |
| **解**  **釋** | 創造性舞蹈教學，其動作探索的五大要素為-----身體、時間、空間、力量、關係 |
| A | Mosston教學光譜中需要設計作業表/task sheet的是哪一式？  (A)B式 (B)D式 (C)E式 (D)F式 |
| **解**  **釋** | B練習式 設計作業表/task sheet  C互惠式 老師提供標準卡　　D自測試 老師提供標準卡 |
| D | 下列哪一種體育課程價值取向，其理念乃試圖整合社會、學科與學生的需求？  (A)學科精熟取向 (B)學習歷程取向 (C)社會重建取向 (D)生態整合取向 |
| **解**  **釋** | 生態整合取向有四個特徵：  1.強調個人對意義的追尋  2.假設個人信度（以致個人意義）是由整合自然及社會環境而獲得的  3.未來取向  4.著重社會需求及個人獲得需求之均衡而沒有偏頗，並且強調學科內容以滿足二者需求的重要性。此外，教育的共同目標為個人發展、適應環境及社會互動 |
| C | 下列何者不屬於個人與社會責任模式(Teaching Personal and Social Responsibility, TPSR)中的 實施架構内容？  (A)身體活動  (B)認知對話  (C)運動賞識  (D)關懷時間 |
| **解**  **釋** | Hellison (2011)  將責任分成五個層級，包含「尊重他人、努力與合作、自我導向、助人與領導、轉移到體育場外  (日常生活中)」課程實施流程：  一、關懷時間：建立與學生良好互動　　　　　　　二、認知對話：建立學生責任基礎概念  三、身體活動：最主要步驟，體能發展，技能學習　四、小組會議：學生體驗團隊決策的過程  五、自省時間：課程評量轉移至自我評量，評量態度、意圖、行為 |
| B | 符合提供學習者有機會挑戰本身在身體上及心理上，與小組合作工作來解決問題或克服風險，及獲得對自 己本身與同儕間尊重、自信心及信賴是指？  (A)發展性的體育課 (B)冒險教育；  (C)整合式體育課  (D)運動教育模式 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 學生與教師共同定下標準，讓學生創造個人的學習經驗並設計、表現、評鑑。 是屬於 Mosston 教學光譜中何種教學型式  (A) 導引式  (B) 設計式  (C) 自學式  (D) 創造式 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 下列課程模式何者最強調課程經驗有計畫挑戰個體，且對自我產生新瞭解，以實現自我理想。  (A)運動教育模式  (B) 體適能模式  (C) 發展模式  (D) 動作分析模式。 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 下列哪一個不是適應體育教學的原則？  (A)考量學生能力差異，給予優惠  (B)遊戲中絕對不要進行淘汰 (C)給予機會均等的競爭  (D)修正環境、器材和規則 |
| **解**  **釋** | 適應體育融合式教學原則：  （一）不要對失能學生『施恩』。（二）遊戲中絕對不要進行淘汰。（三）機會均等的競爭。  （四）運用好朋友系統。（五）修正環境器材和規則。（六）不要誘導學生失敗。  （七）不要強調技能為成就標準。（八）在活動過程中要給所有學生選擇機會。  （九）評估哪一個位置可以提昇學生參與活動。（十）活動時間不宜過長。 |
| D | 下列有關動作技能學習過程的敘述，何者錯誤？  (A)Gallauhue 認為所有的動作技能學習過程可分為新手級、練習級及精巧級等三個層級  (B)Fitts & Posner 將動作技能學習分為認知階段、聯結階段及自動階段等三個階段  (C)Gentile 依據學習者的目標將運動技能學習分為獲得動作的概念與固定／多樣化等兩個階段  (D)Bernstein 提出動作學習可分為凍結自由度與解放自由度兩個階段 |
| **解**  **釋** | **Gentile**　**動作學習二階段論　1.獲得動作的概念　2.固定或變化**  **Adams**　**動作學習的閉鎖環二階段論　1.語文-動作期　2.動作期**  **Fitts & Posner**　**動作學習三階段論　1.認知期　2.定位期　3.自動期**  **Bernstein　動作控制自由度與協調控制三觀點　1.凍結自由度　2.解放自由度　3.利用反作用現象**  **？？？　技能獲得四階段　1.認知階段　2.分解階段　3.聯繫定位階段　4.自動化階段** |
| B | 下列何者是說明與預測動作速度與動作準確度互相消長關係？ (A)希克定律 (B)費茲定律 (C)虎克定律 (D)伯努利定律 |
| **解**  **釋** | **希克定律 (Hick's Law)** 指可供選擇的選項越多，下決定所需的時間也就越多。  **費茲定律（Fitts' Law）**主要定義了物體移動到目標之間的距離、目標物的大小和所花費的時間之間的關係。  **虎克定律（Hooke's law）**是力學彈性理論中的一條基本定律，表述為：固體材料受力之後，材料中的應力與應變（單位變形量）之間成線性關係。  **白努利定律**是流體力學中的一個定律，描述流體沿著一條穩定、非粘滯、不可壓縮的流線移動行為。 |
| D | 「跨理論模式」(Transtheoretical Model)應用在健身運動方面，共有幾個過程 (process)？ (A)七個過程 (B)八個過程 (C)九個過程 (D)十個過程 |
| **解**  **釋** | 一、意識提升　二、自我再評估　三、環境的再評估　四、自我釋放　五、社會釋放  六、對抗制約　七、刺激控制　　八、增強管理　　　九、情緒釋放　十、助人關係 |
| C | 依據「健康促進模式」( Health Promotion Model)，下列何者為健康促進行為的單一、獨立、而且直接的影響變項？ (A)自我效能 (B)對行為利益的知覺 (C)和當時行為競爭的需求及喜好行為 (D)和行為有關的情意反應 |
| **解**  **釋** | **Pender** **健康促進模式架構**  **個人特質與經驗**  Pender認為個體是獨立的，每個人都有獨特的特質與經驗，可能影響認知因素而影響健康促進行為。  **和過去有關的行為**　即預測一個特定行為最好的目標，是過去相同或類似行為的頻率。  **個人因素**　包含生理、心理及社會文化。  個人生理因素包括：性別、年齡、身體質量指數、及肌力等。  個人心理因素包括：自尊、自我動機、個人能力、主觀健康知覺狀態及對健康的定義。  個人社會文化因素則包括：種族、籍貫、教育、及社經地位等。  **特殊行為認知因素和情感反應**  Pender認為影響健康促進行為的產生，包括自覺行動益處、自覺自我效能、行動相關感受、人際間的影響、及情境影響。  **行為結果**  Pender認為健康促進行為的產生，常受的影響包括：對行動計畫的承諾及立即面對的需求及喜好而產生健康促進行為，這是健康促進模式中最後的行為結果，其最終目的都是在使個人獲得正向的健康生活型態，並擴展到生活中每個層面，使整個生命週期充滿正向健康經驗。 |
| A | 動作技能的產生涉及三部分，除身體移動部分與物體操縱部分之外，尚有：  (A)姿勢部分， (B)環境部分， (C)個體部分， (D)人際部分。 |
| **解**  **釋** | 移動性、操作性、穩定性(姿勢部分) |
| A | 在分別學習單手定位投籃動作做擦板與直接中籃投籃時，安排讓學生在特定距離交替以擦板與直接中籃投籃方式做10 次練習，此種練習方式屬於：  (A)隨機練習（random practice）•  (B)變異練習（variable practice）•  (C)集團練習（blocked practice ）•  (D)恆定練習（constant practice）• |
| **解**  **釋** | 隨機練習:兩個動作一起練習,一下子擦板球,一下子練直接中籃(兩種以上不同動作)  變異練習:同一個動作,罰球線投籃 10球 三分線10球 籃下10球 (同一個動作,不同距離) |
| A | Mosston 認為：教學光譜中任何一種教學形式的產生，均須經過「教學形式之決策三部曲」，下列有關此三個過程敘述何者為正確？  (A)課前（pre-impact ) : 在「教」、「學」活動進行之前，做好所有的決策  (B)課中（impact ) : 在「教」、「學」活動進行的過程中，修改相關之決策  (C)課後（Post-impact ) ：總結評量，指定課後作業  (D)回以上皆是 |
| **解釋** | 摩登認為教學光譜的基本主張：教學行為是一連串的決定；是老師與學生在課前、中、後所做的一連串決定！  1.課前：做好所有的決策 EX：教材內容、時間、提出的問題、服裝....  2.課中：活動的傳達與表現 EX：按課前的準備執行並隨時調整  3.課後：評鑑學習者的表現與回饋的提供 EX：問題處理、評估期望 |
| B | 連續性（continous ）、序列性（serial ）非連續性( discrete ）運動技能是依據下列何種維度而分？  (A)環境的穩定狀態  (B)行動開始與結束的特性  (C)執行技能之主要肌肉組織的大小  (D)身體的取向或身體位置的穩定情形 |
| **解**  **釋** |  |
| D | Berstein 提出之運動技能學習階段的第二階段為：  (A)固定／多樣化（fixation / diversification ）。  (B)凍結自由度（freezing degrees-of-freedom ）。  (C)獲得動作的概念（getting the idea of the movement ）•  (D)解放自由度（release degrees-of-freedom ） |
| **解釋** | **Berstein** **動作控制自由度與協調控制觀點**  **凍結自由度 解放自由度 利用反作用現象(順勢利導)** |
| A | 下列何者非運動教育學的三大議題  (A)學習者  (B)課程  (C)師資  (D)教學 |
| **解**  **釋** | 過去運動教育學的研究焦點，主要是在體育的教學研究與師資培育課程二部份的研究。  Silverman(1992)認為運動教育學的研究範疇可分三個層面：  體育教學研究（探討有效性、教師生態、認知與決策等課題）  體育課程研究（研究教師價值取向、課程模式與比較課程實施情況等課題）  師資培育研究（研究改善師資培育課程系統架構與內容，以及培訓方法等） |
| C | 競技和健身運動心理學家研究焦慮和表現的關係已經有數十年，也提出許多理論，以下理論提出的時間最早的是？  (A)最適功能區域模式  (B)倒 U 字型假說  (C)驅力理論  (D)大災難模式  (E)逆轉理論 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 下列何者非傳統的動作學習理論？  (A)聯結理論  (B)動力系統理論  (C)訊息處理理論  (D)費茲的運動學習階段理論 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 最合乎九年一貫「健康與體育」領域課程設計與教學需要，是下列哪一種課程價值取向？  (A)自我實現(self-actualization)  (B)生態整合(ecological-integration)  (C)學科精熟(disciplinary-mastery)  (D)學習歷程(learning-process) |
| **解**  **釋** |  |
| C | 將教學環境安排使兩個以上的練習可同時進行，學生輪流由一個場地到另一個場地做充分練習是指  (A)獨立練習法  (B)循環練習法  (C)工作練習法  (D)設計式練習法 |
| **解**  **釋** | 循環練習：單一或兩個以上場地的練習，無法同時進行  工作練習：兩個以上的場地、兩個以上練習、進行方向可交替(同時進行) |
| B | 學生展現自我控制與對主題事物的熱忱、願意嘗試新事物、對成功有自己定義。是Hellison的責任層次中  (A)尊重  (B)參與  (C)自我責任  (D)關懷層次。 |
| **解**  **釋** | Level 0: Irresponsibility 沒有責任感 Level 1: Respect 尊重 Level 2: Participation參與  Level 3: Self-Direction 自我導向 Level 4: Caring 關愛別人 |
| A | Jewett,Bain和Ennis所提出的五種體育課程設計模式中，強調體育課程目標在於「啟發終身學習參與運動必備的運動技能之能力」的課程設計模式為  (A)動作分析模式(Movement Analysis Model)  (B)發展的模式(Developmental Model)  (C)運動教育模式(Sport Education Model)  (D)體適能教育模式(Fitness Education Model) |
| **解**  **釋** |  |
| A | 為了測試一節課中學生以適當的成功率與作活動的時間比例稱為：  (A)ALT 一PE 工具  (B)QMTPS 工具  (C)OSCD 一PE 工具  (D)學生對時間的運用觀察工具 |
| **解**  **釋** |  |
| C | Gentile 提出之運動技能學習階段第一階段為：  (A)固定化（fixzation )  (B)凍結自由度（freezing degrees 一of 一freedom )  (C)獲得動作概念（getting the idea of the movement )  (D)解放自由度（release degrees 一of 一freedom ) |
| **解**  **釋** | **Gentile**　**動作學習二階段論　1.獲得動作的概念　2.固定或變化**  **Adams**　**動作學習的閉鎖環二階段論　1.語文-動作期　2.動作期**  **Fitts & Posner**　**動作學習三階段論　1.認知期　2.定位期　3.自動期**  **Bernstein　動作控制自由度與協調控制三觀點　1.凍結自由度　2.解放自由度　3.利用反作用現象**  **？？？　技能獲得四階段　1.認知階段　2.分解階段　3.聯繫定位階段　4.自動化階段** |
| D | 美國健康教育體育休閒舞蹈學會（AAHPERD）指出「思考清晰、情緒 穩定、成功的調適壓力，具備自制與自律的能力」是屬於何種適能 （fitness）？  (A)文化適能  (B)社會適能  (C)精神適能  (D)情緒適能。 |
| **解**  **釋** | 真正完整的健康應由五個安適狀態所構成：  1.身體適能：包括了解身體發展、身體照顧，發展正向身體活動的態度與能力。  2.情緒適能：包括思考清晰、情緒穩定、成功的調適壓力，具備自制與自律的能力。  3.社會適能：包括關心配偶、家人、鄰居、同事和朋友，積極與他人互動和發展友誼的能力。  4.精神適能：包括尋找個人生命的意義，設定人生的目標，擁有愛人與被愛的能力。  5.文化適能：包括對社區生活改造有貢獻，能關注文化和社會事件與接受公共事物責任的能力。 |
| C | 發展性體育課程的核心是？  (A) 競賽能力的提升  (B) 社會能力的養成  (C) 動作技能的習得  (D) 心智能力的培養 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 根據 Jeweet 的分類，「動作分析模式」偏向哪一種課程價值取向？  (A) 學科精熟（Disciplinary Mastery）  (B) 學習過程（learning process)  (C) 自我實現（self-actualization)  (D) 生態整合 (ecological integration) |
| **解**  **釋** |  |
| D | 運動教練利用技能結果獲知KR(knowledge of result) 和技能表現獲知 KP(knowledge of performance)等回饋訊息來促進選手的技能學習效果，以KR 來說，下列何者正確？ (A)以動作錯誤為基礎而提供增強性回饋 (B)提供回饋訊息時，要考慮動作者是否有接收訊息的能力 (C)依據動作者在技能表現期間所犯的重大錯誤為基礎 (D)提供訊息時應簡單扼要，只包含一個關鍵性要點即可 |
| **解**  **釋** | KP (Knowledge of performance)  指技能表現獲知, 是有關技能品質的訊息, 例如打網球正手抽球時, 告訴學習者手要往上拉!  KR (Knowledge of result)  指技能結果獲知, 是有動作結果的訊息且是用口頭語言來表達, 例如長跑時告訴選手花了多少時間!  所以A和B和C的選項是有關技能品質的訊息 |
| A | 下列對於運動技能學習的說法哪一項正確？  (A)Gentile從操作的環境背景特徵跟表徵技能的的動作功能兩個維度說明  (B)運動程式的基模理論是Magill提出的  (C)動態系統理論是一種線性行為模式  (D)Schmidt指出，為了實現一種完美協調的動作，神經系統必須解決自由度的問題 |
| **解**  **釋** | (B)是由Schmidt提出 (C)非線性(渾沌理論的意思) (D) Bernstein：自由度：凍結、解放、利用反作用 |
| D | 體育教學方法,對於困難度較高的動作宜採用何種教學法?  (A) 分散教學法  (B) 全部教學法  (C) 集中教學法  (D) 分段教學法 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 美國印地安那大學教授R. Heinich等所提出的「線性模式」（ASSURE）教學設計，其中的第一個「S」係指  (A)陳述學習目標  (B)評鑑與回饋  (C)選擇教學媒體  (D)要求學習者參與 |
| **解**  **釋** | **ASSURE**  1.分析學習者(Analyze learners)　　　　　　　2.陳述學習目標(State objective)  3.選擇媒體與教材(Select media and materials)4.使用媒體與教材(Utilize media and materials)  5.激發學習者的參與(Require learner participation)6.評鑑與修正(Evaluation and correction) |
| B | 體育老師在糾正指導小朋友的動作時，給予的口頭修正指令屬於：  (A) 內在回饋  (B) 外在回饋  (C) 結果獲知  (D) 表現獲知 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 根據Bandura 的模仿學習理論，初學者觀察其他初學者（同儕）的練習可以促進動作技能的學習，其可能原因為何？  (A)初學者的注意過程容易從同儕的動作抽取出有意義的動作訊息  (B)同儕的動作訊息有助於初學者動作編碼而儲存  (C)同儕的動作可以幫助初學者的身體產生動作  (D)同儕的動作可以引發初學者具有動機去執行動作 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 透過後天的身體鍛鍊，亦可改善肢體的靈活度，這是體育中的哪一個目的？  (A)發展身體機能  (B)訓練神經肌肉活動之技能  (C)健全身心  (D)培養人際關係。 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 下列那個理論是解釋『外在報酬』對『內在動機』的影響？  (A)認知評價理論 (B)社會學習理論 (C)符號學習理論 (D)自我效能理論 |
| **解**  **釋** |  |
| B  C | 上體育課時，老師要求學習者訂定自己的活動練習策略，以增進運動表現，符合下列哪一項課程價值取向？  (A)學科精熟(disciplinary-mastery)  (B)學習歷程(learning-process)  (C)自我實現(self-actualization)  (D)生態整合(ecological-integration) |
| **解**  **釋** |  |
| C | 列何者非運動教育模式的主要特色  (A)較長的課程時間設計  (B)團隊小組的學習方式  (C)注重問問題引導學生思考  (D)強調以比賽方式進行教學 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 下列哪一個模式是Gentile 在1972 年所提出的動作技能學習理論？  (A)口語運動階段、運動階段的二階段理論  (B)口語認知階段、聯結階段、自動階段的三階段理論  (C)運動的知識、固定型/多樣型的二階段理論  (D)以上皆非 |
| **解**  **釋** | **Gentile**　**動作學習二階段論　1.獲得動作的概念　2.固定或變化**  **Adams**　**動作學習的閉鎖環二階段論　1.語文-動作期　2.動作期**  **Fitts & Posner**　**動作學習三階段論　1.認知期　2.定位期　3.自動期**  **Bernstein　動作控制自由度與協調控制三觀點　1.凍結自由度　2.解放自由度　3.利用反作用現象**  **？？？　技能獲得四階段　1.認知階段　2.分解階段　3.聯繫定位階段　4.自動化階段** |
| B | 進行反應時間測量時，如果有五種燈號，黃燈亮按黃鍵，綠燈亮則按綠鍵，其他以此類推，此種測驗為？  (A)簡單反應時間測驗  (B)選擇反應時間測驗  (C)區辨反應時間測驗  (D)對稱反應時間測驗 |
| **解釋** | 1.簡單-過程只出現紅色刺激，當紅色刺激出現做按鈕反應。(一個刺激一個反應)  2.區辨-過程中會出現紅、黃、綠三種顏色刺激，只有紅色刺激時，要按紅色鈕。(多個刺激，一個反應)  3.選擇-過程中會出現紅、黃、綠三種顏色刺激，紅色刺激，按紅色；黃色刺激，按黃色；綠色刺激，按綠色。(多種刺激，多種反應) |

# 運動生物力學

|  |  |
| --- | --- |
| B | 身體分佈最多的關節是屬於？  (A)軟骨關節  (B)滑液關節  (C)不動關節  (D)纖維關節 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 正常走路之步態週期中，人體於以下何時受到最大衝擊力？  (A)足跟著地期  (B)全足支撐期  (C)前足推蹬期  (D)以上皆同 |
| **解**  **釋** | 足跟著地期 -下腳的第一個順序，所以衝擊力最大。 |
| A | 有關短跑選手運動表現，下列敘述何者為錯？  (A)衝量為純量  (B)步頻為單位時間跨出步數  (C)速度為步長與步頻之乘積  (D)衝量愈大會獲得較佳速度 |
| **解**  **釋** | 只要有牽扯到方向的都可以解釋成向量，而能量則是純量，不是方向  1.速度有方向，所以是向量  2.衝量指的是物體運動狀態的改變，也有方向，所以是向量  3.位能是能量，為一純量，不是向量  4.距離為一長度，沒有方向，並非向量  5.摩擦力是力量，有該力作用的方向，所以是向量  6.功率即為功的效率，功是一種能量，為一純量，並非向量 |
| A | 一顆網球反彈係數(COR)，可依據球反彈前垂直高度(h)與反彈後垂直高度(H)進行計算，其公式為？  (A) H/h 後開根號  (B) H 2 /h2  (C) H/h  (D) h 2 /H2 (式子中 / 符號為除號) |
| **解**  **釋** |  |
| C | 纖維與運動神經連接之部位稱為？  (A)運動神經點  (B)神經突觸  (C)運動終板  (D)運動單位 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 下列有關肌力的敘述，何者有誤？  (A) 肌力與肌肉的橫斷面積成正比  (B) 越少的肌球蛋白與肌動蛋白重疊產生的力量越大  (C) TypeI 型肌纖維比 TypeII 型肌纖維產生的力量較小  (D) 招募的運動單位越多所能產生的力量越大 |
| **解**  **釋** | 骨骼肌纖維由許多肌原纖維組成，肌原纖維有肌動蛋白和肌球蛋白。  這些肌微絲蛋白互相重疊，產生骨骼肌紋路。骨骼肌是多細胞核的。 |
| C | 下列哪一肌肉可屈曲髖關節？  (A)膕肌  (B)腿後肌  (C)髂腰肌  (D)臀大肌 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 下列哪兩條肌肉的共同肌腱稱為髂脛束  (A)內收大肌、內收長肌  (B)半腱肌、半膜肌  (C)臀大肌、闊筋膜張肌  (D)髂肌、腰大肌 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 以下敘述何者為非？  (A)一條運動神經纖維與它所支配的一群肌纖維構成一運動單位，是肌肉的最小功能單位  (B)Fox將肌纖維細絲滑動學說分成a.休息時b.興奮配對c.收縮時d.放鬆四階段  (C)肌肉與肌腱中存有本體接受器，包括肌梭（muscle spindles）、高爾基腱器（Golig tendon organs）與關節接受器（joint receptors）  (D)以上皆是 |
| **解**  **釋** | Fox將肌纖維細絲滑動學說分成a.休息時b.興奮配對c.收縮時d.再充電e.放鬆五階段 |
| D | 下列何者為非？  (A)自由落體之終端速度即為空氣之黏滯性摩擦造成阻力所產生  (B)自由車輪即在減少渦流阻力  (C)高爾夫球表面凹洞及在減少摩擦阻力  (D)跳遠起跳煞車力造成起跳腳為中心之旋轉，而質心產生法線方向之速度 |
| **解**  **釋** | 跳遠起跳煞車力造成起跳腳為中心之旋轉，而質心產生法線方向之速度 → 切線 |
| A | 為預防身體做出超過肌肉範圍的動作，肌肉的收縮運動都是由何種生理機制所監控？  (A)高爾基腱器  (B)肌梭  (C)韌帶  (D)肌腱 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 描述非彈性碰撞之能量損失，所使用一種方法為「恢復係數；COR」，以下敘述何者「正確」：  (A)COR=碰撞後速度/碰撞前速度  (B)COR值介於0與1之間   (C)COR越小動能損失越大   (D)以上皆是 |
| **解**  **釋** | **恢復係數**（coefficient of restitution）衡量兩個物體在[碰撞](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%A2%B0%E6%92%9E)後的反彈程度。假若恢復係數為1，則此碰撞為[彈性碰撞](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%BD%88%E6%80%A7%E7%A2%B0%E6%92%9E)；假若恢復係數小於1而大於或等於0，則此碰撞為[非彈性碰撞](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%9D%9E%E5%BC%B9%E6%80%A7%E7%A2%B0%E6%92%9E)；假若恢復係數為0，則此碰撞為[完全非彈性碰撞](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%AE%8C%E5%85%A8%E9%9D%9E%E5%BC%B9%E6%80%A7%E7%A2%B0%E6%92%9E)，兩個物體黏貼在一起。 |
| D | 運動時，影響轉動慣量的因素包括：物體為實心與旋轉軸的位置。試問若作 用於網球的作用半徑增加一倍，其轉動慣量增加  (A) 1 倍  (B) 2 倍  (C) 3 倍  (D) 4 倍 |
| **解**  **釋** | 轉動慣量=質量x旋轉半徑的平方  so....2的平方=4倍。 |
| A | 下列何種收縮會產生比較大的力量 ？  (A) 離心收縮  (B) 等速收縮  (C) 等長收縮  (D) 等張收縮 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 根據資料顯示，一般人每跨出一步，腳底所受的衝擊大約是體重的1～2倍，跑步則提高到幾倍左右?  (A)1倍  (B)2倍  (C)3倍  (D)4倍 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 下列何者不是「身體活動」(physical activity)定義的要素？  (A)反射 (B)意識控制 (C)能量消耗 (D)骨骼肌 |
| **解**  **釋** | 身體活動，是任何透過**意識所控制**的**骨骼肌**活動，進而產生**能量消耗**的動作。 |
| A | 階梯有氧運動的屈膝與膝關節的負重關聯為  (A)彎曲45 度＝至少的負荷量  (B)彎曲60 度＝體重的2 倍  (C)彎曲90 度＝體重的2 倍  (D)彎曲超過90 度＝體重的3 倍 |
| **解**  **釋** | 45=至少的負荷量，60=1倍的負荷量，90=3倍的負荷量，超過90=8倍的負荷量。 |
| B | 根據肌肉收縮時的長度變化不包括下列哪一種收縮方式？  (A)等長收縮  (B)等速收縮  (C)離心收縮  (D)向心收縮 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 下列何者不是胸小肌（pectoralis minor）的主要作用  (A)外展  (B)下壓  (C)向下旋轉  (D)向上旋轉 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 下列哪個動作不是膝關節的動作  (A)向內旋轉  (B)向外旋轉  (C)外翻  (D)伸展 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 肌肉力量產生的大小最不受下列那一因素影響？ (A)單位面積的肌纖維數目  (B)肌纖維厚度  (C)肌纖維羽狀夾角(pinnate angle)  (D)肌纖維長短 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 「用力時肌肉長度改變但肌肉能維持某種程度的張力」屬於肌力訓練方式中的  (A)等張收縮訓練  (B)等長收縮訓練  (C)等速收縮訓練  (D)等力收縮訓練 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 較適用於肌肉、關節復健的肌力訓練方法為  (A)等張收縮訓練  (B)等長收縮訓練  (C)等速收縮訓練 (D)等力收縮訓練 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 下列何者不是本體感覺受納器？  (A) 關節受納器  (B) 視網膜  (C) 高爾肌腱器  (D) 肌梭 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 在各種突然變換條件下，身體能迅速且正確的變換方向位置的能力，在體能要素中被稱之為：  (A) 動力  (B) 反應  (C) 敏捷性  (D) 速度 |
| **解**  **釋** | 敏捷：運動時有效的改變方向與速度，如足球盤運球過人。 反應：指外在刺激經由神經系統的傳導產生動作的時間。 |
| B | 兩人比腕力，輸的人在做什麼作用？ (A)肱二頭肌做向心收縮。 (B)肱二頭肌做離心收縮。 (C)肱三頭肌做等長收縮。 (D)肱三頭肌做離心收縮。 |
| **解**  **釋** | 贏的人二頭肌-向心收縮，三頭肌-離心收縮。  輸的人二頭肌-離心收縮，三頭肌-向心收縮。 |
| A | 「踢球」動作最主要是下列那一項作用？  (A)股四頭肌做向心收縮 (B)股四頭肌做離心收縮  (C)股二頭肌做向心收縮 (D)股二頭肌做離心收縮 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 肱三頭肌收縮使肘關節伸展是 (  (A)第一種  (B)第二種  (C)第三種  (D)第四種槓桿 ) 之實例。 |
| **解**  **釋** | 肱二頭收縮是「第三槓桿」，支點是肘關節，肱二頭肌附著點在肘關節內，所以形成施力點在中間的第三槓桿  肱三頭收縮是「第一槓桿」，支點也是肘關節，肱三頭肌附著點在肘關節外，所以形成支點在中間的第一槓桿 |
| D | 下列有關肌肉的敘述，何者錯誤？  (A)肌纖維可伸長、縮短安靜長度時的一半。  (B)每公斤肌肉含氧量約為11毫升。  (C)肌肉產生的機械效益一般約為25%至30%，於最大速度的20%時達到最高 的機械效益。  (D)肌纖維收縮時，球蛋白(myosin)會滑向肌動蛋白(actine)。 |
| **解**  **釋** | 是肌動蛋白滑向肌球蛋白 |
| B | 下列有關關節的敘述，何者正確？  (A)關節角度為45度到50度時，可產生最大的肌力。  (B)球窩關節屬於三軸關節。  (C)鞍狀關節屬於單軸關節。  (D)屈戍關節屬於雙軸關節。 |
| **解**  **釋** | 球窩關節屬於三軸關節  如肩關節 可做3個方向運動 鞍狀關節屬於雙軸關節  如掌指關節 可做2個方向運動 屈戍關節屬於單軸關節  如膝關節  只可做單一方向屈伸 |
| C | 關於骨骼肌的敘述，下列何者正確？  (A)骨骼肌大約75％由蛋白質所組成。  (B)骨骼肌又稱為平滑肌(smoothmuscle)。  (C)快縮肌(fast-twitchfibers)較適用於短距離或無氧性的運動。  (D)快縮肌(fast-twitchfibers)較適用於長距離或長時間進行的有氧性的運動。 |
| **解**  **釋** | 第一種是骨骼肌~又叫橫紋肌~是隨意肌~受大腦執行  第二種是平滑肌~組成人體五臟六腑~不隨意肌~不受大腦控制  第三種是心臟的心肌~與骨骼肌類似~不隨意肌 |
| A | 下旋球(Under spin)是指球上下壓力大小為何？  (A)球上方壓力小；下方壓力大  (B)球上方壓力大；下方壓力也大  (C)球下方壓力小；上方壓力大  (D)球上方壓力小；下方壓力也小 |
| **解釋** | 下旋球時球會往上飄 |
| C | 在增強式訓練的伸展-縮短循環當中，以跳遠動作而言，包含整個推撐時間，直到腳掌跳離跳板的階段，稱為？  (A)離心收縮階段  (B)緩衝階段  (C)向心收縮階段  (D)等成收縮階段。 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 根據肌肉收縮時的長度變化不包括下列哪一種收縮方式  (A)等長收縮　  (B)等速收縮　  (C)離心收縮　  (D)向心收縮 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 下列何者不是重量訓練時，肌肉動態收縮的方式？ (A)等速收縮 (B)等張收縮 (C)離心收縮 (D)等長收縮 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 力學的基本單位為？ (A)力 (B)動量 (C)衝量 (D)質量 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 肌肉進行最大自主收縮時主要動員的肌纖維型態為  (A)type I  (B)type IIa  (C)type IIb  (D)以上皆是 |
| **解**  **釋** | 當你用最大的力量出力時，全部型態的肌肉都會參與。 |
| B | 每天固定以10Hz的頻率刺激肌肉，經過半年後則肌肉會慢慢轉換成  (A)快縮肌成分較多  (B)慢縮肌成分較多  (C)快縮肌與慢縮肌成分各佔一半  (D)以上皆非 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 通常使用於運動治療和復徤方面的重量訓練法為：  (A)等張訓練  (B)等長訓練  (C)離心訓練  (D)等力訓練 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 踝關節  (A)是屬於杵臼型關節  (B)是屬於骨果鞍型關節  (C)是屬於鉸鏈型的關節  (D)構成關節的骨頭是股骨、脛骨及腓骨 |
| **解釋** | **杵臼型關節** 一球狀關節嵌入另一杯狀凹槽內，例如肩關節與髖關節  **骨果鞍型關節** 又稱橢圓形關節，例如掌指關節  **鉸鏈型關節** 又稱屈戌關節，例如踝關節.膝關節.指間關節 |
| D | 下列哪項因素對柔軟度的影響最大？ (A)肌肉與肌膜 (B)皮膚 (C)肌腱與韌帶 (D)關節囊 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 有關肌肉收縮之決定因素敘述何者為非？  (A)如果支配對象是ST，產生的肌力較大  (B)肌纖維受運動神經支配  (C)運動單位招募的愈多，產生的力量愈大  (D)頻率較低且單次收縮有放鬆休息者，力量較小。 |
| **解**  **釋** | A選項 為 typeI也稱慢縮纖維(slow-twitch fibers) |

# 運動傷害防護

|  |  |
| --- | --- |
| B | 下列對於本體感覺神經促進術（proprioceptive neuromuscular facilitation）的敘述何者為非？  (A)簡稱PNF  (B)是結合彈振式（Ballistic）與靜態（static）伸展的一種方式  (C)是一種給予適當阻力，利用作用肌與結抗肌的收縮與放鬆，進而促進伸展的一種方式  (D)需要同伴協助實施，較費時且容易造成肌肉痠痛 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 因運動所產生的生理性疲勞，在沒有充分消除下持續累積，會形成慢性疲勞，稱為？  (A)慢性傷害症候群  (B)疲勞性症候群  (C)延遲性運動酸痛症候群  (D)過度訓練症候群 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 在急速成長青少年的脛骨結節上，出現壓痛或跳躍與跑步時出現刺痛感，最常見於熱愛運動男孩的膝蓋上稱為？  (A)棒球肘 (B)跳躍膝 (C)髕骨軟骨化 (D)脛腔隙症候群與脛痛 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 發生在小腿前側的疼痛現象，主要發生的原因都是因長期跑步或發炎而引起稱之為？  (A)棒球肘 (B)跳躍膝 (C)髕骨軟骨化 (D)脛腔隙症候群與脛痛 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 受傷後的單次冰敷最佳時間為？  (A) 3-5 分鐘 (B) 5-10 分鐘  (C) 10-15 分鐘  (D) 15-20 分鐘 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 最近天氣炎熱，若學生在大熱天運動40分鐘，可能發生熱中暑，請問中暑的敘述，何者為是？  (A)因排汗過多所致  (B)排汗機能喪失，排汗率過少  (C)環境溫度超過37度即稱之中暑  (D)可直接浸泡在冰水中，幫助散熱 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 關節扭傷等運動偒害之處理，何者為眞？  (A)熱療法對柔軟組織的急性運動傷害幫助很大  (B)冷療法對柔軟組織的慢性病痛也有很明顯的療效  (C)在慢性疼痛的治療上採用以冷、熱及復健運動三種方式交互使用的對照療法，亦有明顯效果  (D)以上皆對 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 「膝蓋骨軟骨軟化症」俗稱?  (A)jumper’s knee  (B)biker’s knee  (C)runner’s knee  (D)catcher’s knee |
| **解**  **釋** | 跳躍膝：「髕骨肌腱炎」。  形成原因為因不斷的收縮股四頭肌並拉扯髕韌帶，導致髕韌帶發炎腫脹產生疼痛。  跑者膝：「髂脛束摩擦症候群」。  形成原因為大腿外側的髂脛束過於緊繃，並在跑步過程中不斷摩擦大腿股骨外上髁，導致發炎並產生疼痛。 |
| A | 下列何者治療法最適用於運動傷害復健期？  (A)熱療法 (B)冷熱交替法 (C)冷療法 (D)以上皆非 |
| **解**  **釋** | 急性期---冰敷，亞急性期---冷熱交替法，復健期---熱敷 |
| A | 運動按摩的方向應該是  (A) 向心  (B) 離心  (C) 先向心而後離心  (D) 皆可 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 當脫水達體重的多少百分比時可能中暑？  (A)5%  (B)7%  (C)10%  (D)12% |
| **解**  **釋** |  |
| D | 身體脫水達身體體重％多少就可能導致死亡？  (A) 5％  (B) 7％  (C) 10％  (D) 12％。 |
| **解**  **釋** | 脫水10%可能中暑，脫水12%可能死亡。 |
| C | 下列關於運動按摩的敘述，何者有誤？  (A)當組織發炎時，不可實施按摩  (B)當關節、骨骼或肌肉出現嚴重疼痛時，不可按摩  (C)靜脈曲張部位，可直接施以按摩 (D)被按摩者有罹患傳染病或發燒時，不適合按摩 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 下列敘述何者為非？  (A)拉傷最明顯的症狀是受傷處會腫脹  (B)挫傷是由於關節用力扭轉所致  (C)運動鞋過大時，腳底易產生水泡  (D)脫臼時應將傷處固定，避免二次傷害 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 當身體出汗量占體重多少%時，會降低體內血液循環及調溫功能，導致意外事件的發生?  (A)1~2%  (B)2~3%  (C)3~4%  (D)4~5% |
| **解**  **釋** |  |
| C | 冰敷應用的頻率最好每  (A)30-60分鐘  (B) 1-2小時  (C)2-4小時  (D)6-8小 時 對受傷部位冰敷一次 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 通常室外環境溫度超過攝氏幾度時，相關耐力性運動比賽應予禁止？  (A)26度  (B)28度  (C)30度  (D)32度 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 運動按摩法中，利用手的各個部位，加以重壓之方法施術，稱為：  (A)按揑法 (B)揉揑法 (C)壓迫法 |
| **解**  **釋** |  |

# 運動生理學

|  |  |
| --- | --- |
| A | 人體運動使用到無氧醣酵解（anaerobic glycolysis）的能量後，代謝的產物是？  (A)乳酸  (B)水  (C)丙酮酸  (D)脂肪酸 |
| **解**  **釋** | 醣類在能量代謝時須先轉換為**乙醯輔脢A**，才能夠進入克勞伯環。  有氧醣酵解時，終產物是**丙酮酸**。  體內氧氣不足時，丙酮酸則會代謝成**乳酸**。  肌肉運動產生的乳酸來自於**葡萄糖**的分解。 |
| B | 估計身體活動時的運動強度可以簡單的用等代謝量(metabolic equivalent, MET)之倍數來 表示，1MET 代表安靜時每分鐘每公斤體重消耗？  (A)0.35  (B)3.5  (C)35  (D)350 毫升的氧 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 經過一段時間的高強度阻力訓練之後，身體產生的主要適應現象可能為何？  (A)增加肌肉收縮蛋白質量  (B)增加肌肉微血管密度  (C)增加肌肉粒線體的數量  (D)增加檸檬酸合成酶的活性 |
| **解**  **釋** | 重量訓練之後-增加肌肉收縮蛋白質量  後三者是耐力訓練的效應 |
| C | 下列何者不是耐力訓練後造成最大攝氧量增加的可能原因？  (A)微血管及粒線體數目增加  (B)每跳輸出量增加  (C)工作肌群的交感神經系統活性增加  (D)動靜脈血含氧差增加 |
| **解**  **釋** | 工作肌群的交感神經系統活性增加與攝氧量無直接關係 |
| A | 糖解作用是葡萄糖代謝的主要過程之一，也是ATP 快速產生的管道。但當體內氧氣不足時，丙酮酸則會代謝成？  (A)乳酸  (B)乙醯輔酶A  (C)檸檬酸  (D)游離脂肪酸 |
| **解釋** | 醣類在能量代謝時須先轉換為**乙醯輔脢A**，才能夠進入克勞伯環。  有氧醣酵解時，終產物是**丙酮酸**。  體內氧氣不足時，丙酮酸則會代謝成**乳酸**。  肌肉運動產生的乳酸來自於**葡萄糖**的分解。 |
| C | 下列何者不屬於運動後乳酸的可能排除途徑？  (A) 在肌肉中氧化產生二氧化碳和水  (B) 轉化成葡萄糖或肝醣  (C) 轉化成氧氣  (D) 轉化成蛋白質 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 急救需把握黃金時間，因腦細胞開始缺氧幾分鐘之內即可能造成腦死？  (A)2 分鐘  (B)2~4 分鐘  (C)4~6 分鐘  (D)6~8 分鐘 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 從事非最大負荷的有氧運動時,會出現下列哪個反應?  (A)增加心舒末期血液量  (B)減少心舒末期血液量  (C)減少血液博出量比率  (D)減少心輸出量 |
| **解**  **釋** | (B)減少收縮末期容積血液量  (C)增加血液搏出量比率  (D)增加心輸出量 |
| D | 從事有氧運動時,下列哪個反應是不正常的?  (A)增加心縮壓  (B)增加脈壓(pulse pressure)  (C)增加平均動脈壓(mean arterial pressure)  (D)增加心舒壓 |
| **解**  **釋** | 運動時心臟血管的反應:運動時心臟血管的反應主要花滿足下列三個須求:  1.提供足夠的氧氣至運動的肌肉;  2.搬送運動時肌肉所產生的代謝產物及熱; 運送某些內分泌物至組織來協助器官的反應 (neurohumoral control)。而其靠下列四點來滿足上述之須求:  (一)血流的變化:  1. 心輸出量的增加 2. 收縮壓的增加 3. 舒張壓: 通常略為下降。  (二)心肌耗氧量及冠狀動脈血流量的增加 (三)局部血流量重新分配  (四)局部神經液性的反應 ( neurohumoral control ) |
| C | 下列何者不是運動訓練引起微血管密度及粒線體數目增加後所產生的反應？  (A)增加游離脂肪酸氧化作用  (B)較低的 ADP 濃度即可刺激粒線體耗氧產生 ATP  (C)增加對肌肉及肝臟肝醣的利用  (D)較少的乳酸形成及較少的磷酸肌酸消耗 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 從能量代謝的角度來看，下列何種訓練所造成的適應可以促進短時間高強度項目的運動表現？  (A)改變檸檬酸循環中的酵素濃度  (B)改變電子傳遞鏈中的酵素濃度  (C)增加脂肪分解作用  (D)改變肌酸激酶的濃度 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 下列哪一個選項不是運動後所產生的乳酸的移除方式？  (A) 重新被氧化  (B) 轉換成脂肪  (C) 糖質新生轉變成葡萄糖  (D) 轉換成胺基酸 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 下列有關呼吸交換率（RER）的敘述，何者有誤？  (A) 可以用來推估運動時人體使用何種受質作為能量來源  (B) RER 是二氧化碳的產生量除以氧氣消耗量的比值  (C) 當比值為 0.92 時，表示主要的能源受質為脂肪  (D) 當比值為 0.85 時，表示主要的能源受質為脂肪和碳水化合物各佔 50% |
| **解**  **釋** | **比值 0.71** 脂肪使用100%　　**比值 0.85** 醣類和脂肪各50%　　**比值 1**醣類使用100% |
| A | 下列何者並非代表有氧能力的指標？  (A) 溫蓋特(Wingate)動力測驗  (B) 無氧閾值  (C) 臨界速度  (D) 最大攝氧量 |
| **解**  **釋** | 溫蓋特Wingate 動力測驗（anaerobic power）， 是以色列溫蓋特體育學院運動醫學系在 1977 年所提出的方法，利用腳踏車測力器或手搖測力器為工具，全力運動持續 30 秒的無氧動力測驗項目，測量最大動力值、平均無氧動力等。 |
| C | 對一名高中田徑隊員而言，下列哪一項生理指標可協助判斷其身體已經接近 最大努力的運動強度？  (A) 血乳酸濃度為 4.0mmol/L  (B) 心跳率達到每分鐘 150 次  (C) 每分鐘攝氧量達到 5 公升  (D) 每分鐘換氣量達到 80 公升 |
| **解**  **釋** | 每分鐘的呼吸(頻)率，因人而異，大致在 8-15次間。  每分鐘的換氣量，是每次呼吸的潮氣量與每分的呼吸率的乘積，約 5-8公升之間。  每分鐘換氣量的最大值，稱為最大換氣量。此值的大小因人而異，約在120～140公升之間。 |
| C | 脂肪酸是人體運動時的兩大能量來源之一，請問其是於細胞內何處被代謝呢？  (A) 細胞核  (B) 細胞質  (C) 粒線體  (D) 核醣體 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 以運動進行體重控制的描述，以下何項敘述正確？  (A)減少一公斤體重，須消耗約3700卡路里熱量  (B)減少一公斤體重，須消耗約5700卡路里熱量  (C)減少一公斤體重，須消耗約7700卡路里熱量  (D)減少一公斤體重，須消耗約9700卡路里熱量 |
| **解**  **釋** | 消耗3500大卡，即可減重一磅，7700大卡即相當於1公斤。 |
| C | 一個身高180公分、體重75公斤、體脂率8%的男子選手，每天基礎代謝量(BMR)比較接近  (A)400  (B)1000  (C)1700  (D)2400 大卡 |
| **解**  **釋** | 基礎代謝率的計算 普通算法(General Calculation)  BMR=體重（以磅計）x10卡／每磅。如果體重是150磅，基礎代謝率便是1500卡。  一公斤等於2.20462262磅 |
| D | 下列何者不是骨質成分之一？  (A)磷灰質  (B)鈣  (C)膠原蛋白  (D)鐵 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 血液中重碳酸氫根離子的作用是  (A)中和酸性物質  (B)中和鹼性物質  (C)攜帶氧氣  (D)攜帶血紅素 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 以下敘述何者為非？  (A)運動時身體對碳水化合物能源支用比例增加表示呼吸商數將增加  (B)糖解作用產生ATP的過程為無氧系統  (C)檸檬酸環在細胞內粒腺體的內膜中進行  (D)乳酸代謝後可能轉化成蛋白質 |
| **解**  **釋** | 檸檬酸環在細胞內粒腺體基質中進行 |
| D | 運動能使人心情愉悅,並能幫助學習,請問在運動時大腦產生能使人心情愉悅的神經傳導物質為何?  (A)腦內啡、血清素、腎上腺素  (B)血清素、腎上腺素、多巴胺  (C)多巴胺、正腎上腺素、腦內啡  (D)血清素、正腎上腺素、多巴胺。 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 下列哪一個是運動時，皮膚傳遞熱能最主要的機轉?  (A)輻射  (B)蒸散  (C)傳導  (D)對流 |
| **解**  **釋** | 安靜時以「輻射」為主要散熱機轉，約60％ 運動時以「蒸散」為主要散熱機轉，約80％ |
| A | 荷爾蒙的分泌造成個體產生變化，請問人體大部分荷爾蒙的分泌是由哪一種系統進行調節，以控制荷爾蒙持續或抑制分泌呢？  (A)負回饋系統  (B)磷酸肌酸系統  (C)血糖循環系統  (D)下視丘系統 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 細胞結構中有「能量工廠」之稱的胞器為何？  (A)粒線體  (B)高基氏體  (C)中心粒  (D)溶酶體 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 氧進入肺泡微血管的靜脈血中，二氧化碳由靜脈微血管進入肺泡中，稱為下列何者？  (A) 組織呼吸  (B) 內呼吸  (C) 外呼吸  (D) 以上皆是 |
| **解**  **釋** | (1)外呼吸：肺泡與肺泡微血管間的氣體交換，使缺氧血變成充氧血，發生於小循環之過程中，又稱為肺呼吸。此時O2進入肺微血管，CO2則送至肺泡呼出肺  (2)內呼吸：各組織細胞與微血管間的氣體交換，使充氧血變成缺氧血，發生於大循環過程中，又稱組織呼吸。此時O2進入組織細胞，CO2則進入血液中運走 |
| C | 依據美國運動醫學會之建議改善心肺適能處方，建議運動強度為下列何者？  (A) 55/70% - 95% 最大心跳率  (B) 40/60% - 90% 保留攝氧量  (C) 40/50% - 85% 保留心跳率  (D) 以上皆是 |
| **解**  **釋** | 最大心跳率55/65%-90%  保留攝氧量(or保留心跳率)40/50%-85% |
| D | 人體在運動過程中，能量代謝之克勞伯環 (Krebs Cycle) 可產生幾個 ATP？  (A) 38 ATP  (B) 34 ATP  (C) 4 ATP  (D) 2 ATP |
| **解**  **釋** |  |
| B | 運動時測定疲勞程度的生化參考下列何者較方便?  (A)血清睪酮/皮質醇比值 (B)唾液pH值 (C)尿蛋白及血尿素變化 (D)血清肌酸激酶 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 長期訓練或是長期壓力下常導致免疫力下降，這主要和哪一荷爾蒙的作用有關？  (A)胰島素  (B)腎上腺皮質素 (C)曱狀腺素  (D)副曱狀腺素 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 下列哪一個生化指標可以知道訓練量是否適當？  (A)血乳酸  (B)尿蛋白  (C)血尿素  (D)肌酸激酶 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 有氧能量系統所消耗的燃料是以哪些為主？ (A)醣類  (B)脂肪  (C)蛋白質  (D)以上皆是 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 一般成人休息時的每分鐘心輸出量大約是幾公升？ （A）3 公升  （B）5 公升  （C）8 公升  （D）10 公升 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 一般神經元的靜止膜電位大約是多少毫伏特？ (A)＋30 (B)＋130 (C)－70 (D)－130 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 何種微量礦物質，能協助運動後身體的恢復和適應 (A)鐵  (B)鋅  (C)鉻 (D)碘 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 下列何者不是高原訓練後，主要對人體產生的影響結果？  (A)增加糖酵解的能力  (B)提高最大攝氧能力 (C)提高耐缺氧能力 (D)增加收縮性蛋白的合成 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 下列何者不是高原訓練後，主要對人體產生的影響結果  (A)增加糖酵解的能力  (B)提高最大攝氧能力  (C)提高耐缺氧能力  (D)增加收縮性蛋白的合成 |
| **解**  **釋** | 收縮性蛋白：如肌肉細胞運動的肌動蛋白和肌球蛋白。  增加收縮性蛋白的合成：重量訓練、阻力訓練。  高原訓練不會增加 |
| B | 肌纖維負責儲存鈣離子是  (A) 衛星細胞  (B) 肌漿網  (C) T小管  (D) 肌膜 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 自食物中獲得的能量，在細胞中以一種高能量份子狀態儲存稱之為  (A)肝醣  (B)ATP  (C)磷酸肌酸  (D)以上皆是 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 運動時，下列哪種賀爾蒙無法升高血糖濃度  (A) 生糖素  (B) 腎上腺素  (C) 副腎上腺素  (D) 可松體 |
| **解**  **釋** | 當人們遭受壓力時，腦下視丘受到刺激就會分泌荷爾蒙，透過血液循環促使腎上腺分泌可松體。  可松體會抑制免疫系統並活化自主神經，提昇腦部認知能力和應變力使人渡過難關。 |
| A | 高強度運動中，造成肌肉疲勞主要代謝產物是?  (A)氫離子  (B)氧離子  (C)鉀離子  (D)鈉離子 |
| **解**  **釋** |  |
| B | FADH2 =  (A) 1  (B) 2  (C) 3  (D) 4 ATP |
| **解**  **釋** |  |
| C | motor unit  (A)運動蛋白  (B)旋光素  (C)運動單位  (D)肌動蛋白 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 肌肉組織毎增加 一磅時，休息代謝率就 (A)10 卡路里  (B)17 卡路里  (C)23 卡路里  (D)35 卡路里 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 使用6-20 波格自覺吃力量表（Borg Rate of Perceive Exertion, RPE Scale）時，毎個數字該乘以\_\_\_\_次是大約等於運動時自覺吃力程度之心跳率。  (A) 7  (B) 8  (C) 9  (D) 10 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 下列敘述何者是錯誤的？  (A)無氧閾值指的是身體能夠維持穩定狀態的最大運動強度  (B)血比容指的是血球佔全血量的百分比  (C)評估體脂肪百分率最準確的方法為水中秤重法  (D)最大攝氧量指的是每分鐘換氣量的最大值 |
| **解**  **釋** | 最大攝氧量:每公斤體重每分鐘的攝氧量 |
| D | 下列哪兩組肌肉收縮時造成吸氣？  (A)橫隔，內肋間肌  (B)內肋間肌，腹肌  (C)外肋間肌，腹肌  (D)橫隔，外肋間肌 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 運動過程中所產生的乳酸，藉由血液運送至肝臟重新合成葡萄糖的過程稱之為?  (A)克勞伯循環  (B)檸檬酸循環  (C)丙銨酸循環  (D)克立循環 |
| **解**  **釋** |  |
| A | MET 指的是「代謝當量」，1MET 意指每分鐘每公斤消耗多少大卡的熱量？  (A)0.0175ˉ  (B)0.175ˉ  (C)1.75ˉ  (D)17.5 |
| **解**  **釋** | 一個代謝當量(1 MET)相當於每公斤每分鐘消耗3.5毫升(3.5 ml/kg/min)的攝氧量，相當於每分鐘消耗17.5卡的能量，並且代表著休息時的氧消耗。因此休息代謝量為1 MET。 |
| B | 關於ATP-PC 能量系統的描述  A.用於快速提供即時可用的能量 B.用於跳、擲、舉重等動作  C.以醣類為燃料 D.屬於無氧代謝 E.會產生乳酸  以上何者正確？  (A)ABCD  (B)ABD  (C)ABDE  (D)ABCDE |
| **解**  **釋** |  |
| C | 如果一週要透過飲食或運動減少0.5公斤的脂肪,則總計需減少多少能量  (A) 2500 kcal  (B) 3000 kcal  (C) 3500 kcal  (D) 4000 kcal |
| **解**  **釋** |  |
| B | 在運動中的最大換氣量，每分鐘最高可達?  (A)100~120公升  (B)120~140公升  (C)140~160公升  (D)160~180公升 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 下列何者與吸氣無關？  (A)橫膈膜  (B)胸大肌  (C)外肋間肌  (D)內肋間肌 |
| **解**  **釋** | **吸氣**  任一增加胸腔體積的肌肉稱之為吸氣肌。  **橫隔膜**是人體最重要的吸氣肌，也是唯一的骨骼肌。  正常安靜呼吸時，主要是由橫隔膜形成的，然而在運動時，  會動員其他的吸氣輔助肌肉，其中包括外層的**肋間外肌**、**胸大肌**、**斜方肌**和**胸鎖乳突肌**。  **呼氣**  正常安靜呼吸時，呼氣是被動產生的。  呼氣時使用到最重要的肌肉為**腹直肌**和**腹內斜肌**。 |
| C | 基礎代謝率與體重控制有密切關係，因它約佔每天總能量消耗的？  (A)1/2  (B)1/3  (C)2/3  (D)3/4 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 身體每減少一公斤脂肪，大約需要消耗多少熱量的卡洛里？  (A)3000大卡  (B)3500大卡  (C)7000大卡  (D)7700大卡 |
| **解**  **釋** |  |
| A  D | 長期以來，乳酸（lactate）在運動生理學上多所討論，下列解釋何者正確？  (A) 乳酸的產生除了受到運動強度的影響外，也受到運動持續時間的影響  (B) 乳酸是無氧性激烈運動下的產物  (C) 乳酸在肌肉屬酸性物質  (D) 由乳酸排除的觀點而言，800 公尺左右的最大努力跑步，其實是評量乳酸系統能量供應能力的有效測驗方式 |
| **解**  **釋** | B：乳酸在有氧運動就有了，只要不超出無氧閾值就不會大量產生。C：乳酸不是酸性。 |
| A | 運動時流汗 1 公升約可以幫身體蒸散多少熱量？  (A)580 大卡  (B)340大卡  (C)260大卡  (D)125 大卡 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 小林 25 歲，175 公分，75 公斤，他的安靜時之耗氧量是接近於 (  (A) 1  (B) 3  (C) 0.1  (D) 0.3 ) 公升/分。 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 所謂雙產物指的是？  (A)心跳速率×心搏量。  (B)心跳速率×收縮壓。  (C)心輸出量×血管阻力。  (D)血管阻力×舒張壓。 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 正常肌酸磷酸酶(creatinekinase)應該在？  (A)血液中。  (B)汗液中。  (C)肌肉細胞中。  (D)脂肪細胞中。 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 下列何者不是造成動脈血壓上升的因素?  (A)換氣量增加  (B)心跳增加  (C)血液黏性增加  (D)血量增加 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 人體在正常安靜的穩定狀態下(氧氣能夠充份供應情況下)，呼吸交換率大約等於  (A)0.52  (B)0.72  (C)0.82  (D)1.02 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 有運動食物之稱的是  (A)蛋白質  (B)脂肪  (C)醣類  (D)以上皆是 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 有氧能量系統所消耗的燃料是以哪些為主？  (A)醣類  (B)脂肪  (C)蛋白質  (D)以上皆是 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 心肺適能狀況可藉由心跳指數的數值來判定，若所得指數愈大，則代表心肺適能愈？  (A)差  (B)佳  (C)不一定  (D)難以判斷 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 飯後從事激烈運動的最佳時機是飯後  (A)30分鐘  (B)1小時  (C)2小時 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 請問800公尺跑是屬於下列哪一個能量系統？  (A)TP-PCsystem  (B)LAsystem  (C)Oxygensystem  (D)PCsystem |
| **解**  **釋** |  |
| A | 有關無氧醣酵解(anaerobic glycolysis)的敘述，何者錯誤？  (A)碳水化合物的完全分解  (B)為無氧分解  (C)會釋放製造ATP的能  (D)會產生乳酸。 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 下列何者不是造成延遲性肌肉酸痛的因素？  (A)鈣質從肌漿網中流失  (B)肌力上升  (C)肌纖維撕裂  (D)細胞蛋白質分解 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 身體脂肪每增加一磅大約等於多少熱量的累積？  (A) 1500 大卡  (B) 2500 大卡  (C) 3500 大卡  (D) 500 大卡 |
| **解釋** | 一公斤=2.2磅 ／ 一公斤等於7700大卡 ／ 7700/2.2=3500 |
| C | 成年男子正常的肺活量約有幾公升？  (A)1  (B)3  (C)5  (D)7 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 經常運動可以？  (A)增加心臟每跳一次的輸出血液量，降低肺部擴張功能  (B)降低心臟每跳一次的輸出血液量，降低肺部擴張功能  (C)增加心臟每跳一次的輸出血液量，增強肺部擴張功能  (D)降低心臟每跳一次的輸出血液量，增強肺部擴張功能 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 最大運動時的呼吸交換率(respiratory exchange ratio， RER)約為多少?  (A)1.0  (B)3.0  (C)5.0  (D)7.0 |
| **解**  **釋** |  |

# 運動心理學

|  |  |
| --- | --- |
| D | Hardy 認為表現的好壞受到生理覺醒和認知焦慮兩者複雜的交互作用所影響，此為何種理論？  (A)逆轉理論  (B)多向度焦慮理論  (C)生理覺醒理論  (D)大災難理論 |
| **解**  **釋** | **Hardy＆Fazey 大災難理論**  運動焦慮症是指運動員由於偶然一次比賽失利，引起心理和生理某方面機能的暫時性失調。運動成績又深受情緒之影響導致表現不佳，這是因為焦慮症狀常導致一些行為上的顯著改變，例如：極度興奮、手忙腳亂、思維混亂、缺乏完整與邏輯性思考、對教練指示心不在焉、賽前睡眠狀況不佳及頻尿等，心理層面常伴隨有自信心不足、高估對手實力、主動性較差、對教練或隊友依賴性大，而內心煎熬的結果會產生肌肉過分緊張的生理現象。甚至當焦慮程度高以致於運動選手的覺醒水準超過了最適當水準之後，就掉入很嚴重的失誤狀態，即所謂的「大災難理論」。 |
| D | 效能預期的訊息來源，下列何者的影響力最大 (A)口頭說服 (B)情緒喚起 (C)意象經驗 (D)表現的完成 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 以下何者為低成就動機的學生比較不會出現的行為？  (A) 集中焦點在成功的驕傲  (B) 選擇比他強或比他差的人比賽  (C) 把比賽失敗解釋為自己得能力不如他人 (D) 採取結果目標 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 對於利用心智複演（mental rehearsal）來學習籃球二步上籃技巧，以下何者為非?  (A) 以第三者的角度來  (B) 過程中配合動作練習  (C) 練習前先作放鬆練習  (D) 複演內容中加入各種感覺 |
| **解**  **釋** |  |
| A | MST 的前提是運用心理訓練工具或技術，使運動員有能力發展所需的心理技能，下列何者不是心理訓練工 具？  (A)能量管理  (B)意象  (C)自我對話  (D)目標設定 |
| **解**  **釋** | 1.覺醒調整　　2.意象（心智準備）　　3.建立自信心　　4.增進動機和承諾（目標設定）  5.注意力或專注技能（自我對話、心智計畫）　　6.受傷的因應策略　　7.壓力管理 |
| C | 以下何種方式非屬放鬆訓練？  (A)放鬆反應訓練法  (B)肌肉漸進放鬆法  (C)認知重建法  (D)生物回饋法 |
| **解**  **釋** | **降低認知焦慮** **放鬆反應法**靜坐冥想 **自生訓練法**自我催眠  **降低身體焦慮** **漸進放鬆** **呼吸控制** **生物回饋**  **多重模式降低焦慮法 認知-情意壓力管理訓練(SMT)**  **壓力免疫訓練(SIT)** **催眠** |
| A | 實施「心理技能訓練 (psychological skills training)」計畫的最佳時機是在？  (A)賽季前或非賽季  (B)賽季中  (C)賽季後  (D)任何時候皆可 |
| **解**  **釋** |  |
| B | John Raety在「運動改造大腦」一書中指出，運動之所以能提高學習效率，主要是運動時會分泌數種神經傳導物質，其中何者能使學生注意力更為集中?  (A) 多巴胺  (B) 正腎上腺素  (C) 血清素  (D) 腦內啡 |
| **解**  **釋** | 多巴胺:正向情緒的物質(快樂的來源) 血清素:與情緒和記憶相關聯  正腎上腺素:與記憶力有直接相關 |
| A | 下列何者不是解釋「意象練習」促進運動學習或表現的相關理論或模式？  (A)驅力理論  (B)符號學習理論  (C)三碼模式  (D)生物訊息理論 |
| **解**  **釋** | 五種意象訓練產生效果的理論  1.心理神經肌肉理論 2.符號學習理論 3.生物訊息理論  4.三重編碼模式 5.心理學上的解釋 |
| D | 下列何者不是心理技能訓練 (psychological skills training) 中的練習階段之主要目標？  (A)使心理技能自動化  (B)有系統的將心理技能融合至個別運動表現的情境  (C)模擬實際競爭情境  (D)了解心理技能的重要性及其如何影響運動表現 |
| **解**  **釋** | **PST三階段**　　　　　　　　　　　　　1.教育階段--讓選手知道PST的重要(D)  2.獲得階段--學習各種不同心裡技能　　 3.練習階段--模擬技能指導選手 |
| A | 當運動員在某次比賽的失敗經驗中，引起運動員心理和生理機能的暫時性失調，稱之為  (A) 運動焦慮症  (B) 運動成癮症  (C) 運動躁鬱症  (D) 運動失調症 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 根據運動心理學家的研究，運動可以紓解壓力、對抗焦慮與憂鬱，讓人覺得心情舒暢，而這種舒暢感可以一直持續多久？  (A)30~60 分鐘  (B)1~2 小時  (C)2~4 小時  (D)4~6 小時 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 透過知覺與視覺化的方法，強化選手對錯誤動作之偵察，已建立正確動作概念，達到提升競技成績表現之目標，稱為何種訓練？  (A)注意力訓練  (B)團隊凝聚力訓練  (C)抗壓力訓練  (D)心智訓練 |
| **解**  **釋** | 心智訓練是一種利用心理學原理、技巧來幫助運動員提昇運動表現以及個人成長的訓練過程。 |
| A | 下列何者不屬降低身體焦慮的技巧  (A)放鬆反應法  (B)漸進放鬆法  (C)呼吸控制法  (D)生物回饋法 |
| **解**  **釋** | **降低認知焦慮** **放鬆反應法**靜坐冥想 **自生訓練法**自我催眠  **降低身體焦慮** **漸進放鬆** **呼吸控制** **生物回饋**  **多重模式降低焦慮法 認知-情意壓力管理訓練(SMT)**  **壓力免疫訓練(SIT)** **催眠** |
| A | 何謂逆轉理論？  （A）覺醒會如何影響表現要看個人如何解釋自己的覺醒  （B）狀態焦慮水準處於個人最適當的區域範圍內時會有最佳表現  （C）隨覺醒程度的提升，個人的運動表現會逐漸改善，當覺醒程度超過最適當的一點時，表現便隨之衰退  （D）認知狀態焦慮與表現呈負相關；身體性狀態焦慮與表現呈倒U 字型關係 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 下列何者不是「身體活動心理模式」(Psychological Model for Physical Activity)的變項？  (A)身體能力  (B)社會支持  (C)吸引力  (D)自尊 |
| **解**  **釋** | **桑斯壯Sonstroem 參與身體活動的心理模式 自尊--評估--身體活動--身體能力--吸引力**  這個模式假定參與身體活動可以增強體能，並提升自我的體能評估，進一步提高自尊，而且產生對身體活動的興趣。  此模式的缺點是不太能夠預測健身運動的持續度，因為初期的興趣與吸引力無法保證健身運持續性。 |
| A | 下列何者為減低認知焦慮的技巧  (A)自生訓練法  (B)呼吸控制法  (C)生物回饋法  (D)漸進放鬆法 |
| **解**  **釋** | **降低認知焦慮** **放鬆反應法**靜坐冥想 **自生訓練法**自我催眠  **降低身體焦慮** **漸進放鬆** **呼吸控制** **生物回饋**  **多重模式降低焦慮法 認知-情意壓力管理訓練(SMT)**  **壓力免疫訓練(SIT)** **催眠** |
| B | 當選手面臨競賽情境無法預知勝負時，亦即無法確定是否能達到預期效果時，自然在心理上產生壓力，下列何者非降低壓力的管理方法？  (A) 認知重建  (B) 負面思考精進法  (C) 理性情緒治療法  (D) 目標設定 |
| **解**  **釋** | 負面思考停止法：心理評估造成壓力時，開始有負面的想法，例如「萬一空投怎麼辦」「萬一漏接了怎麼辦」等不好的想法影響臨場的表現。因此，比賽時，當選手有負面思考時可以想到一個關鍵字如「停」的標誌，然後繼續專注於比賽，其主要目的是利用積極的方式來轉移思考的面向。 |
| C | 個人主要是透過興趣、能力以及達到自我設定目標之慾望，所引起其行為動機稱之為  (A)外在管理(external regulation)  (B)投入管理(introjected regulation)  (C)認同管理(identified regulation)  (D)驅力(drive) |
| **解釋** | 整合> 認同> 內射> 外在 |
| D | 選手對於某一事件有負面的想法或擔心稱之為  (A)特質性焦慮  (B)狀態性焦慮  (C)身體性焦慮  (D)認知性焦慮 |
| **解**  **釋** | **焦慮**  **表現內容分類**  **客觀性焦慮**由客觀現實對自尊心所引起。ex.渴望獲勝又受到感脅  **神經性焦慮**對任何事情都會產生焦慮。  **道德性焦慮**當社會規範與自我表現產生衝突引發的焦慮。  **穩定性分類**  **狀態性焦慮**瞬間情緒的狀態，高度自主神經系統的活動。  ex.第一次參加比賽的選手，走到跑道上所經歷的緊張。  **特質性焦慮**人格特質的一種。  **反應特徵分類**  **認知性焦慮**人自身或外在刺激、擔憂、擾亂性視覺表向有關的一種不愉快的意識感知。  **身體性焦慮**心跳加快、呼吸急促、手心冒汗…等外顯動作。 |
| C | 以下有三種類型的「外在動機」，自我決定程度由最低至最高排列的應是： (A)認同調節、內射調節、外在調節  (B)內射調節、認同調節、外在調節  (C)外在調節、內射調節、認同調節  (D)認同調節、外在調節、內射調節 |
| **解**  **釋** | 外在調節 < 內射調節 < 認同調節 < 整合調節 |
| B | 能力是可以改變的  (A)自我觀點 (B)增加觀點  (C)本質觀點 (D)社會觀點 |
| **解**  **釋** | 本質觀entity view 採取結果目標的聚焦 將能力視為不可改變的 增加觀incremental view 採取工作目標的聚焦 相信努力可以改變能力 |
| B | 下列何者不是流暢經驗的要素  (A)時間感的改變  (B)外在動機  (C)喪失自我意識 (D)控制感 |
| **解**  **釋** | Jackson 和 Csikszentmihalyi（1999）流暢經驗：  （一）挑戰與技巧間的平衡　（二）動作與意識間的融合　（三）清晰的目標  （四）明確的回饋　　　　　（五）毫不費力的專注　　　（六）控制感  （七）喪失自我的意識　　　（八）時間感的改變　　　　（九）自成性經驗 |
| B | 意象所包含的感覺裏，那一種對運動員尤其重要  (A)視覺  (B)動覺  (C)聽覺  (D)觸覺 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 著重在學習不同心理技能的策略及技巧，是屬於心理技能 訓練的哪一階段?  (A)教育階段  (B)獲得階段  (C)練習階段  (D)設定階段 |
| **解釋** | PST的三階段  （一）教育階段：著重在讓選手知道PST的重要性，及PST對運動表現的影響，此階段容易達成  （二）獲得階段：著重在學習各種不同心理技能的策略和技巧  （三）練習階段：①過量練習使PST技巧自動化②指導選手有系統的將心理技巧融入在運動表現中③模擬技能，將PST應用在實際的比賽情境 |
| B | 身體意象(bodyimage)是屬於哪一種意象類型？  (A)內在  (B)外在  (C)內、外在皆是  (D)不一定 |
| **解**  **釋** |  |

# 十二年國教

|  |  |
| --- | --- |
| D | 下列有關十二年國民基本教育課程綱要健體領綱草案的描述哪一項有誤？  (A)國小第一階段健體領域每週教學時數為 3 節  (B)課程架構由學習表現和學習內容二維向度組成  (C)學習表現包括認知、情意、技能、行為四個類別  (D)體適能是屬於「C 群體健康與運動參與」這個學習內容類別的次項目 |
| **解**  **釋** | **生長、發展與體適能**「生長、發育、老化與死亡」、「體適能」  **安全生活與運動防護**「安全教育與急救」、「藥物教育」、「運動傷害與防護」、「防衛性運動」  **群體健康與運動參與**「健康環境」、「運動知識」、「水域休閒運動」、「戶外休閒運動」、  「其他休閒運動」  **個人衛生與性教育** 「個人衛生與保健」、「性教育」  **人、食物與健康消費**「人與食物」、「消費者健康」  **身心健康與疾病預防**「健康心理」、「健康促進與疾病預防」  **挑戰型運動** 「田徑」、「游泳」  **競爭型運動** 「網∕牆性球類運動」、「攻守入侵性球類運動」、「標的性球類運動」、  「守備∕跑分性球類運動」  **表現型運動** 「體操」、「舞蹈」、「民俗性運動」 |
| A | 十二年國教健康與體育領域課程綱要(草案)將「學習表現」區分為認知、情意、技能、行 為四大類，而行為所細分的次項目不包含？  (A)策略運用  (B)自我管理  (C)運動實踐  (D)運動計畫 |
| **解**  **釋** | **認知** **「健康知識」、「技能概念」、「運動知識」、「技能原理」**  **情意** **「健康覺察」、「正向態度」、「學習態度」、「運動欣賞」**  **技能** **「健康技能」、「生活技能」、「技能表現」、「策略運用」**  **行為** **「自我管理」、「倡議宣導」、「運動計畫」、「運動實踐」** |
| B | 一位國中體育老師指導學生學會仰漂 30 秒，此項教學活動對應十二年國民基本教育課程綱要健體領綱草案 中哪一項學習內容？  (A)安全教育與急救  (B)挑戰型運動  (C)水域休閒運動  (D)體適能 |
| **解**  **釋** | 挑戰型運動 -包含田徑、游泳  競爭性運動-牆網、守備跑分、攻守入侵、標的性球類運動  表現性運動-舞蹈、體操、民俗性運動 |
| B | 下列何者不屬於九年一貫課程綱要健體領域課程目標之敘述？  (A)發展運動概念與運動技能，提升體適能  (B)培養個人休閒習慣的技能與知識  (C)培養增進人際關係與互動的能力  (D)培養擬定健康與體育策略及實踐的能力 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 97 年國民中小學九年一貫課程綱要健康與體育學習領域的實施過程中，教學應以培養學生具備？  (A)熟練的運動技能  (B)良好的健康行為及體適能  (C)養成規律運動習慣  (D)創造良好的運動生活 |
| **解**  **釋** |  |

# 奇怪的名詞

|  |  |
| --- | --- |
| A | 身體發展(development)包含了成長(growth)與成熟(maturation)，成長代表著？  (A)身體尺寸與大小在量方面的改變  (B)身體系統與功能在質方面的改變  (C)調整與調適  (D)發育與老化 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 九年一貫課程領域的推動是在體育的何種階段中發展出來？  (A)體育教育化  (B)體育軍事化  (C)體育健康化  (D)體育技能化 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 體育在不同時代所被賦予的任務皆不同，自九年一貫課程實施以來，國小體育課程的目標可謂邁入哪一個階段？ (A)軍事化  (B)教育化  (C)健康化  (D)多元化 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 探討如何藉由練習或經驗而獲致動作技巧之研究主題，是屬於何種動作科學次領域之範疇？  (A) 動作學習  (B) 動作控制  (C) 動作發展  (D) 動作技能 |
| **解**  **釋** | **動作發展**　人終生過程的動作改變與差異  **動作學習**　經由練習使動作產生長久的改變  **動作控制**　動作表現時的內在機轉  **動作行為學**  **動作學習** 探討獲得動作技能影響因素的。  **動作控制** 探討執行動作時內在神經機制的。  **動作發展** 探究始自生命起源開始到終老過程中，個體發展（含成長與成熟）、環境、和執行工作三者間交互作用的。 |
| D | 「健康與體育」學習領域建構在何者的教育活動，而達成全人健康 (total well-being) 的課程目標？  (A) 人自己之生長發育  (B) 人與人、社會、文化互動  (C) 人與自然、面對事物如何作決定  (D) 以上皆是 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 下列何者屬於目標設定理論中的「人際間因素」？  (A)參與目標設定  (B)接受或承諾  (C)個別差異的問題  (D)察覺能力 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 從人體運動學的觀點來看有關身體活動的定義，下列敘述何者「正確」？  (A)是一般人類的活動  (B)是著重於肌肉性的活動  (C)是主動意圖達成同一性目標的活動  (D)需要規範行動能力產生的活動 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 透過骨骼肌的收縮而產生身體動作，稱之爲 ？  (A) 運動  (B) 肌力  (C) 人體運動學  (D) 身體活動 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 隨年齡增加，兒童在身體方面產生質方面的改變，稱之為：  (A)生長 (B)成長 (C)發育 (D)成熟 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 『運動』屬於治療休閒的哪一種類別？  (A)治療性的活動。  (B)非傳統性的活動。  (C)傳統性活動。  (D)輔助性的活動。 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 運動「技術」經由練習而被個人所消化吸收的狀態，稱為：  (A)運動技術  (B)運動技能  (C)運動技巧 |
| **解**  **釋** | **技能** 專門的技術和能力的統稱 EX.他的專業技能是建築  **技術** 從實際的操作過程當中所學到及累積的知識跟經驗 EX.開車的技術  **技巧** 表現在各種技能或技術中的精巧美妙的方法 EX.寫作的技巧 |

# 能力指標

|  |  |
| --- | --- |
| C | 根據九年一貫課程劃分的階段別當中，某分段能力指標顯示為「瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能」為下列何者?  (A)3-2-1  (B)3-2-2  (C)3-2-3  (D)3-2-4 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 下列何者不是九年一貫健康與體育，運動參與主題軸第二階段能力指標？  (A)計畫及執行個人增進體適能表現的活動  (B)了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與  (C)評估社區運動環境並選擇參與  (D)透過運動了解本土與世界文化 |
| **解**  **釋** | 4-3-3計畫及執行個人增進體適能表現的活動  4-2-1評估社區運動環境並選擇參與。  4-2-3 評估體適能活動的益處並參與活動以提升個人體適能。  4-2-5 透過各種運動瞭解本土與世界文化。 |
| A | 下列何種表現符合健康與體育領域能力指標「3-1-1 表現簡單的全身性身體活動」： (A)能配合音樂節奏表現身體律動  (B)能在快速移 動且變換方向的狀況下保持身體平衡  (C)能操作籃球運球上籃  (D)以上皆符合 |
| **解**  **釋** | 分段能力指標：3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。  補充說明：4.配合音樂節奏表現身體律動。  分段能力指標：3-2-2在活動中表現身體的協調性  補充說明：1.在快速移動及變換方向中能保持身體平衡。  分段能力指標：3-2-3 在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技術  補充說明：1.表現球類聯合性的基本技術。如：籃球運球上籃、足球傳停、排球傳接等。 |
| A | 下列何者為「健康與體育」學習領域運動技能主題軸之第二階段分段能力指標？  (A) 表現出對簡單動作的控制能力  (B) 評估個人及他人表現，以改善動作  (C) 表現簡單的全身性活動  (D) 以上皆是 |
| **解**  **釋** | (A) 表現出對簡單動作的控制能力 > 第二階段  (B) 評估個人及他人表現，以改善動作 > 第三階段  (C) 表現簡單的全身性活動 > 第一階段 |
| A | 九年一貫課程綱要「健康與體育學習領域」,在「運動技能」中,哪一個能力指標屬於第一階段(1-3 年級)?  (A)表現操作運動器材的能力。  (B)表現全身性身體活動的控制能力。  (C)在遊戲或簡單比賽中,表現各類運動的基本動作或技術。  (D)應用運動規則參與比賽,充分發揮運動技能。 |
| **解**  **釋** | 運動技能  3-1-1表現簡單的全身性身體活動。 3-1-2表現使用運動設備的能力。  3-1-3表現操作運動器材的能力。 3-1-4表現聯合性的基本運動能力。  3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2在活動中表現身體的協調性。  3-2-3瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。  3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。  3-3-1計畫並發展特殊性專項運動技能。  3-3-2評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。  3-3-3在個人和團體比賽中運用戰術戰略。  3-3-4在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。  3-3-5應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 |
| B | 體育教學設計球類活動的教案，下列哪項能力指標最符合其特性？  (A)4-2-4「評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能」  (B)3-3-3「在個人和團體比賽中運用戰術戰略」  (C)3-2-2「在活動中表現身體的協調性」  (D)3-2-3「瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能」 |
| **解**  **釋** |  |

# 運動賽會

|  |  |
| --- | --- |
| D | 運動應該跨越政治藩籬，但現實環境中往往受到政治干擾，下列哪一屆奧運會是在民主與共產集團對立而一方杯葛的情況下所舉辦的賽會？  (A)1936 年柏林奧運  (B)1968 年墨西哥奧運  (C)1972 年慕尼黑奧運  (D)1984 年洛杉磯奧運 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 國際奧林匹克委員會官方語言為？  (A)英語、法語  (B)英語、德語  (C)英語、希臘語  (D)法語、希臘語 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 關於2019年東亞青年運動會的敘述何者有誤？  (A)該屆運動會以「East Asia：Young & Green為主軸，強調以青年為主體的綠能環 保運動會  (B)三對三籃球、沙灘排球、輕艇、自由車、保齡球與武術為該屆的比賽項目  (C)前身為東亞運動會，由臺中取得第一屆東亞青年運動會的舉辦權  (D)參賽選手年齡須介於14至17歲 |
| **解**  **釋** | 參賽年齡：14-18歲  參賽國家：中華臺北 日本 韓國 香港 澳門 北韓 蒙古 關島 中國 |
| B | 奧運四大家族分別為 1.奧林匹克運動會；2.特殊奧運會；3.殘障奧運會；4.聽障奧運會，其舉辦創始年的先後依序為？  (A) 1423  (B) 1432  (C) 1234  (D) 1243 |
| **解釋** | **奧運四大家族** 舉辦創始年順序：  **奧林匹克運動會＞聽障奧運會＞殘障奧運會＞特殊奧運會**  正常＞耳殘＞手殘＞腦殘 （小屁孩進化過程！） |
| B | 2017年，臺北即將舉行世界大學運動會，以下的敘述何者為是？  (A)2019 年世界大學運動會主辦城市為俄羅斯喀山。  (B)臺北市於 2011 年申辦，獲得 2017 年世界大學運動會主辦權。  (C)世界大學運動會的英文名稱為 World University Game。  (D)臺灣於 1987 年首次參加在義大利舉行的世界大學運動會。 |
| **解**  **釋** | (A)2019年世界大學運動會在 義大利 ‧ 拿波里  (C)世界大學運動會（英語：Universiade），簡稱世大運、大運會  **(D)**1987 南斯拉夫薩格勒布 |
| B  C  D | 女子體育運動的發展，何者為是？  (A)1900 年，女子首次參加奧運，項目是網球和桌球。  (B)1928 年首次將「女子 800 公尺」項目列入奧運會比賽。  (C)1968 年奧運，紀政獲得 80 公尺低欄銅牌。  (D)女性第一次參加馬拉松是 1967 年的波士頓馬拉松。 |
| **解**  **釋** | １９００年，在組織混亂的第２屆巴黎奧運會上，有２２名女選手混水摸魚，穿著重達１８公斤的盛裝，參加了[網球](http://data.2008.people.com.cn/public/item.php?id=10)、[高爾夫](http://data.2008.people.com.cn/public/item.php?id=976)和[射箭](http://data.2008.people.com.cn/public/item.php?id=17)比賽。 |
| B | 要成為國際奧會所承認的國家奧會必須符合哪項條件？  (A)具備人民、領土、政府、及主權  (B)聯合國或國際紅十字會會員國  (C)該國體育行政最高單位提出申請  (D)該洲奧林匹克最高管理組織核准 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 女性可以參加奧林匹克運動會是從那一年的奧運開始？  (A)1892 年  (B)1896 年  (C)1900 年  (D)1904 年 |
| **解**  **釋** | 1900年法國巴黎，有女性參賽。　　　　　1924年法國巴黎，通過女性可參加比賽。  1928年荷蘭阿姆斯特丹，正式有女性參賽。 |
| C | 世界盃足球賽於何年開始舉行？  (A) 1842 年  (B) 1875 年  (C) 1930 年  (D) 1975 年 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 臺灣所舉辦之全國中等學校運動會，前身為臺灣省中等以上學校運動會，最早於何時在臺北舉辦？  (A)民國35年  (B)民國41年  (C)民國45年  (D)民國29年 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 第一位台籍參加奧運會的男子選手於第幾屆奧運會出賽  (A)1932年洛杉磯奧運  (B)1936年柏林奧運  (C)1960年羅馬奧運  (D)1968年墨西哥奧運 |
| **解**  **釋** | 中華民國首次派出田徑選手**劉長春**參加了100米及200米賽跑，雖在預賽便出局，但是為歷史上第一位參加奧林匹克運動會的中國運動員。  台灣（當時為日本殖民地）運動員**張星賢**參加了田徑400公尺中欄預賽，在分組中成績57秒第四名，未能晉級複賽。張星賢為第一位參加奧林匹克運動會的台灣人。相較於代表中華民國同時參加該屆奧運會的劉長春，張星賢的報名時間、進入選手村報到時間及上場比賽的時間都比較早。 |
| C | 下列哪個時期為台灣第一次參加世界大學運動會？  (A)1983  (B)1985  (C)1987  (D)1989 |
| **解**  **釋** |  |
| C  D | 申辦2024奧運最後由四個城市競逐，不包括下列何者?  (A) 美國洛杉磯  (B) 法國巴黎  (C) 英國倫敦  (D) 義大利羅馬 |
| **解**  **釋** | 共有兩座城市參與最終角逐，分別是巴黎以及洛杉磯。 |
| A | 2016國際少年運動會，其參加選手之年齡規定為何?  (A)12-15歲  (B)13-16歲  (C)13-15歲  (D)12-16歲 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 2018 與 2022 世界盃足球賽分別在哪個國家舉辦？  (A)俄羅斯、日本  (B)俄羅斯、卡達  (C)澳洲、卡達  (D)美國、俄羅斯 |
| **解**  **釋** |  |
| B  D | 現今，臺灣若要參加國際性運動賽會，多以 「 奧會模式」 來參與，以下何者為是？  (A)1981年於洛桑協議簽訂以「 Chinese Taipei 」為名稱出賽，簡稱「 CT」  (B)中文稱為「中華台北」  (C)會旗為中華民國國旗  (D)會歌為國旗歌 |
| **解**  **釋** | (A) l981年於洛桑協議簽訂以「 Chinese Taipei 」為名稱出賽，簡稱「TPE」  (C) 會旗為奧會會旗 |
| ABCE | 下列關於奧林匹克運動會的敘述，何者正確？  (A) 1896 年第一屆現代奧林匹克運動會於希臘雅典正式舉行  (B) 1900 年第一次有女子選手參賽  (C) 1913 年為了宣傳奧林匹克精神、鼓勵參賽運動員，將「更快、更高、更強」作為奧林匹克格言  (D) 1924 年奧運首次採用了國際奧委會會旗—奧林匹克五環旗  (E) 比賽項目的列入，男子組必須以一般的運動項目廣泛的發展，在至少 75 個國家、以及 4 大洲；女子運動項目則必須出現在 40 個國家、以及 3 大洲中。 |
| **解**  **釋** | 奧林匹克委員會會旗的設計源自1913年，當時構思的設計是長方形，白底無邊，中間有五個相套連的圓環。1914年六月，在巴黎舉行奧林匹克代表大會上，為慶祝復興奧林匹克運動會20週年，五環旗首次亮相。1920年在比利時安特衛普(Antwerp)舉行的第七屆奧運會，首度升起奧運五環旗，在奧運競技場上飄揚。 |
| D | 現今奧運會聖火傳遞之起源地為?  (A)羅馬 (B)聖彼得堡 (C)奧地利 (D)希臘 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 2014 年亞洲運動會預計於哪個城市舉辦?  (A)日本大阪  (B)中國廣州  (C)韓國仁川  (D)泰國曼谷 |
| **解**  **釋** | 2018亞運 印尼雅加達  2022亞運 中國杭州 |
| A | 下列哪一個國際運動賽會沒有聖火引燃之儀式？  (A)世界運動會  (B)奧林匹克運動會  (C)世界大學運動會  (D)青年奥林匹克運動會 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 國際大學運動總會（International University Sports Federation , FISU ）宣佈，第二十九屆夏季世界大學運動會將於2017 年由臺北市主辦，並成為我國歷年來規模最大的運動賽會，請問國際大學運動總會的所在地為？  (A)法國巴黎  (B)英國倫敦  (C)比利時布魯塞爾  (D)西班牙巴塞隆納 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 第一屆的冬季青年奧運會於2012年1月舉辦，請問其主辦城市為  (A)溫哥華  (B)倫敦  (C)哈爾濱  (D)因斯布魯克 |
| **解**  **釋** | 2010 年 夏季青年奧林匹克運動會 新加坡 (第一屆舉辦)  2014 年 夏季青年奧林匹克運動會 中國 南京  2012 年 冬季青年奧林匹克運動會 奧地利 因斯布魯克(第一屆)  2016 年 冬季青年奧林匹克運動會 挪威 利勒哈默爾 |
| B | 下列哪一項運動賽會每 2 年舉辦一次?  (A) 世界運動會  (B) 世界大學運動會  (C) 棒球經典賽  (D) 聽障奧運會 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 現代國際奧林匹克委員會是那一年成立的？  (A)1893 (B)1894 (C)1895 (D)1896 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 我國第一面奧運奬牌是在  (A)東京奧運  (B)墨西哥城奧運  (C)羅馬奧運  (D)墨爾本奧運 |
| **解**  **釋** | 第十七屆 1960  羅馬奧運 我國以台灣名稱參賽                  楊傳廣 十項銀牌(第一面) |
| B | 下列有關「聽障奧林匹克運動會」之敘述，何者有「誤」？  (A)英文名稱為DEAFLYMPICS (B)英文名稱為PARALYMPIC (C)每4年舉辦一次 (D)迄今已舉辦過20屆 |
| **解**  **釋** | 聽障奧林匹克運動會（英文：Deaflympics），簡稱聽障奧運、聽奧、聾人奧運或聾奧，又稱達福林匹克運動會。帕拉林匹克運動會（英語：Paralympic Games），簡稱帕運會、帕運，是一項國際綜合性賽事，參賽運動員為身心障礙者，包括移動障礙、截肢、失明和腦性麻痺。 |
| B | 依全國運動會舉辦準則規定，有關舉辦競賽種類、科目及項目，其「個人競賽種類科目」報名數應達多少人(隊)之標準，方得舉行？  (A)至少4人(隊)。  (B)至少5人(隊)。  (C)至少6人(隊)。  (D)至少8人(隊)。 |
| **解釋** | 一、團體競賽種類之科目：至少八個單位。  二、個人競賽種類之項目：至少五人(隊)。 |
| C | 下列何者與世界運動會無關？  (A)IWGA  (B)30+ Sports at their best  (C)在法國巴黎舉行成立會議  (D)必須是非現行奧運項目 |
| **解釋** | 成立會議韓國首爾 |
| A | 奧林匹克運動會的贊助主要分為三個層級，分別為國際奧會、籌備委員會，以及  (A)國家奧會  (B)國際單項總會  (C)全國單項總會  (D)各洲運動聯盟 |
| **解釋** | 國際奧會；籌備委員會；國家奧會 |
| B | 台南縣最近於何年舉行台灣區運動會？  (A)八十六年  (B)八十七年  (C)八十八年  (D)八十九年 |
| **解釋** | 末代區運  88年開始 桃園第一屆全國運動會！ |
| A | 國際奧會何時正式通過允許女性選手參加奧林匹克運動會？  (A)1924 年(第八屆)  (B)1928 年(第九屆)  (C) 1932 年(第十屆)  (D)1936 年(第十一屆) |
| **解**  **釋** | 1924年，正式通過允許女子參加奧林匹克運動會的決議。  1928年阿姆斯特丹奧運正式承認女子參加奧運會的地位。 |

# 運動行銷

|  |  |
| --- | --- |
| A | 下列何者不是運動產品生命週期的階段？  (A)真空期  (B)導入期  (C)衰退期  (D)成熟期 |
| **解**  **釋** | **導入期 成長期 成熟期 衰退期** |
| B | 下列何者不是運動賽會行銷管理的程序？  (A)規劃行銷策略  (B)宣傳行銷策略  (C)控制行銷策略  (D)執行行銷策略 |
| **解**  **釋** | 將行銷觀念轉換成行動的一套程序，他包含三個步驟：規劃、執行與控制。 |

# 運動賽制

|  |  |
| --- | --- |
| B | 淘汰賽制即指輸一次或二次即淘汰的賽制。依失敗場數不同，分為單敗淘汰、冠亞軍淘汰及雙敗淘汰等型式。以 S 為 總比賽場數，N 為參賽隊數，請問冠亞軍淘汰賽比賽場數之計算公式為？  (A)S=N-1  (B)S=2N-3  (C)S=(N-1)/2  (D)S=(N-2)/2 |
| **解**  **釋** | 循環制：Ｓ＝ｎ（ｎ－１）／２ 冠亞軍淘汰制：Ｓ＝２ｎ－３  單淘汰制：Ｓ＝ｎ－１ 雙敗淘汰制：Ｓ＝２（ｎ－１）或Ｓ＝２（ｎ－１）+１ |
| C | 甲籃球隊在球季中已勝 8 場，尚有 15 場比賽；乙籃球隊在球季中已勝 7 場，尚有 16 場比賽。請問甲、乙兩隊的勝場差是多少？  (A)1.5  (B)1  (C)0.5  (D)0 。 |
| **解**  **釋** | 勝差可以指任兩支球隊之間勝場數之間的差距，以半場為一單位。  計算公式為：勝差=（(球隊A勝場數-球隊B勝場數)+(球隊B敗場數-球隊A敗場數)）／２  例如： 甲 46W-20L 乙 45W-23L 丙 39W-29L  甲與丙的勝差=((46-39)+(29-20))/2=8  本題：A球隊的凈勝場次與B球隊凈勝場次之差除以2  (8-7)/2 = 0.5 |
| B | 在循環賽制中，若8隊參加比賽，其週期數為？  (A)四週期  (B)七週期  (C)八週期  (D)六週期 |
| **解**  **釋** | 單數時：週期數等於隊（人）數。R=N  偶數時：週期數等於隊（人）數減一。R=N-1 |

# 體育人物

|  |  |
| --- | --- |
| D | 下列哪一項對古柏坦（P.Coubertin）的敘述不正確？  (A)身為法國的爵士  (B)提倡業餘精神  (C)現代奧林匹克運動會的創始人  (D)推展奧林匹克運動會的國族主義 |
| **解**  **釋** | 民族主義 |
| B | 教育史主張每日時間應分為三部份，亦即8小時睡眠、8小時工作及8小時飲食、娛樂、運動等，這位教育思想家是誰？  (A)斐斯塔洛齊  (B)康米紐斯  (C)洛克  (D)盧梭 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 台灣之光陳偉殷目前歸屬於MLB的哪一支球隊?  (A) 堪薩斯市皇家  (B) 巴爾的摩金鶯隊  (C) 華盛頓國民隊  (D) 邁阿密馬林魚隊 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 第一位參加奧林匹克運動會的臺灣人是誰？  (A) 吳阿民  (B) 紀政  (C) 楊傳廣  (D) 張星賢 |
| **解**  **釋** | 1932年洛杉磯奧運 |
| B | 我國網球好手謝淑薇在 2014 法國網球公開賽與其中國籍搭檔共同榮獲雙打冠軍？  (A)李娜  (B)彭帥  (C)鄭潔  (D)晏紫 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 曾經登上世界網球雙打排名第一的我國選手是：  (A)詹詠然  (B)謝淑薇  (C)王宇佐  (D)盧彥勳 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 為我國在1976 年蒙特婁奧運會向加拿大政府提出公平處理「中國問題」，並於瑞士法庭提出訴訟之士為下列何者？  (A)紀政  (B)楊傳廣  (C)沈家銘  (D)吳經國 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 任中華民國首位奧會委員，遠東運動會的重要推手為？  (A)紀政•  (B)楊傳廣•  (C)吳經國•  (D)王正廷。 |
| **解**  **釋** | 王正廷代表中國，與日本、菲律賓共同組成了亞洲第一個國際性體育團體——遠東體育協會，並於同年在菲律賓馬尼拉舉辦了第一屆遠東運動會。1922年，王正廷當選為國際奧林匹克委員會委員。他是中華民國第一位、遠東第二位國際奧林匹克委員會委員。 |
| B | 我國奧林匹克委員會的築基者為？ (A)江良規 (B)徐亨 (C)楊傳廣 (D)蕭保源 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 古代奧林匹克運動會是西元前776年由誰發起？  (A)亞里斯多德。  (B)伊斐圖斯。  (C)狄奧多西斯一世。  (D)達文西。 |
| **解**  **釋** |  |

# 體育常識

|  |  |
| --- | --- |
| A | 西方近代體育內容傳入中國的途徑，下列何者為非？  (A)精武體育會  (B)軍事學堂  (C)基督教青年會  (D)教會學校 |
| **解**  **釋** | 精武體操學校是1910年由革命黨人倡議在上海所成立的一所小武館。由農葝蓀（又名農竹）任校長。霍元甲被邀在任主要教員，可惜開學後3個月後即逝世。後來霍元甲被塑造為民族英雄，以宣傳反對日本及俄國的入侵意圖。 |
| B | 最先風行歐洲，繼及美洲，即亞洲各國於二十世紀初，亦盛極一時，它是以解剖學與生理學原理為根據，並能兼顧教育、軍事、醫療諸目的為：  (A)楊氏體操  (B)瑞典體操  (C)斯比次學校體操  (D)德國體操 |
| **解釋** | **瑞典體操**  **教育體操**（以身體各部位自然、協調發展為目的）**兵士體操**（以熟練使用武器、對付敵人為目的）  **醫療體操**（以矯正身體偏缺，促使身體均衡發展為目的）**健美體操**（以表現人的思想感情為目的） |
| B | 在漢魏時期，王公大臣主要的娛樂活動，且在技藝上已有一定程度上的發展的活動是？  (A)蹴鞠  (B)投壺  (C)導引  (D)射藝 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 大型之運動場館，能容納觀眾人數多在15000人至25000人之間的運動場館稱為？  (A)Dome  (B)Gymnasium  (C)Arena  (D)以上皆非 |
| **解釋** | Dome：又稱巨蛋，一般觀眾人在四至五萬人以上，常舉辦棒球、足球及大型演唱會等，總面積一般皆十公頃以上，屋頂材質多為薄膜及充氣膜較少用金屬板。  Arena：觀眾席介於五千至二萬五千人，  Gymnasium：一般學校教學用場館，一般觀眾人數在五千人以下。 |
| B | 依據我國「國民體能指導員」授證辦法規定，國民體能指導員依其專業及職務共分為幾級？  (A)2 級  (B)3 級  (C)4 級  (D)以上皆非 |
| **解釋** | 國民體能指導員依其專業能力及職務，區分為下列三級：  （一）初級國民體能指導員：1.指導民眾體能活動。2.擔任機關團體體能指導。  （二）中級國民體能指導員：  1.擔任健身房(體適能中心)指導員2.指導特殊需求者體能活動。3.擔任機關團體及個人體能活動。  （三）高級國民體能指導員：  1.擔任健身房(體適能中心)經營及管理。2.擔任初級與中級國民體能指導員之訓練及輔導。 |
| B | 在運動競賽工作分組上，負責擬訂各項會議議程的是  (A)總務組  (B)行政組  (C)文書組  (D)競賽組 |
| **解**  **釋** |  |

# 體育政策

|  |  |
| --- | --- |
| B | 教學具有目標架構，運動教育學的課程目標不包含下列何者？  (A)認知  (B)身體  (C)體能  (D)健康 |
| **解**  **釋** | 目標可依屬性分為認知、情意、技能  （A）認知 — 認知目標  （C）體能 — 技能目標  （D）健康 — 情意目標（對於運動願意接納、參與，進而達成健康娛樂之目標） |
| B | 「各級學校體育實施辦法」中第 14 條，各校之體育活動，中、小學每週應至少實施晨間或課間健身運動？  (A)四次  (B)三次  (C)二次  (D)一次 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 1994年召開國際上第一次世界婦女與運動會議，訂定新規範增加女性參與運動的機會，此次宣言稱為？  (A)法國巴黎宣言  (B)德國柏林宣言  (C)日本京都宣言  (D)英國布萊頓宣言 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 依據中央法規標準法規定，下列哪一項不屬於行政命令？  (A)高爾夫球場管理規則  (B)國民體能指導員授證辦法  (C)教育部體育署組織法  (D)全國大專校院運動會舉辦準則 |
| **解**  **釋** | 法律：法、律、條例、通則  行政命令：規程、規則、細則、辦法、標準、準則 |
| C | 依各級學校體育實施辦法中明訂，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，應另成立體育特殊教育班，每班人數以幾人為原則？  (A) 10人  (B) 12人  (C) 15人  (D) 20人 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 教育部體育署自 106 年起執行「體育新南向政策推動計畫」，下述何者非 3 大策略之主軸？  (A)擴展雙向體育運動交流  (B)強化體育組織互動合作  (C)鼓勵新住民參與全民運動  (D)拓展體育領導人交流管道 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 我國參加或主辦國際運動賽事之奧會模式適用範圍，下列敘述何者錯誤？  (A)「奧會模式」效力原則上僅限於與運動競技有關的場合內，效力並不及於觀眾席及觀眾本身  (B)其性質既屬國際奧會承認之正式單項運動國際比賽，主辦單位自應循「奧會模式」相關規定辦理。若為我國單項運動協會自行辦理之邀請賽，則無「奧會模式」適用之問題  (C)依據國際奧會會員名錄（IOC Directory）排列順序，我奧會係依Chinese Taipei 之英文簡稱TPE列於「T」組  (D)「奧會模式」是我奧會在於1985年3月23日與國際奧會於瑞士洛桑簽訂協議 |
| **解釋** | 奧會模式是我奧委會與國際奧委會於1981年3月23日於瑞士洛桑簽訂。 |
| D | 我國國民體育法規定，各機關團體及企業機構員工幾百人以上，應聘請體育專業人員，辦理員工體育休閒活動之設計及輔導？  (A)二百人以上  (B)三百人以上  (C)四百人以上  (D)五百人以上 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 下列何者不是民國102年教育部公佈的『體育運動政策白皮書』三大核心理念？  (A)「蓬勃運動產業」以多元思維整合運動產業資料庫，創造運動資源，照顧體育運動專業人員並完善我國運動場館與設施，規劃全民運動休閒環境，人人享受幸福經濟  (B)優化學校體育教學品質、強化國民體能根基，深化國民愛運動、時時運動，以發揚「優質運動文化」  (C)「選、訓、賽、輔、獎」一以貫之的理念，提升我國競技運動水準，加強宏觀體育運動行政人才培養，深化良好的國際與兩岸運動關係，彰顯「傑出運動表現」  (D)體育之目標：「提昇體適能、增進運動持續力、促進身心均衡發展」，享受運動樂趣、獲得運動經驗、感受運動魅力，從中獲得滿足感與成就感，並擁有良好的身體適能 |
| **解**  **釋** | 本白皮書三大核心理念有三，茲分述如下：  一、優化學校體育教學品質、強化國民體能根基，深化國民愛運動、時時運動，以發揚優質運動文化  二、「選、訓、賽、輔、獎」一以貫之的理 念，提升我國競技運動水準，加強宏觀體育運動行政人才培養，深 化良好的國際與兩岸運動關係，彰顯「傑出運動表現」。  三、「 勃運動產業」以多元思維整合運動產業資料庫，創造運動資源，照 顧體育運動專業人員並完善我國運動場館與設施，規劃全民運動休 閒環境，人人享受幸福經濟。 |
| A | 美國運動醫學會建議民眾每天能量消耗多少大卡?  (A)150-400  (B)100-150  (C)300-600  (D)500-800 大卡 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 美國的體育運動協會建議(Guidelines by the National Association for Sport and Physical Education)5-12 歲的小孩每天至少要累積多少分鐘(適合這年齡)的身體活動量?  (A)30  (B)60  (C)10  (D)90 分鐘 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 美國許多主要的健康組織建議每天最少從事多少分鐘的身體活動,以達到明顯的健康益處和預防慢性疾病(像冠狀心臟疾病)?  (A)30  (B)60  (C)70  (D)90 分鐘 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 教育部體育署辦理SH150方案，下列何者為非？  (A)S 代表 Sports，H 代表 Health。  (B)學生每週在校運動 150 分鐘。  (C)本方案之核心為落實國民體育法第 6 條。  (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 50%。 |
| **解**  **釋** | SH150方案主要目標包括： (一)高中以下學校(含五專前三年)學生達到每週運動150分鐘比率每年提升15%。 (二)國小學生畢業前每人至少學會一項運動技能。 (三)民國110年各級學生體適能中等比率達60%。 (四)民國110年學生規律運動習慣比例逐年提升至90% |
| A | 下列哪一個組是教育部體育署下設立的組？  (A)綜合規劃組  (B)運動科學組  (C)設施管理組  (D)教育訓練組 |
| **解**  **釋** | 教育部體育署-  綜合規劃組、學校體育組、全民運動組、競技運動組、國際及兩岸運動組、運動設施組 |
| A | 依據教育部體育署大跑步計畫，各實施對象有其原則，而高中階段的實施口號為何？  (A)run to peak  (B)run for health  (C)born to run  (D)run for self |
| **解**  **釋** | 國小階段：以「本能啟發、樂趣培養」為實施原則，教導國小學生跑步基本方法，培養慢跑樂趣。  口號：生來就愛跑 (born to run)  國中階段：以「體能鍛鍊、習慣養成」為實施原則，期望以慢跑來鍛鍊學生體魄，培養慢跑習慣。  口號：跑出健康美 (run for health)  高中階段：以「自我挑戰、賽會參與」為實施原則，鼓勵學生挑戰並拓展慢跑實力，建立自信心。  口號：跑向巔峰 (run to peak)  大學階段：以「運動健康、終生休閒」為實施原則，培養學生以慢跑作為終生運動項目，創造人生新價值。口號：跑向自我 (run for self)  全民階段：以「健體強身、樂活人生」為實施原則，鼓勵全民養成規律運動習慣。  口號：跑出自信 (run for confidence) |
| C | 2002年世界衛生組織(WHO)曾提出「讓健康動起來」的口號，聯合國因而訂定「體育運動國際年」是哪一年？  (A)2003  (B)2004  (C)2005  (D)2006  (E)2007 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 聯合國教科文組織（UNESCO）擬訂「國際體育運動憲章」，提出「運動與體育是基本人權」是在哪一年？  (A)1968  (B)1978  (C)1988  (D)1998  (E)2008 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 有關運動彩卷的業務是教育部體育署那一組？  (A)全民運動組  (B)運動設施組  (C)競技運動組  (D)綜合規劃組 |
| **解**  **釋** | 教育部體育署-  綜合規劃組、學校體育組、全民運動組、競技運動組、國際及兩岸運動組、運動設施組 |
| D | 體育班運動分類情形依據「教育部補助高級中等學校體育班作業要點」規定,體育班運動種類發展按我國競技運動於國際歷年競賽成就,歸納為3大類,下列何者非現行發展B類項?  (A)手球  (B)排球  (C)籃球  (D)羽球 |
| **解**  **釋** | 體育班發展運動種類之分類分級原則：  **A 類　指具奧運及亞運奪金奪牌實力之運動種類**  跆拳道、射箭、射擊、舉重、桌球、羽球、柔道、壘球（女）、棒球、網球、高爾夫、田徑、游泳、體操。  **B 類　指具國際比賽競爭實力之奧運、亞運運動種類及教育部推動之運動聯賽運動種類**  軟式網球、空手道、手球、橄欖球、自由車、排球、擊劍、武術、角力、拳擊、籃球、足球。  **C 類**　**指非屬 A 類及 B 類之奧運、亞運運動種類及其他具地方特色之運動種類**  撞球、保齡球、曲棍球、運動舞蹈、現代五項、鐵人三項及具地方特色之競賽種類。 |
| A | 下列何者關於體育署發布之體育白皮書的描述是錯誤的？  (A)2023 年每位學生精熟一種運動技能比率達 75%，會游泳人數比率達 80%  (B)有效推展各族群之運動，短期將現有規律運動人口比例提升 3%，並逐年成長，邁向體育運動先進國家  (C)提升運動產業價值，創造運動相關產業產值增加 12%  (D)提供國民友善運動休閒場地，各族群民眾參與運動權獲得強化，建構全國運動場館資訊網，實現臺灣成為優質運動島的目標 |
| **解**  **釋** | 2023 年每位學生精熟一種運動技能比率達 85%，會游泳人數比率達 70%。 |
| B | 閱讀專業期刊是促進專業發展的方式之一，請問下列何者並非我國體育專業期刊的 刊名？  (A)體育學報  (B)運動學報  (C)學校體育雙月刊  (D)大專體育學刊。 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 美國健康、體育、休閒與舞蹈協會的英文縮寫為：  (A)AHPERD  (B)AAHPERD  (C)AAHPRD  (D)AHPRD |
| **解**  **釋** | 美國**運動**協會 **ACE** 美國**運動醫學**協會 **ACSM** 美國**休閒治療**協會**ATRA**  美國**有氧體適能**協會 **AFAA** 美國**健康體育休閒**協會 **AAHPER** 美國**健康休閒舞蹈**學會**AAHPERD** 美國**肌力與體能訓練**協會 **NSCA** |
| D | 世界運動禁藥管制組織(WADA)每年於第幾季公告下一年度《禁用清單》？  (A)第 1 季  (B)第 2 季  (C)第 3 季  (D)第 4 季 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 我國國民體育法規定，各級學校體育目標、教學、活動、選手培訓等之實施辦法，應由何單位定之?  (A)教育部  (B)國科會  (C)體委會  (D)各級學校 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 中華民國行政院組織改造精實案，行政院體育委員會將於何年併入教育部？  (A)民國 100 年  (B)民國 101 年  (C)民國 102 年  (D)民國 103 年 |
| **解**  **釋** | **行政院體委會** 民國86年  **教育部體育署** 民國102年１月１日 |
| C | 美國於 1972 年通過某一法案，明定教育中禁止有性別歧視、重視女學生參與運動的權利，請問此法案為?  (A)教育修正案第七條  (B)教育修正案第八條  (C)教育修正案第九條  (D)教育修正案第十條 |
| **解**  **釋** |  |
| C  D | 依各級學校體育實施辦法之規定，以下何者正確?  (A))學校體育委員會之執行秘書為學校體育委員會之執行秘書為教務主任  (B)體育課之教學除原班授課外，為考慮學生之個別差異原班授課外，為考慮學生之個別差異或運動興趣，得採另行編班(組)方 式，每班(組)人數以30人為原則  (C)課外運動可列入彈性程，必要時得與綜合(社團)活動配合實施  (D)每學期至少應舉辦各類運動競賽三次 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 學校現行運動專任教練之分級為？  (A)一二三級  (B)ABC級  (C)初中高級  (D)甲乙丙級  (E)淺普深級 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 行政院體育委員會正式掛牌運作之時間為：  (A) 民國85 年  (B) 民國86 年  (C) 民國87 年  (D) 民國88 年 |
| **解釋** | **行政院體委會** 民國86 年  **教育部體育署** 民國102年１月１日 |

# 臺北政策

|  |  |
| --- | --- |
| A | 下列有關臺北市政府體育局各科業務的說明何者正確？  (A)綜合企劃科負責學校體育基層訓練站之規劃。  (B)輔導管理科負責公有公共運動設施與場館之規劃與推動。  (C)競技運動科負責體育志工召募與運作。  (D)全民運動科負責透過與民間體育團體合作，落實推動體育政策。 |
| **解**  **釋** | **綜合企劃科**  負責督辦本局研考及行銷相關業務、新聞媒體聯絡窗口、規劃辦理本局教育訓練、風險管理及內部控制、會辦統整及協調各科室相關業務、辦理本局年度施政方針、施政計畫及中長程計畫之彙辦、編擬事項，體育運動政策、制度之綜合研擬、推動及協調事項、研擬臺北市市政白皮書撰擬事宜、督辦臺北市運動發展會議及本局出版品、規劃推動本局性別主流化業務、本科預算編列及控管等業務。  **運動設施科**  本科主要工作為本市公有公共運動設施與場館之規劃與推動、標準規範之建置、經營管理與維護及委託民間經營管理等事項。而本科自轄運動場館(地)之管理維護工作，包括持續加強臺北體育園區、天母運動園區、青年公園運動園區、新生公園棒球場、臺北市極限運動訓練中心、景美游泳池及各河濱公園運動場地及設施之管理維護工作。  **競技運動科**  負責全國性運動會與亞、奧運等國際競賽項目長期發展之規劃、推動與賽會申辦、競技運動人才選訓賽輔及運動科學訓練強化與運作等事項。  **全民運動科**  負責本市非亞、奧運等運動長期發展之規劃、推動與賽會申辦、特殊族群運動與社區體育發展之規劃與推動、市民運動之推展等事項。  **輔導管理科**  負責輔導民間體育團體辦理體育活動、輔導體育學術團體、臺北市民間體育社團法人及財團法人設置輔導與管理、推展國際城市體育交流合作及國際運動產業交流之規劃、推動、協調、執行及接待等事項、辦理臺北市運動志工整體規劃、招募、培訓與管理，以及其他有關事項。  **運動產業科**  負責運動中心委外營運案履約督導、各類運動場館稽查管理、運動產業發展輔導及其有關事項。 |
| C | 依據臺北市中等以下學校體育及衛生保健（含環境教育）評鑑實施計畫，體育訪評評鑑內容下列何者正確？  (A) 健康服務、 體育活動舉辦及參與、行政運作及場地管理、體育教學與研究  (B) 行政運作及場地管理、健康環境、 體育活動舉辦及參與、體育教學與研究  (C) 行政運作及場地管理、體育活動舉辦及參與、體育教學與研究、各校發展特色  (D) 健康環境 、體育教學與研究、體育活動舉辦及參與、各校發展特色 |
| **解**  **釋** | 行政、活動、教學、特色 |

# 新北政策

|  |  |
| --- | --- |
| B | 在新北市政府 106 年施政計畫中，有關教育局 106 年配合中央(體育署)運動 i 臺灣計畫， 結合社區、體育團體組織共同推動本市全民運動施政計畫分四個專案實施，分別為：  (A)辦理地方特色運動、國民體育日多元體育活動、社區運動教室、社區運動組織推展四大專案  (B)辦理運動文化扎根、運動知識擴增、運動種子傳遞、運動城市推展四大專案  (C)辦理水域運動樂活計畫、單車運動樂活計畫、原住民族傳統運動樂活計畫、身心障礙者運動樂活計畫四大專案  (D)辦理推動地方、社區運動組織推展、運動社團結合社區運動空間、推動體育運動志願服務工作及巡迴運動指導團隊四大專案 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 在新北市政府 2017 年施政計畫中，有關教育局 2017 年配合中央(體育署) 運動 i 臺灣計畫，結合社區、體育 團體組織共同推動本市全民運動施政計畫中，目前辦理水域運動樂活計畫、單車運動樂活計畫、原住民族傳 統運動樂活計畫、身心障礙者運動樂活計畫，是屬於哪一個專案？  (A)運動文化扎根  (B)運動知識擴增  (C)運動城市推展  (D)運動樂活 |
| **解**  **釋** | 配合中央 ( 體育署 ) 運動 i 臺灣計畫，結合社區、體育團體組織共同推動本市全民運動：  **運動文化扎根專案**　辦理地方特色運動、國民體育日多元體育活動、社區運動教室。  **運動知識擴增專案**　辦理水域運動樂活計畫、單車運動樂活計畫、原住民族傳統運動樂活計畫、身心障礙者運動樂活計畫。  **運動種子傳遞專案**　辦理推動體育運動志願服務工作及巡迴運動指導團隊。  **運動城市推展專案**　推動地方、社區運動組織推展、運動社團結合社區運動空間。 |
| A | 新北市政府教育局為增加國中小學運動人口並養成規律運動習慣，以本市各公私立國中小校園為基地，趣 味、安全之活動為媒介，結合現有健康與體育領域課程實施，推廣運動樂活系列活動，透過在校園進行的 「班際性普及化」競賽活動，共有幾種？  (A)12 種  (B)11 種  (C)10 種  (D)9 種 |
| **解**  **釋** | **2018運動樂活系列活動**延續**「動出健康」、「玩出快樂」、「游出活力」及「跑出自信」**主題，自3月份起，**大隊接力、樂樂棒球、趣味競跑、健身操、躲避球、拔河、樂樂足球、3對3籃球、跳繩、小鐵人、夏季飆泳及秋季每人魚**等12種類將陸續辦理多場校園班際性普及化運動競賽，邀學生來運動、玩運動、愛運動及享運動，營造校園玩運動的氛圍。 |
| C | 新北市政府教育局年度施政計畫，有關執行市府提供市民多元、優質的運動環境與成為休閒運動類型建築之 新地標，成為社區運動休閒與人際交流新空間。目前預計完成興建 14 座國民運動中心，另為滿足未達國民運 動中心興建標準的區域運動環境發展，已決定興建 2 座國民運動公園。下列有關國民運動公園興建地點何者正確？  (A)三峽、鶯歌  (B)林口、瑞芳  (C)鶯歌、瑞芳  (D)林口、三峽 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 新北市政府預計於 2016 年完成全市 14 座國民運動中心的興建，截至 2015 年 5 月底已完成並營運的有幾座?  (A)5 座  (B)6 座  (C)7 座  (D)8 座 |
| **解**  **釋** | 2017/4目前已落成、啟用 (11座) 雙薪、三滷蛋、搬土鐘、朔溪泳  1.新莊 2.新五泰 3.三重 4.蘆洲 5.淡水 6.板橋 7.土城 8.中和 9.樹林 10.汐止 11.永和 |
| A | 新北市政府依據體育白皮書制定運動人才培育方案中，希望能完成學校競技體育的國小、國中及高中職三級運動人才銜接體系，請問目前新北市推動中小學的學校競技體育種類有幾種？  (A)28 種  (B)25 種  (C)45 種  (D)30 種 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 新北市政府教育局為培養學子規律運動習慣，103 年訂每年的幾月份為運動樂活月，以宣導「樂在運動、活得健康」？  (A)4 月  (B)9 月  (C)3 月  (D)6 月 |
| **解**  **釋** | 3 月 運動樂活月 4 月 歡樂兒童月 5 月 幸福家庭月 6 月 國際文教月  8 月 校園安全月 9 月 感恩敬師月 10 月 藝術教育月 11 月 新北創客月 |

# 臺中政策

|  |  |
| --- | --- |
| C | 臺中市永信盃排球賽在鐵砧山永信運動公園舉行，請問該賽事場地位在臺中市哪一區？  (A)龍井區  (B)豐原區  (C)大甲區  (D)大肚區 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 臺中市政府運動局轄下四科，不包含下列哪一科？  (A)運動產業科  (B)綜合規劃科  (C)運動設施科  (D)競技運動科 |
| **解**  **釋** | 運動產業科 運動設施科 競技運動科 全民運動科 |

# 臺南政策

|  |  |
| --- | --- |
| D | 依據106年臺南市基層運動選手訓練站遴選及補助原則，請問下列哪一項運動項目不在補助的範圍內？  (A)射箭  (B)舉重  (C)帆船  (D)棒球 |
| **解**  **釋** | 106年臺南市基層運動選手訓練站  (一)運動種類：以奧林匹克運動會及亞洲運動會之運動競賽種類及項目為限。  １、體育署政策輔導之重點培訓運動：  (１)個人項目：田徑、游泳、體操、桌球、羽球、網球、射箭、跆拳道、柔道、舉重、射擊、拳擊等12種。  (２)團體項目：足球、排球、籃球等3種。  ２、臺南市自選運動：綜合考量本市優勢運動及發展特色，另行擇定2種亞奧運運動項目（105年為軟式網球及帆船）。  (二)除舉重、拳擊等二種運動種類應自國中開始設立訓練站外，其他種運動種類，應設立國小、國中及高中三級訓練站，以銜續培訓體制。 |

# 高雄政策

|  |  |
| --- | --- |
| A | 下列何者是現今高雄市體育處發展宗旨：  (A)運動城市．樂活高雄  (B)活躍高雄．快樂運動  (C)活力海都．健康一生  (D)熱情城市．運動久久。 |
| **解**  **釋** | 改變，從運動開始。  宜居城市，樂活高雄。 |
| C | 下列何項賽事是高雄本地歷史悠久的比賽？  (A)關懷杯棒球賽  (B)四維盃網球賽  (C)和家盃排球賽  (D)清晨盃羽球賽 |
| **解**  **釋** |  |

# 訓練法

|  |  |
| --- | --- |
| A | 下列有關於運動處方中運動強度的設定（Intensity），何者有誤？  (A)最大心跳率百分比法預估最大心跳率，計算方式是200－年齡，運動強度範圍＝預估最大心跳率的55﹪-80﹪  (B)心跳保留法（Heart Rate Reserve Method or Karvonen Method）＝【（最大心跳率－休息時心跳率）×（運動強度範圍﹪）＋休息時心跳率】  (C)運動自覺量表，通常運動中的自覺強度以6-20的數字來代表，11表示稍微輕鬆、13表示有點吃力  (D)運動自覺量表，是以自己的感覺來評估運動強度的方法，一般在運動最適當範圍是在11-15 |
| **解**  **釋** | **Borg**  第一種量表是依據運動時心跳率的上昇狀況，建立知覺等級從 「6 (安靜心跳率約每分鐘60次)」 至「20(最大心跳率約每分鐘200次)」的運動自覺量表。  第二種運動自覺量表，則呈現非線性的自覺強度上昇比例，運動自覺強度由「0(沒有感覺，nothing at all)」至「10(非常非常強，very, very strong)」，最大自覺強度(maximal) 則以超過10來代表。 |
| A | 手球守門員的反應速度會影響來球的攔截成功率，以下使守門員動作反 應時間變快的方法中，哪一個效果最有限?  (A)透過訓練降低簡單反應時間  (B)學習預測對手的射門角度  (C)學習利用假動作讓對方射門位置選項減少  (D)熟悉射手控制角度的動作 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 在學習籃球投籃時，以下哪一種練習安排的背景干擾（contextual inference）最大?  (A)在不同距離投  (B)在不同方向投  (C)有防守者情況下投  (D)結合運球、傳球練習 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 籃球的運動型態屬於  (A)有氧連續運動  (B)無氧間歇運動  (C)簡單的大肌肉運動  (D)以上皆是 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 所謂「熱身減低」(warm-up decrement)是指?  (A)經過一段休息時間後再開始練習運動技能時，運動表現下滑的現象  (B)受到熱身運動的影響使運動表現下滑的現象  (C)主要運動前，如不從事熱身運動會使運動技能表現下滑的現象  (D)在同一天有預賽及決賽時，決賽的熱身運動的時間應減少 |
| **解**  **釋** | 熱身和比賽之間不活躍的時期，熱身的效果逐漸喪失。預熱的效果持續約30分鐘。  因此，熱身賽通常在比賽前最有效。在僅僅幾分鐘的不活動之後，可能會發生預熱遞減。 |
| A | 從事重量訓練後，多少休息時間對於訓練效果與肌肉發展最為有利？  (A)24-48小時  (B)48-72小時  (C)72-96小時  (D)96小時以上 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 何者不是運動訓練的原則?  (A)超負荷原則  (B)特殊性原則  (C)漸進原則  (D)循環原則 |
| **解**  **釋** |  |
| ABCD | 下列何者是正確的拔河上半身的技術動作之功能?  (A)產生拉力  (B)分擔握力  (C)穩定拔河繩位置  (D)保護脊椎  (E)控制軀幹角度 |
| **解**  **釋** |  |
| B  CD | 下列哪些是後位選手的主要功能?  (A)控制隊伍拔河繩的高度  (B)保持隊型的穩定  (C)觀察對手情況  (D)指揮全隊  (E)緩衝對隊的進攻 |
| **解**  **釋** |  |
| BCDE | 下列哪些因素會影響拉力?  (A)繩子高低  (B)體軸角度  (C)選手身高  (D)腳掌貼地緊實度  (E)拔河鞋摩擦力 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 重量訓練對於增進肌肉適能有其功效，但重量訓練具有依循原則，下列何者不屬於原則之一？  (A)個別差異原則  (B)比例原則  (C)超負荷原則  (D)漸進原則 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 二次世界大戰後，英國里茲大學體育教師Morgna, R. E. 和Adamson, G. T. 設計以時間來控制，兼顧漸進、超載與個別差異原則的訓練方法，稱為  (A)重量訓練  (B)法特雷克  (C)循環訓練  (D)間歇訓練 |
| **解**  **釋** | 法特雷克 起源瑞典 ／ 循環訓練 起源英國 ／ 間歇訓練 起源德國 |
| D | 以下哪一種訓練方法能有效提昇爆發力  (A)阻力訓練  (B)循環訓練  (C)間歇訓練  (D)彈震訓練 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 震撼小週期（shock microcycle ）主要安排於那一個訓練週期？  (A)比賽期•  (B)賽前期•  (C)過渡期•  (D)準備期• |
| **解**  **釋** |  |
| A  C  D | 下列哪些屬於長距離訓練法(long-distance training methods)?  (A)交替法(alternative method)  (B)反覆法(repetition method)  (C)法特雷克法(Fartlek method)  (D)一致法(uniform method)  (E)以上皆是 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 台灣首座國家高地訓練站位於  (A)雪霸國家公園  (B)玉山國家公園  (C)阿里山國家公園  (D)太魯閣國家公園 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 有關Plyomerics之敘述何者有誤：  (A)類似徒手體操的運動，用以發展肌力  (B)對年輕運動員的膝蓋可能造成傷害  (C)藉由更困難的運動來增加阻力  (D) 訓練將會增加8-10%的肌力並促進彈力 |
| **解釋** | Plyomerics為增強式訓練 |
| B | 超速或加力協助的速度訓練，讓運動員以大於最大速度的  (A)5-10%  (B)10-20%  (C)15-20％  (D)5-20％ 的速度運動。 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 下列何者不是交叉訓練(cross-training)的主要目的?  (A)改善運動表現  (B)提供多樣化訓練  (C)恢復和預防過度使用肌群  (D)維持一般體能 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 高地訓練(Altitude Training)是利用空氣稀薄，氣壓低的高海拔地帶，以提高心肺功能，加強有氧耐力為目的之訓練方法。賽前短週期調整 其訓練期限以： (A)一週 (B)二至四週 (C)五至八週 (D)九至十二週為宜 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 少年訓練可加強下列何種訓練？  (A)重量訓練  (B)耐力訓練  (C)協調性訓練  (D)各運動之專項訓練 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 實施間歇訓練(interval training)時，較不重要的因素是 (A)運動強度高低  (B)休息時間長短  (C)運動反覆次數  (D)生物時鐘 |
| **解**  **釋** | 坐飛機的時候 |
| D | 嚴格控制間歇時間，在運動員身體機能未完全恢復時就進行下一次練習是 哪一種訓練法？ (A)無氧訓練 (B)循環訓練 (C)有氧訓練 (D)間歇訓練 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 在兒童生展與發展中，最適合奠定運動技巧的年齡為？  (A)6 至 10 歲 (B)8 至 12 歲 (C)10 至 14 歲  (D)12 至 16 歲 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 哪一種訓練法為肌力與瞬發力訓練(包括肌肉與肌腱的 離心收縮及快速的向心收縮)？  (A)反覆訓練法  (B)阻力訓練法  (C)增強式訓練法  (D)循環訓練法 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 下列何者不是體力訓練的原則？  (A)漸進性  (B)持續性  (C)恆常性  (D)反覆性 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 下列哪種方法是刻意製造不利且困難訓練環境，能使選手有效運用技術的一種訓練方法?  (A)運動感覺訓練法  (B)意像訓練法  (C)變換訓練法  (D)發現法 |
| **解**  **釋** | 變換訓練法：訓練中經常變換練習的方式、方向、節奏、速率、力量，以及其它要求，可有效地發展運動員的運動以及協調能力。 |
| D | 循環訓練(circuittraining)的目標為何?  (A)以乳酸系統的訓練為目標  (B)以有氧系統的訓練為目標  (C)以肌耐力的訓練為目標  (D)以上皆是 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 循環訓練(circuittraining)時間約定在幾分鐘較為恰當？  (A)10~20分鐘  (B)20~30分鐘  (C)30~40分鐘  (D)40~50分鐘 |
| **解**  **釋** |  |

# 體適能

|  |  |
| --- | --- |
| A | 進行垂直立定跳立定跳測驗，主要是用來了解運動員的？  (A)爆發力  (B)最大肌力  (C)速耐力  (D)有氧耐力 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 教育部實施體適能檢測所使用的登階測驗，在 35 公分高的臺階依照節 拍每分鐘上下幾次？  (A) 24 次  (B) 36 次  (C) 40 次  (D) 60 次 |
| **解**  **釋** | 受測者站立於台階前，配合節拍器節奏，以每分鐘96拍之速度，每4拍上下台階一次，持續三分鐘。 所以96/4=24 |
| C | 年滿幾歲才適合體適能檢測?  (A)5  (B)6  (C)7  (D)8 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 下列哪一個是美國運動醫學會身體活動準備問卷，主要目的在了解健康狀況，增加體適能活動的安全性，並且用於一般體適能檢測時？  (A)PAR-Q  (B)PCPSTQ  (C)PHQ-9  (D)TEOSQ |
| **解**  **釋** | PAR-Q(Physical Activity Readiness-Qusetionaire)  身體活動準備度問卷，主要為運動前的安全指引，PAR-Q共有7條問題，主要針對心臟及肌肉骨骼系統。 如：有一個答案為「是」或有任何疑問，應找醫生作檢查及徵詢意見，以決定是否參與該活動或增加運動量能否應付可能出現的毛病，如答案為「否」，便可進行該運動而無須先徵尋醫生意見。 二、PAR-Q使用時機 (一)運動前。    (二)計畫增加運動量前 |
| D | 一般成年人每天建議運動時間為?  (A)20~40分鐘激烈強度有氧運動  (B)15~30分鐘激烈強度有氧運動  (C)20~40分鐘中等強度有氧運動  (D)30~60分鐘中等強度有氧運動 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 30歲以下男女的理想體脂肪率分別為?  (A) 男生17%～24%，女生14%～20%  (B) 男生14%～27%，女生14%～22%  (C) 男生14%～20%，女生17%～24%  (D) 男生17%～23%，女生20%～27% |
| **解**  **釋** |  |
| D | 如何解釋腰臀圍比(WHR)給中學生理解？  (A)是評量運動能力的指標 (B)=臀圍∕腰圍  (C)下半身測量大腿最粗的部位 (D)大於1的比例就屬於高危險群 |
| **解**  **釋** | 腰臀比：腰/臀。  男性標準比例分別是0.85～0.9  女性標準和0.7～0.85 (女性更正為0.85) |
| C | 有氧體能和耐力相關因素約有多少由遺傳基因決定?  (A)25%  (B)30%  (C)35%  (D)40% |
| **解**  **釋** |  |
| C | 行政院衛生署對肥胖的定義，是以腰圍與何者作判定？  (A)體重  (B)體脂肪  (C)身體質量指數  (D)臀圍 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 有氧舞蹈主運動，中高強度的音樂節拍為下列何者，以有效提升心肺耐力？  (A)80-100 拍/分鐘  (B)135-160 拍/分鐘  (C)160-170 拍/分鐘  (D)170-180 拍/分鐘 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 必需脂肪（ Essential fat ）約佔女性總體重的  (A)3%  (B)12%  (C)18%  (D)22% |
| **解**  **釋** | 男性2~5%  男性10-12% |
| C | 某位體重100 公斤的國中學生，已知其身體脂肪百分比為28 % ，如果以17 ％身體脂肪百分比為減重目標，其理想體重約為：  (A)95 公斤  (B)72 公斤  (C)87 公斤  (D)83 公斤 |
| **解釋** |  |
| D | 一個不運動的人，一旦開始規律運動時，可能會出現哪些現象  (A)體重減輕 (B)體重增加  (C)減少的脂肪重量多於總體重的減少  (D)以上皆是 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 教育部定的健康體適能之BMI理想標準值應低於：  (A)22  (B)23  (C)24  (D)25 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 國際衛生組織（WHO）所定的肥胖標準為BMI 高於？  (A)15  (B)20  (C)25  (D)30 |
| **解**  **釋** | 18.5~24為標準體重，24~27為過重，27~30為輕度肥胖，  30~35為中度肥胖，超過35為重度肥胖；  且腰圍男性大於90公分、女性大於80公分亦視為肥胖。 |
| B | 依據行政院衛生署的公式計算，一個身高 160 公分的女子，其標準體重是幾公斤？  (A)50 (B)54 (C)55 (D)60公斤 |
| **解**  **釋** | 男：(身高 －80)×0.7  **女：(身高 －70)×0.6** |
| C | 所謂運動可以抑制食慾是指對：  (A) 體重重者  (B) 體重輕者  (C) 體脂肪過高的人  (D) 體脂肪過低的人 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 肥胖是指身體脂肪過多，通常男子與女子的體脂肪百分比高於？％即稱為肥胖  (A)25％；30％  (B)26％；29％  (C)26％；30％  (D)25％；29％ |
| **解**  **釋** |  |

# 矢狀面

|  |  |
| --- | --- |
| B | 「側手翻」的動作是在什麼運動帄面上的活動?  (A)矢狀面  (B)額狀面  (C)橫斷面  (D)水平面 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 請問騎自行車運動時，腿部是做哪一解剖面的活動？  (A)sagittal plane  (B)frontal plane  (C)transverse plane  (D)以上皆非 |
| **解**  **釋** | (A)sagittal plane:矢狀面　(B)frontal plane:額狀面　(C)transverse plane:橫斷面 |
| B | 請問騎自行車的過程中，騎車者是在哪一個運動面上進行運動？  (A)額狀面　 (B)矢狀面　 (C)水平面　 (D)側背面 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 體操運動中，單槓「大車輪」的動作是在什麼平面上的運動？  (A)矢狀面  (B)橫斷面  (C)冠狀面  (D)額狀面 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 體操的『側手翻』的動作是在繞哪個軸在做運動？  (A)矢狀軸  (B)縱軸  (C)橫軸  (D)水平軸 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 前空翻的動作是繞什麼軸的運動：  (A)矢狀軸  (B)橫軸  (C)縱軸  (D)前後軸 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 人體繞縱軸之迴旋動作稱之為？  (A)空翻  (B)扭轉  (C)側翻  (D)滾翻 |
| **解**  **釋** |  |

# 田徑

|  |  |
| --- | --- |
| C | 有關急行跳遠的敘述，下列何者正確？  (A)雙腳起跳為佳  (B)起跳時未踩在起跳板上即為犯規  (C)空中動作為走步式或挺胸式皆可  (D)助跑的距離不能超過15公尺 |
| **解**  **釋** | 跳遠的助跑道，最短為40公尺。 |
| C | 下列田徑規則何者有誤？  (A)田徑項目在跑道上舉行之各項人工計時成績，都要進位換算成1/10秒，且應進位成較慢的成績，如11.21秒應進位成11.3秒  (B)鉛球、鐵餅、鏈球之投擲有效區之角度均為34.92的扇形著地區  (C)鉛球、鐵餅、鏈球之投擲圈內緣直徑均為2.135M±5mm  (D)跳高項目若高度成績相等，將加總全程比賽失敗的總次數以判定名次 |
| **解**  **釋** | 鐵餅直徑是2.5公尺 |
| A | 徑賽跑道線的寬度為何？  (A)5 公分  (B)4 公分  (C)6 公分  (D)7 公分 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 田徑三級跳項目的起跳動作流程依序為何？  (A)Jump、Step、Hop  (B)Hop、Jump、Step  (C)Hop、Step、Jump  (D)Step、Hop、Jump |
| **解**  **釋** |  |
| C | 第一次舉行馬拉松比賽是在何時？  (A) 西元前 776 年第一屆的古代奧運會  (B) 394 年最後一屆的古代奧運會  (C) 1896 年第一屆雅典奧運會  (D) 1908 年第四屆倫敦奧運會 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 田徑跳遠場地，起跳板是一塊白色木板，長爲1.22公尺長，寬度爲幾公分寬?  (A) 10±0.2公分  (B) 20±0.2公分  (C) 25±0.2公分  (D) 30±0.2公分 |
| **解**  **釋** |  |
| B  D  E | 老師在三級跳遠的訓練中，應教導同學哪些正確的觀念?  (A) 初學者練習時，助跑速度要像急行跳遠一樣，速度越快越好  (B) 助跑距離為33～40公尺左右，跳者可自行斟酌  (C) 三級跳遠之三步步伐為:跨步跳->單腳跳->跳躍  (D) 在起跳板兩端延長線上起跳，不論是否超過起跳線，以一次試跳失敗論  (E) 比賽時不論 起跳與否，身體任何部分觸及起跳線前方地面者，以一次試跳失敗論。 |
| **解**  **釋** | 第一跳(騰跳Hop)、第二跳(跨跳Step)、第三跳(躍. 跳Jump) |
| B | 下列何者不是急行跳遠技術的空中動作？  （A）走步式  （B）擺動式  （C）挺身式  （D）蹲踞式 |
| **解**  **釋** | 騰空姿勢大致可分為四種：  a. 蹲踞式 b. 挺身式 c. 走步式 d. 混合式（混合挺身式與走步式的特徵）。 |
| B | 中長距離跑，在發令前運動員必須在起跑線後2 公尺線上等待，當聽到「各就位」口令時，應迅速走到起跑線就位。  (A) 是。  (B) 否。 |
| **解**  **釋** | 3m |
| B | 鉛球的置球法有  (A) 四種  (B) 三種  (C) 二種  (D) 一種 |
| **解**  **釋** | 投擲方法：(1) 側向式 (2) 背向式 (3) 旋轉式  握球方法：(1) 三指式 (2) 四指式 (3) 五指式 |
| A | 在田賽的投擲項目中，有效的落地扇形區域角度何者正確？  (A)標槍29度  (B)鉛球30度  (C)鐵餅30度  (D)鏈球36度 |
| **解**  **釋** | B,C,D. 34.92度 |
| A | 田徑比賽中，標槍助跑道的長至少應有30 公尺，寬則應為多少公尺？  (A)4 公尺  (B)2 公尺  (C)3 公尺  (D)5 公尺 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 標槍助跑道因與徑賽跑道接近,所以限制其助跑道不得超過  (A)33.5   (B)35.6   (C)36.5   (D)37,5  公尺 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 下列何者為田徑場中標槍投擲弧的線寬  (A)4 ㎝  (B)5 ㎝  (C)6 ㎝  (D)7 ㎝ |
| **解**  **釋** |  |
| D | 國際田徑鑽石聯賽同一項目需參與完幾站賽事積分最高者才可獲得價值 8 萬美元的 4 克拉鑽戒  (A)8  (B)10  (C)12  (D)14 站 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 在田徑運動中，混合項目競賽第一天最後一項比賽與第二天第一項比賽中 間需間隔幾小時？  (A)10 小時  (B)12 小時  (C)8 小時  (D)14 小時 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 4×400公尺接力賽第三、四棒選手，其在接力區內的排列方式，是依照同隊選手跑完幾公尺時的先後順序？  (A)200公尺  (B)300公尺  (C)400公尺  (D)500公尺 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 4 X 400公尺接力在發令起跑後的第幾百公尺以後，選手可以搶跑道？ (A)200公尺  (B)300公尺  (C)400公尺  (D)500公尺 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 田徑賽任一接力選手即使預、複賽未出賽，仍可參加決賽，但最多只可更換幾人次？  (A)1人次 (B)2人次 (C)3人次 (D)4人次 |
| **解**  **釋** | 接力出賽名單可以填寫6個人 |
| A | 參加田徑比賽時，下列敘述何者正確？ (A) 運動員可以赤腳、單腳或雙腳穿鞋參加比賽。 (B) 在塑膠跑道上舉行的比賽，鞋釘的突出部分最大長度為25 毫米。 (C) 在非塑膠跑道上舉行的比賽，鞋釘的突出部分最大長度爲9 毫米。 (D) 跳高與標槍鞋釘的突出部分最大長度爲9 毫米。 |
| **解**  **釋** | (B)9 (C)25 (D)12 |
| A | 1984年西德標槍選手霍恩擲出 104.8公尺 紀錄後，國際田總將男子標槍的重心往前移了幾公分？？  (A)4 公分  (B)5 公分  (C)6 公分  (D)7公分 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 在田徑場上，急行跳遠項目中，何種空中動作較易破壞身體平衡？  (A)挺胸式。  (B)蹲踞式。  (C)走歩式。  (D)擺動式。 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 田賽之水平跳躍項目之助跑道，自起跳線至助跑道的盡頭最短應有：  (A)30公尺  (B)35公尺  (C)40公尺  (D)45公尺 |
| **解**  **釋** | 最短40，最長45！ |
| D | 田賽合格賽至少要有  (A)6人  (B)8人  (C)10人  (D)12人進入決賽 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 田徑在中距離跑中途跑時的上身體角以何種角度為宜？  (A)前傾85度  (B)前傾75-85度  (C)前傾65-75度  (D)後傾5-10度 |
| **解**  **釋** |  |

# 游泳

|  |  |
| --- | --- |
| A | 教育部訂定全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標，其中自救能力中的立泳60 秒及仰漂120秒是第幾級？  (A)第五級  (B)第四級  (C)第三級  (D)第二級 |
| **解**  **釋** | 仰漂30Ｓ：第三級  立泳30Ｓ：第四級 |
| C | 下列有關游泳比賽出發的描述何者正確？  (A) 自由式、蛙式、蝶式及混合接力比賽應於出發臺上以跳水方式出發  (B) 當發令員喊預備（take your marks）口令，選手應立即站上跳水 臺保持站立姿勢  (C) 出發時犯規一次即取消資格  (D) 出發信號發出後，發現有違規者，比賽中止，重新出發 |
| **解**  **釋** | 當裁判長發出一長哨音信號時與賽選手應走上出發台台面上，且至少一腳扣住出發台台面前緣，當所有選手均已就緒時，發令員才喊出「Take Your marks」口令，再發出號令。 |
| A  D | 下列有關夏季奧林匹克運動會游泳競賽的歷史敘述，何者有誤？  (A) 蛙式於 1900 年第二屆奧運開始獨立競賽  (B) 蝶式 1956 年第十六屆奧運成為正式項目  (C) 個人混合式於 1964 年第十八屆奧運成為正式項目  (D) 4\*100 公尺自由式接力於 1904 年第三屆奧運成為正式項目 |
| **解**  **釋** | 1896年雅典奧運游泳被列為競賽項目時，  不分泳姿，是真正的自由式，只有100公尺、500公尺、1200公尺三個項目。  1900年第2屆巴黎奧運會時，將仰泳分出；  1904年第3屆聖路易奧運會時，又分出蛙泳。  1912年第5屆斯德哥爾摩奧運會時，女子游泳被列為比賽項目。  1956年第16屆墨爾本奧運會，又增加了蝶泳，從此定型為4種泳姿。  2008年北京奧運還多了10公里馬拉松游泳 |
| B | 依據規則，蛙泳出發及轉身動作後，可以在水面下做幾次長划手及蹬夾腿動作？  (A)0  (B)1  (C)2  (D)3 次 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 依國際游泳總會（FINA)規定，「止泳繩」為標準游泳 池於競賽時使用之必備裝置，游泳池兩侧距出發端與 轉身端各15公尺處各設有一組固定支架，其高度為當 繩索拉緊時必須距離水面公尺多少，以有效制止所有 選手前進？  (A)0.8公尺  (B)1.0公尺  (C)1.2公尺  (D)1.6公尺 |
| **解**  **釋** |  |
| **C** | 游泳比賽止泳繩是橫懸於池上出發臺前多少公尺處兩邊之固定支架 (A)10 公尺 (B)20 公尺 (C)15 公尺 (D)25 公尺，並高出水面1.20 公尺以上 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 捷泳手划軌跡的速度以下列哪個階段為最快？  (A)抓水期  (B)初期  (C)中期  (D)後期 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 標準游泳池最外側的兩條水道，需加幾公尺的空間。  (A)0.1  (B)0.2  (C)0.3  (D)0.4 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 符合國際競賽標準的游泳池需有幾條水道  (A)6 條  (B)8 條  (C)10條  (D)12 條 |
| **解**  **釋** | 1跟10道是防水波道，所以國際一定需要有十道。 |
| D | 下列哪一種帶人法是用基本仰泳拖帶？  (A)托顎帶人  (B)摟胸帶人  (C)抱胸帶人  (D)雙手托臂帶人 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 游泳水中出發的比賽規則，以下敘述何者有誤？  (A)當裁判鳴第一聲長笛聲時，選手應立即入水  (B)選手入水後，裁判鳴一短笛聲，全部選手均須返回出發位置  (C)當全部選手均已就出發位置時，裁判會下達「預備」口令  (D)發令裁判下達「預備」口令後，等到選手均已靜止時，即發出出發信號。 |
| **解**  **釋** | 第一聲長笛後，選手們應立即進入個人水道中， 第二聲長笛後，選手們應立即返回起點（出發位置）。 |
| B | 游泳比賽用水道寬度應為　 (A)2m　 (B)2.5m　 (C)3m　 (D)1.5m |
| **解**  **釋** |  |

# 鐵人

|  |  |
| --- | --- |
| D | 超級鐵人三項國際正式比賽的各項距離為？  (A)游泳 3.8 公里、自行車 160 公里、跑步 40 公里  (B)游泳 3.6 公里、自行車 180 公里、跑步 42.195 公里  (C)游泳 3.6 公里、自行車 160 公里、跑步 40 公里  (D)游泳 3.8 公里、自行車 180 公里、跑步 42.195 公里 |
| **解**  **釋** |  |

# 舞蹈

|  |  |
| --- | --- |
| C | 世界上第一位披頭赤足在舞台上表演的藝術家，被喻為現代舞之創始人的舞蹈家為何人？  (A)荷西立蒙（Jose Limon）  (B)瑪莎葛蘭姆（Martha Graham）  (C)伊莎朵拉鄧肯（Isadora Duncan）  (D)摩斯康寧漢（Merce Cunningham） |
| **解**  **釋** |  |
| A | 第一個現代舞蹈團為何人所創立？  (A)葛蘭姆  (B)拉邦  (C)海寧  (D)以上皆非 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 被譽為現代舞之母的是  (A)丹妮絲  (B)瑪莎‧葛蘭姆  (C)鄧肯  (D)羅曼菲 |
| **解**  **釋** | 現代舞之母／伊莎朵拉鄧肯 教育舞蹈之父／魯道夫拉邦 美國現代舞之母／瑪莎葛蘭姆 |

# 體操

|  |  |
| --- | --- |
| C | 競技體操比賽項目中，教練可以觸碰選手身體的項目為吊環與下列何者？  (A) 雙槓  (B) 高低槓  (C) 單槓  (D) 平衡木 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 平衡木的寬度為下列何者？  (A) 30 公分  (B) 20 公分  (C) 15 公分  (D) 10 公分 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 下列何者非國術的器械？  (A)刀  (B)劍  (C)棍  (D)棒 |
| **解**  **釋** | 刀、槍、劍、棍 |
| D | 以下對於武術套路創編的敘述，何者正確?  (A)套路是針對競技比賽武術而設立  (B)套路結構包含起勢及數個組合所形成，有康復套路及競賽套路  (C)武術套路的內容結構包含單個動作、組合動作與結束動作  (D)創編程序是蒐集素材-確定結構-逐段逐組編排-反覆實踐不斷完善 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 下列何者是氣功八段錦的歌訣  (A)扣齒咽津填坎  (B)雙手攀足顧腎腰離  (C)電激命門火自添  (D)插腰擺胯理脾胃 |
| **解**  **釋** | 「雙手托天理三焦、左右開弓似射鵰、調理脾胃須單舉、五勞七傷往後瞧、  搖頭擺尾去心火、兩手攀足固腎腰、攢拳怒目增氣力、背後七顛百病消」 |
| A | 體操在國際評分規則中，自選動作的評分的要素不包 含下列何者？  (A)動作美感  (B)動作難度  (C)特別要求  (D)以上皆是。 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 體操比賽時’地板項目之比賽區域為？  (A)8mx8m  (B)10mx10m  (C)12mx12m  (D)15mx15m |
| **解**  **釋** |  |
| B | 男子體操和女子體操那兩種項目相同？  (A)跳馬和平衡木  (B)自由體操和跳馬  (C)鞍馬和平衡木  (D)自由體操和高低槓 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 下列關於跳馬之規則，何者為非？  (A) 選手在比賽過程中，著地時由教練保護者扣 2 分  (B) 選手在比賽過程中，由教練協助完成動作者以零分計算  (C) 女子跳馬，每位選手可以試跳兩次  (D) 男子跳馬，助跑距離須在 25 公尺內完成 |
| **解釋** | (A)扣一分 |
| C | 三國時期華佗倡導模仿動物動作的醫療體操為：  (A)導引術  (B)八段錦  (C)五禽戲  (D)五拳 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 在國術教學中的組合套路「五步拳」是指：  (A)五種步態的組合套路  (B)五種步法的組合套路  (C)五種步型的組合套路  (D)五種腿法的組合套路 |
| **解**  **釋** |  |

# 拔河

|  |  |
| --- | --- |
| A | 拔河比賽使用專用的拔河道，拔河道寬度應介於？  (A) 1〜1.2公尺  (B) 1.2〜1.5公尺  (C) 1.5〜1.8公尺  (D) 1.8〜2公尺 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 在我國發展拔河初期,曾多次來台指導的日本拔河友人為?  (A)島健森源  (B)田中正太  (C)前島伸年  (D)松板大輔 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 拔河比賽時，任何其他導致繩子不能自由移動之握繩法為？  (A)握繩犯規 (B)爬繩犯規 (C)划繩犯規 (D)鎖繩犯規 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 拔河比賽用繩長度至少須幾公尺?  (A)33.6 公尺  (B)35.5 公尺  (C)34.3 公尺 (D)33.5 公尺 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 八人制拔河比賽場地規定後退安全區至少每邊應有?  (A)2  (B)4  (C)4.5  (D)6公尺 |
| **解**  **釋** |  |

# 籃球

|  |  |
| --- | --- |
| B | 籃球比賽，球隊請求暫停時間為  (A)30 秒  (B)1 分鐘  (C)1 分 30 秒  (D)2 分鐘 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 全國少年籃球錦標賽籃圈高度為？  (A)2.50公尺  (B)2.55公尺  (C)2.60公尺  (D)2.65公尺 |
| **解**  **釋** |  |
| B  D | 下列國小籃球規則敘述何者有誤？  (A) 一個人若達到五次犯規，該球員須立即離場  (B) 攻方要在 24 秒之內投籃，否則就算違例  (C) 攻方必定要在 10 秒之內把球帶到前場，否則就算違例  (D) 其中一隊犯規次數由第九次起，每次犯規敵隊可得兩個罰球 |
| **解**  **釋** | (B) 攻方要在 30 秒之內投籃，否則就算違例  (D) 其中一隊犯規次數由第8次起，每次犯規敵隊可得兩個罰球 |
| B | 有關現行籃球運動技術犯規與不合運動道德犯規，其比較敘述何者有誤？  (A)技術犯規為一罰加控球權，不合運動道德犯規要看犯規位置、是否有出手及球有沒有進  (B)不合運動道德犯規兩次則視為奪權，技術犯規則無此限制  (C)一個有身體接觸，另一個則沒有  (D)如果是教練技術犯規，則不用累積至團隊犯規 |
| **解**  **釋** | 技術犯規有5次限制 |
| B | 依據最新籃球規則，在籃球比賽中，A1投籃的球離手後，球在空中且投籃計時鐘顯示為10秒時，防守球員B2對A2犯規，此為B隊該節的第2次犯規，之後球中籃，應被判定？  (A)A1投中無效，並由A隊在發生犯規的最近處發界外球，投籃計時鐘重設為24秒  (B)A1投中有效，並由Ａ隊在發生犯規的最近處發界外球，投籃計時鐘重設為14秒  (C)A1投中無效，並由Ａ1進行加罰2次  (D)A1投中有效，並由Ａ1進行加罰1次 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 以下針對籃球比賽規則描述何者為非？  (A)當任何一方發生違例，全隊達5次時，應由對方進行罰球  (B)最新籃球規則，在禁區增設「衝撞免責區」由籃圈垂直下來中心點，畫出1.25公尺的半圓區域，表示進攻方，若帶球上籃撞到站在「衝撞免責區」內的防守球員，只要該防守球員的其中一隻腳踩在「合理衝撞免責區」內均不造成進攻犯規。  (C)若進攻方，進攻時間超過8秒，尚未將球推進到前場則違例；超過24秒，尚未將球投進得分或投出碰觸到籃框，則為進攻方違例，將交換球權  (D)A4選手在3分投籃區投籃，當球離手，球在上升過程中，被2分投籃區的對方選手B4火鍋觸及球，球如果中籃應算是3分 |
| **解**  **釋** | 當任何一方發生犯規，全隊達5次時，應由對方進行罰球。 |
| D | 三重威脅(triple threat )係指持球球員同時做好以下三種可能的行動準備，造成對方失分的威脅  (A)搶籃板球、掩護、傳球  (B)傳球、空手移位、上籃  (C)傳球、掩護、投籃  (D)投籃、運球突破、傳球 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 下列正式運動項目之球場面積何者為誤？  (A)手球20m＊40m  (B)合球20m＊40m  (C)籃球15m＊30m  (D)排球09m＊18m |
| **解**  **釋** | 籃球為15\*28 |
| C | 關於籃球技術犯規(technical foul)的敘述，何者錯誤？  (A)NBA籃球規則對此甚至有罰錢的規定  (B)例如辱罵裁判、對對手做出可能令其受傷的隔空動作  (C)球員技術犯規，紀錄上計作T，第3次才直接判出場  (D)對方球隊獲得一次罰球的機會，並掌有球權  (E)球員的技術犯規計入個人犯規次數中 |
| **解**  **釋** | 2 |
| B  C | NBA球員柯瑞(Stephen Curry)投三分球的秘訣，何者敘述錯誤？  (A)他運球時瞬間急停跳投比別人快  (B)出手角度比標準的45度投射角還要小很多，約30~40度  (C)本季的比賽他的三分球命中率達到50%以上  (D)他出手速度較快、從運球到提球投籃動作在0.4秒之間  (E)他出手投籃時手臂的擺動幅度度較小、約只有5度 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 籃球比賽中，進攻球隊快攻上籃不進，又搶到進攻籃板，此時進攻時間為？  (A)24 秒  (B)8 秒  (C)14 秒  (D)上籃不進秒數繼續 |
| **解**  **釋** | 進攻隊投籃不進，又搶到球分兩種：  **＊有碰框：**秒數重設為１４秒　**＊沒碰框：**秒數繼續 |
| B | 全運會籃球比賽場上之籃框，其上緣高度為？  (A)9.5  (B)10.0  (C)10.5  (D)11.0 呎 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 籃球比賽時，當執行完技術犯規罰球後，應從何處發球以開始進行比賽?  (A)底線外  (B)邊線外  (C)中線延伸線外  (D)技術犯規發生處 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 2010最新國際籃球規則將三分線修改爲  (A)6.25公尺  (B)6.75公尺  (C)7.25公尺  (D)7.50公尺 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 籃球籃下3秒的違例，從何算起?  (A)進攻隊伍任何一個站在籃架限制區內 (B)進攻隊伍持球的隊員站在籃框下  (C)過半場開始 (D)只要拿到球就開始算 |
| **解**  **釋** | 球如果還沒半場，進攻球員在籃下是不會開始算的。 |
| B | 籃球比賽中，教練被判4 次技術犯規時，需離開球隊席。  (A) 是。  (B) 否。 |
| **解**  **釋** | 當一位球員被宣判兩次技術犯規時，將失去比賽資格，應奪權離場；這項罰則與違反運動道德犯規兩次，應宣判奪權離場同樣。  至於教練仍然採取：本身「C」的技術犯規2次；球隊技術犯規登記在教練身上的「B」技術犯規3次。將被宣判離開比賽場地。 |
| A | 舉行國際班際籃球時，隊長分配班上同學球衣號碼，請問下列那一個號碼是違反規定的？  (A) 100  (B) 4  (C) 5  (D) 15 |
| **解**  **釋** | 0-99號皆可用 |
| D | 籃板寬度與垂直高度分別為  (A)1.85m、1.10m  (B)1.70m、1.10m  (C)1.70m、1.05m  (D) 1.80m、1.05m |
| **解**  **釋** |  |
| B | 籃圈的寬度為  (A)40cm  (B)45cm  (C)50cm  (D)55cm |
| **解**  **釋** |  |
| C | 請選出下列錯誤的敘述？  (A)籃球比賽時，上半場每隊可請求2 次暫停  (B)籃球比賽時，被替補下場的球員可直接回到球員席上，記錄台不必記錄  (C)籃球運動起源於1895 年  (D)籃球比賽時，以單手或雙手碰觸對手，只要不妨礙對手的行動自由，不一定是犯規 |
| **解**  **釋** | 籃球　1891 美國  體育教師　　　　　[詹姆士·奈史密斯](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E8%A9%B9%E5%A7%86%E5%A3%AB%C2%B7%E5%A5%88%E5%8F%B2%E5%AF%86%E6%96%AF)  排球　1895 美國  基督教青年會幹事　威廉摩根 |
| B  D | 籃球運動中的「大三元」指的是下列哪些數據均達到兩位數字？  (A)灌籃、得分、助攻  (B)得分、助攻、籃板球  (C)三分球數、灌籃、助攻  (D)阻攻、籃板球、助攻 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 依據2010年國際籃協(FIBA)所制訂的籃球規則,籃下半圓的「合法衝撞免責」 區域,以下何種狀況之規則適用情形有誤?  (A)防守球員需雙腳都位於半圓內  (B)進攻球員持球朝向籃下切入,跳起在半圓上空,他必須投籃或傳球  (C)進攻球員需沿邊線或籃板後切入才適用  (D)不適用於搶籃板球時 |
| **解**  **釋** |  |
| A  B  D  E | 下列哪些是2010年籃球新規則所改變的內容?  (A)增加三分線距離  (B)設置合法衝撞區桌球  (C)重新界定圓柱體  (D)增設前場發球線  (E)禁區範圍調整 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 依據最新籃球規則關於籃球場地中立區的敘述何者錯誤  (A)英文名稱 Neutral Zone  (B)長 30 公分  (C)其目的在於防止雙方隊員在罰球時而作無謂的接觸  (D)罰球時踩線或踏入中立區域均為違例 |
| **解**  **釋** | 中立區40公分 |
| B | 以下哪一項為NBA 與SBL 規則中相異之處？  (A)籃下合法衝撞  (B)防守3 秒  (C)進攻24 秒  (D) 一加一罰球 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 現代奧林匹克運動會首次允許NBA球員參加比賽的是：  (A)​1984年洛杉磯運動會  (B)1996年亞特蘭大奧運會  (C)1992年巴塞隆納運動會  (D)1988年首爾(漢城)運動會 |
| **解**  **釋** |  |
| C  D | 下列有關國際籃球比賽規則之敘述，何者錯誤？ (A)球員犯規滿 5 次，則 喪失比賽權利  (B)滑倒時若持球再站起來，就是違例  (C)球員不得故意 用腳或腿的任何部分踢球或擋球，此舉形同技術犯規  (D)在「合理衝撞免責區」發生身體接觸，只有阻擋犯規，沒有帶球撞人 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 在籃球比賽中的手勢如圖， (裁判握拳於胸前平舉)請問此手勢為何？  (A)帶球撞人  (B)奪權犯規  (C)控球隊犯規  (D)用肘犯規 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 籃球比賽中違反運動道德犯規的罰則為何？  (A)罰球兩次加一次控球權  (B)罰球三次加一次控球權  (C)罰球兩次加兩次控球權  (D)罰球兩次 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 2008年4月26日的時候，FIBA(國際籃總)在北京開會決議，修改若干規則， 有一部份將在2008年10月1日起生效，另一部份則要延到2010年10月1日起 才生效，其中球場的禁區(三秒區)將由梯形改為長方形，規格為  (A)4.8m×5.8m。  (B)4.8m×5.88m。  (C)4.88m×5.88m。  (D)4.88m×5.8m |
| **解**  **釋** |  |
| C | 曾是我國設立的第一個職業籃球聯盟「中華職業籃球聯盟」(ChineseBasketballAlliance，簡稱CBA)是創建於？  (A)1991年。 (B)1992年。  (C)1993年。 (D)1994年。 |
| **解**  **釋** | 1992年 第25屆 巴塞隆納奧運  允許NBA球員加入 |
| B | 美國人那史密斯〈Dr. James Naismith〉博士，是 何時發明了籃球運動？  (A)西元1881年。  (B)西元1891年。  (C)西元1896年。  (D)西元1886年。 |
| **解**  **釋** |  |

# 足球

|  |  |
| --- | --- |
| A | 足球員被判越位時，該球如何處理？  (A) 對方在越位地點罰間接自由球  (B) 對方在越位地點罰直接自由球  (C) 對方在越位地點最近界外發球  (D) 罰 12 碼球 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 足球比賽中，有多少名裁判員負責所有的裁判工作?  (A) 1 名  (B) 2 名  (C) 3 名  (D) 4 名 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 足球比賽的角旗竿的高度不可低於：  (A)1.10公尺  (B)1.30公尺  (C)1.50公尺  (D)以上皆可 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 足球比賽開球時防守球員須距離開球員至少  (A)5 碼  (B)10 碼  (C)12 碼  (D) 18 碼 |
| **解**  **釋** | 10碼約9.15公尺 |
| C | 關於足球的敘述，何者為正確?  (A)上、下半場的法定時間為各 40 分鐘  (B)比賽前每隊的人數一定要 11 人，若在比賽時某隊的人數少於 8 人，則該比賽即宣告結束  (C)守門員在禁區內用手接隊友的界外球，應判間接自由球  (D)在禁區內侵犯守門員，而守門員當時亦沒有球在手，應判直接自由球 |
| **解**  **釋** | (A)45分鐘 (B)少於七人 (D)判間接自由球 |
| B | 足球比賽時，裁判高舉單手五指併攏伸直表示應罰？  (A) 十二碼球  (B) 間接自由球  (C) 角球  (D) 驅逐出場 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 足球運動比賽，何時應判罰球點球?  (A)守門員用手控球，在將球交出前，時間超過六秒  (B)同隊球員故意將球踢向守門員、守門員用手觸球  (C)在己方 18 碼內鏟球時，未鏟到球之前先觸及對方球員  (D)以上皆是 |
| **解**  **釋** | A、B間接自由球  點球=直接自由球 |
| B | 足球比賽的守門員離開 18 碼線外用手觸球時其判例應該為下列何者 ？  (A)角球  (B)直接自由球  (C)間接自由球  (D)12 碼球 |
| **解**  **釋** | 18碼=禁區(守門員可以用手的範圍) |
| CD | 關於世界盃足球賽的規則，何者錯誤？  (A)黃牌採累積制，從小組賽累加至八強才重新歸零  (B)每場只能替換3人，下場就不得再上場  (C)如果某隊場上只剩7人時，比賽將直接結束  (D)分組循環賽每贏一場可得2分，輸隊0分，平局則各得1分 |
| **解**  **釋** | (C)如果某隊場上只剩7人時，比賽繼續進行  (D)分組循環賽勝3分、和1分、負0分 |
| A | 足球賽事中所謂的PK戰(PENALTYKICKSHOOTOUT)是指什麼？ (A)以12碼罰球方式輪番射門決勝  (B)冠亞軍爭奪戰 (C)以自由球方式輪番射門決勝 (D)選手個人射門排名賽 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 足球守門員在禁區內拿到球，必須在幾秒內把球處理掉？  (A) 6秒  (B) 5秒  (C) 8秒  (D) 7秒 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 足球比賽時，球員如於中場拌倒對方，則應判由對隊罰？  (A)自由球  (B)邊線球  (C)角球  (D)12碼球 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 足球比賽中，裁判認為防守球員阻擋進攻球員前進，則應判的罰則是？  (A)間接自由球  (B)直接自由球  (C)角球  (D)12碼球 |
| **解**  **釋** | 遇有下列情況判罰間接自由球：  1有危險動作；2球不在控制範圍內衝撞；3阻擋；4衝撞守門員；5守門員走 4 步以上；  6守門員故意延誤比賽時間；7守門員在罰球區內兩次持球；8越位；  9角球、中圈開球、擲界外球自由球、球門球時連踢。  間接自由球不得直接射門得分 |
| A | 下列有關足球足內側踢滾地球的敘述，何者錯誤？  (A)支撐腳位於球側面距離約一個腳掌的寬度，足尖離球體後緣約一個腳掌  (B)踢球腳腳尖朝外上仰，膝關節微彎，由髖關節帶動外轉，使踝關節內側朝賜球方向  (C)踢球時踢球腳由後方前擺時，踝關節應固定和緊，足尖向外展，足底約與地面平行  (D)踢球腳踢球時，以踝關節內側下方至足尖所構成的平面接觸球，朝球體中心點踢出 |
| **解**  **釋** | 踝關節內側距離球體後緣約一個腳掌 |
| D | 足球運動列為正式比賽項目始於?  (A)1996 年第26 屆亞特蘭大奧運會  (B)1988 年第24 屆漢城奧運會  (C)1964 年第18 屆東京奧運會  (D)1900 年第2 屆巴黎奧運會 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 五人制正式國際足球比賽，上、下半場之比賽時間各為  (A)20分鐘 (B)30分鐘 (C)40分鐘 (D)45分鐘 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 11人制足球賽發邊線  (A)腳踢  (B)單手投擲  (C)雙手投擲  (D)隨意 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 5人制足球賽發邊線  (A)腳踢  (B)單手投擲  (C)雙手投擲  (D)隨意 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 足球比賽中，裁判認為比賽者動作具有危險性，則應判的罰則是  (A)間接自由球  (B)直接自由球  (C)角球  (D)12 碼球 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 足球比賽進行時，若球員故意將球回傳己方守門員，守門員以手將球撿起，此時應？  (A)繼續比賽  (B)判直接自由球  (C)判罰點球  (D)判間接自由球 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 巴西隊在那一年贏得世界盃足球賽三連霸，得永久保存象徵冠軍的「雷米金盃」  (A)1966 年  (B)1970 年  (C)1974 年  (D)1978 年  (E)1982 年 |
| **解**  **釋** | 現在的大力神杯  是1974開始的獎盃  因為雷米金盃被拿走了  所以有個新的  往回推   這題就要選1970了 |
| D | 五人制的足球，在比賽時，替換球員的次數限制為何？ (A)最多兩次 (B)最多三次  (C)最多四次 (D)沒有限制 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 從 1982 年開始，世界盃足球賽贊助廠商提供，經由參加世界盃決賽各隊總教練投票選出之最優秀球員，頒發 (A)金球獎 ( Golden Ball Prize ) (B)公平競爭獎 ( Fair Play Prize ) (C)金靴獎 ( Golden Shoe Prize ) (D)雷米特盃 (Jules Rimet Cup) |
| **解**  **釋** |  |
| C | 手球罰七公尺球的規定，下列哪項有「誤」？  (A)必須在場內裁判員鳴笛後三秒鐘內向球門直接射門  (B)如攻隊仍能充分控制身體和球時，則不必判罰七公尺球  (C)擲球球員在球離手前，可以觸及或越過七公尺罰球線  (D)球未觸及守門員或球門以前，任何球員均不得觸球 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 足球賽，當球在比賽中，一球員在己方的罰球區內，抓拉未持球之對方球員則應判對方執行？ (A)直接自由球。 (B)間接自由球。 (C)罰十二碼球。 (D)角球。 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 1971年國際足聯製造新的世界盃足球賽冠軍獎盃，採用兩個大力神高舉地球 的造型，稱為大力神盃，世界盃冠軍可保有4年，並在底座上刻上奪冠年份與國 名，請問大力神盃預計於西元幾年會刻滿退休，並由新的獎盃取代？  (A)2034年。  (B)2038年。  (C)2042年。  (D)2046年。 |
| **解**  **釋** | 1930-1970雷米金盃(女神盃) 1974-2038國際足總世界盃冠軍獎盃(大力神盃) |
| B | 足球比賽防守隊員在本方罰球區域內，嚴重犯規應判罰？  (A)球門球 (B)十二碼球 (C)角球 (D)自由球 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 足球進行PK 賽時，雙方各踢幾球決定勝負？  (A)3  (B)5  (C)7  (D)9 |
| **解**  **釋** | 11人制足球  PK雙方各踢5球決勝負,若比數相同  則另加一名踢罰12碼罰球點球  5人制足球  PK雙方各踢3球決勝負,若比數相同  則另加一名踢罰6公尺罰球點球 |
| D | 足球比賽執行十二碼球時，主罰者踢出球後，未經其他球員觸球，而再踢球應判？ (A)重罰 (B)球門球 (C)直接自由球 (D)間接自由球 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 足球的守門員離開18 碼線外用手觸球時應判  (A)12 碼球  (B)球門球  (C)直接自由球  (D)間接自由球 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 足球比賽時，同隊球員故意用腳回傳球給守門員，守門員在罰球區內用手觸球，裁判如何判決？  (A)不算犯規  (B)判犯規，在觸球位置由對方罰直接自由球  (C)判犯規，在觸球位置由對方踢間接自由球  (D)判犯規，罰球點球（12 碼球） |
| **解**  **釋** |  |
| C | 足球比賽時，裁判員吹哨後，手指罰球點，表示：  (A)直接自由球  (B)間接自由球  (C)十二碼球  (D)角球 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 足球比賽中，若守方球員在己方禁區內觸犯可導致判罰直接自由球的情況時，應判罰？  (A)6碼罰球  (B)12碼罰球  (C)角球  (D)守門員球 |
| **解**  **釋** |  |

# 排球

|  |  |
| --- | --- |
| A | 排球攻擊線(Attack Line)在國際排聯級、世界級與正規比賽中，以虛線型式延長至邊線外，全長共幾公尺？  (A) 1.75公尺  (B) 1.25公尺  (C) 2.75公尺  (D) 3.15公尺 |
| **解**  **釋** |  |
| B  C | 下列有關排球競賽自由球員 (the libero player) 之敘述，何者錯誤？  (A)無論何時各隊場上最多只能有一位自由球員  (B)自由球員可以替換場上任何球員  (C)教練可以委派隊長為自由球員  (D)自由球員之替換不限次數 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 排球裁判一手同時出示紅、黃雙牌，表示  (A)警告  (B)驅逐岀場  (C)取消資格  (D)一局結束 |
| **解**  **釋** | 黃卡+紅卡 單手持雙卡：驅逐出局，坐於球席後方之懲罰區  黃卡+紅卡 雙手各持一卡：取消資格，離開比賽控制場地 |
| A | 以下針對排球比賽規則描述何者不正確？  (A)二次以上連續犯規發生，以二次犯規計  (B)發球方犯規時，對隊得一分且獲得到發球權  (C)雙方犯規同時發生，該球不計，重新比賽  (D)第一局至第四局，先獲得 25 分隊伍並至少領先對隊 2 分獲勝一局 |
| **解**  **釋** | 如果有二次以上連續犯規發生，只算第一次犯規。 |
| A | 下列敘述何者為非?  A.排球比賽場地為 9 公尺× 9 公尺 B.界線皆須為 5 公分寬的深色  C.無障礙區自邊線外至少需有 8 公尺 D.發球區位於端線後寬 9 公尺的區域  (A)ABC  (B)ABD  (C)BCD  (D)以上皆非 |
| **解**  **釋** | Ｃ自邊線延伸3-5M 端線延伸3-8M 地面向上7-12.5M |
| A | 排球的舉球員有什麼特別之處?  (A)可以任意跑不同位置 (B)不可以在三公尺內擊球 (C)只能待在後排 (D)只能待在前排 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 排球比賽的技術暫停時間為  (A)30  (B)60  (C)90  (D)120 秒 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 排球比賽中，唯有第一裁判可以鳴笛。  (A) 是。  (B) 否。 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 排球比賽，下列何者為後員攻擊犯規？  (A)在前區將球擊過對  (B)在前區跳起來將球擊過對  (C)在前區將高於球網上方之擊過對  (D)在任何位置將高於球網上方之擊過對區 |
| **解**  **釋** | 後排球員如果到前區起跳攻擊~擊球點仍沒超過網高~視為合法動作~  不構成後排攻擊犯規!! |
| A | 第一屆世界盃男子排球錦標赛於  (A)1949  (B)1959  (C)1969年舉辦 |
| **解**  **釋** | 第一屆世界盃男子排球錦標赛於1949捷克 斯洛伐克  第一屆世界盃女子排球錦標赛於1952 蘇聯 莫斯科 |
| B | 排球比賽的技術暫停時間為  (A)30  (B)60  (C)90  (D)120秒 |
| **解**  **釋** | 技術暫停時間為60秒，其餘暫停皆為30秒 |
| C | 正式國際排球比賽時，暫停及技術暫停的時間為？  (A)暫停及技術暫停都是30秒  (B)暫停及技術暫停都是60秒  (C)暫停30秒及技術暫停60秒  (D)暫停30秒 及技術暫停90秒 |
| **解**  **釋** |  |
| A  B | 下列排球規則的敘述，何者錯誤？  (A)雙方球員同時在網上觸球而造成「持球」，則判雙方犯規重新比賽  (B)只要不妨礙比賽，球員可以觸擊球網  (C)攔網時，攻擊者所打出的球可同時觸擊一位或兩位欄網者的手  (D)後排球員在前區內觸球時，球已低於球網上緣，可完成攻擊動作 |
| **解**  **釋** | (A)雙方球員同時在網上觸球而造成「持球」，則繼續比賽  (B)只要不妨礙比賽，球員可以觸〝及〞球網 |
| A | 排球比賽每隊最多包括十二名球員，球員的上衣必須有號碼，號碼必須使用：  (A)1-20號 (B)1-6號 (C)1-12號 (D)1-15號 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 下列關於國際排協（FIVB）已發佈2009-2012年度的新排球規則，何者敘述 有誤？  (A)若雙方球員在網上同時擊球引至延長觸球時間，比賽繼續  (B)當球於網下空間飛向對方場地，只要球體任一部分於網下碰觸球網延伸之垂直平面，裁判即應鳴哨吹判  (C)准許足部以上身體部份觸及對方場地，惟不得妨礙對方進行比賽  (D)球員觸及球網其他部份不算犯規，除非妨礙比賽進行 |
| **解**  **釋** | 意思是指如果球往網下飛行，只要觸擊（實際是沒有東西會碰到）球網延伸平面，裁判應立即響哨。 規則則是即使往網下飛過，也要碰觸地板或對方球員才會響哨。 |
| BC | 排球賽中，何者正確？  (A)高中男生組網高為 242 公分  (B)裁判鳴笛指示發球後，發球 員應於 8 秒內將球發出  (C)如果球的整體沒有完全高於球網的上緣，後排球員可在前區 完成攻擊  (D)當球隊的任何成員有侵犯行為時，裁判員應以黃卡予以懲罰  (E)可以腳踢球方式來發球。 |
| **解**  **釋** | 男243  女224 |
| B  C  D  E | 有關排球自由球員相關規則，何者正確？  (A)自由球員替補下場後，必須經過二次的死球才可以再次替補上場  (B)自由球員只允許替補後排的球員  (C)自由球員不可以做發球、扣球、攔網或試圖攔網等動作  (D)自由球員服裝穿著必須與其他隊友有明顯的區別  (E)自由球員不需向裁判請求替補即可進行替補，同時替補沒有次數限制 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 排球比賽中若要構成攔網條件，必須符合的要件為：  （1）前排球員（2）雙手觸球（3）超過網高（4）雙腳起跳  (A)123  (B)13  (C)12  (D)23 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 排球比賽賽前的正式練習由何隊先練習 (A)選擇發球權之球隊 (B)選擇場地之球隊 (C)由裁判決定 (D)先到比賽場地的隊伍 |
| **解**  **釋** | 如果賽前已有場地練習，則兩隊各有3分鐘的熱身時間;若無，則各有5分鐘時間。  若兩隊協議一起熱身，則可有6分鐘或者10分鐘。 |
| B | 奧運會排球賽於 1964年第18屆奧運會將男女排球列為正式比賽項目，而沙灘排球於下列哪個奧運會列為正式比賽項目 ？  (A) 1992年西班牙巴塞隆納奧運會  (B) 1996 年美國亞特蘭大奧運會  (C) 2000 年澳洲雪梨奧運會  (D) 2004 年希臘雅典奧運會 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 排球每局實施合法暫停共幾次？每次時間為？  (A)2​次；30秒  (B)3次；30秒  (C)2次；60秒  (D)3次；60秒 |
| **解**  **釋** | 技術暫停：在8、16分時候各1分鐘(局)  合法暫停：2次..30秒(局)　　局間休息：3分鐘 |
| C | 正式國際排球比賽中，當前排舉球員把球傳出，同隊隊友共有幾人可以進 行扣球？ (A)2  (B)3  (C)5  (D)6 |
| **解**  **釋** | 除舉球員外其餘場上選手皆可以扣球，分別為前排球員、後排球員 1.前排球員可以直接扣球  2.後排球員需在三米線起跳才可進行扣球動作。  3.若場上有自由球員，不得在任何位置，將高於網上端的球擊向對區。 |
| A | 正式國際排球比賽場地，標誌竿超出球網上沿部分有幾公分？ (A)80  (B)100  (C)120  (D)180 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 排球比賽中的標誌竿長度為幾公分？  (A)170 公分  (B)180 公分  (C)190 公分  (D)200 公分 |
| **解**  **釋** |  |
| A  B  C  D | 排球比賽，何者為對？  (A)自由球員可以替補任何後排球員  (B)排球運動創始於1895 年 「美國」，由「威廉‧摩根」先生所發明  (C)裁判吹哨，雙手於胸前，握拳並豎起大拇 指表示要replay  (D)排球接發球可用腳踢 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 排球的自由球員之規定，下列何者錯誤？  (A)不可以發球  (B)可以攔網，只要跳起來未碰到球就是合法  (C)在球場後區以高手傳球時，隊友可以任意擊球  (D)可以替補後排任何一位球 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 排球平行快攻中，攻擊手在舉球員正面1～3公尺處稱為  (A)C式  (B)A式  (C)B式  (D)D式　快攻 |
| **解釋** | A式快攻就是在舉球員前方50CM~100CM的地方舉球 B式是前方1~3公尺舉球  CD式式反過來由背後  C式快攻就是在舉球員後方50CM~100CM的地方舉球 D式是在後方1~3公尺舉球 |

|  |  |
| --- | --- |
| C | 排球哪種救球方式是屬於防守範圍較小?  (A)交叉步救球  (B)魚躍救球  (C)滑步救球  (D)滾翻救球 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 在排球比賽中，攔網者要適時躍起攔網，那麼攔網者和扣球者在起跳的時間是：  (A)攔網者先起跳  (B)攔網者慢起跳  (C)兩者同時跳  (D)看情況無所謂 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 國中排球網高度下列何者正確？  (A)男生235cm，女生220 cm  (B)男生235cm，女生224 cm  (C)男生243cm，女生220 cm  (D)男生243cm，女生224 cm |
| **解釋** | 成人男子2.43M，女子2.24M  國小六年級男子200CM，女子190CM ／ 國小五年級男子190CM，女子180M |

# 手球

|  |  |
| --- | --- |
| A | 手球比賽時，擲球的球員必須在裁判鳴笛後，幾秒內完成擲球？  (A) 3秒  (B) 5秒  (C) 8秒  (D) 10 秒 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 手球比賽時，防守球員越區，顯然破壞攻隊的得分機會，此時裁判應判決？  (A)判對隊罰7 公尺球  (B)判對隊自由球  (C)無任何判決  (D)判黃牌警告 |
| **解**  **釋** | 手球比賽判罰七公尺的成立要素:  1.當攻擊者跳入禁區內,防守球員破壞攻擊者顯然得分機會(比照足球)  2.當攻擊者跳入禁區內,任一防守球員只要在禁區內皆為判罰七公尺(越區防守) |
| A  C  E | 依據各專項運動規則,下列哪些運動項目的球體在壓觸邊線時屬於界內情況?  (A)排球  (B)鉛球  (C)棒球  (D)手球  (E)足球 |
| **解**  **釋** |  |

# 棒壘

|  |  |
| --- | --- |
| C | 列何者是台灣棒球運動歷史最早，且影響台灣棒球發展的球隊？  (A)嘉農棒球隊  (B)紅葉少棒隊  (C)能高團棒球隊  (D)金龍棒球隊 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 下列何者不是台灣光復後成績優越，且影響台灣棒球發展的球隊？  (A)嘉農棒球隊  (B)紅葉少棒隊  (C)美和中學棒球隊  (D)華興中學棒球隊 |
| **解**  **釋** | 嘉農應該是在光復前的哦！ |
| C | 就投手而言，洋基隊所屬的美國聯盟與另一國家聯盟最大差異為何？  (A) 投手需上場打擊  (B) 投手不可投超過100 球  (C) 投手不需上場打擊  (D) 投手投球有隔場限制 |
| **解**  **釋** | 美國聯盟不需上場打擊；國家聯盟須上場打擊。 |
| A | 棒球比賽擊出的球先落在本壘與一壘間的界外，再彈回界內時，應判  (A)界內球  (B)界外球  (C)重新打擊  (D)記一次壞球 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 棒球比賽時，無人出局滿壘的情形下，若打者擊出內野範圍的高飛球，則？  (A)打者立即被判出局  (B)打者無條件上一壘  (C)全部壘上跑者回來得分  (D)若守備方未接到球，打者上一壘 |
| **解**  **釋** | 內野高飛必死球，規則出局，在1、2壘或滿壘情況下的特殊規則。 |
| C | 關於棒球的投手球路敘述，何者錯誤？  (A)「卡特球」（cutter）也是四縫線球、只不過將食指和中指握在比較偏左/右側的縫線上  (B)二縫線球是將食指以及中指分別扣在縫線上投擲  (C)快速直球一開始的速度很快，要進壘時卻會像彎曲急速下墜  (D)四縫線快速球/四縫線直球可以說是球速最快的一種球  (E)伸卡球握法和二縫線大同小異，只是大拇指從球的下方移到側邊 |
| **解**  **釋** | 快速直球一開始的速度很快，要進壘時卻會往上竄。 |
| B | 下列關於棒球規則的敘述，何者正確？  (A)擊出內野高飛球，即判定為出局  (B)安打球經彈跳進入觀眾席，該打席判為二壘安打  (C)擊出雙殺打，但有跑者回本壘得分，仍視為有打點  (D)因雨或其他因素未完成五局以上之比賽裁判逕行宣判領先者勝出 |
| **解**  **釋** | （Ａ）內野高飛必死球，１．２壘或滿壘有人，出局數為０或１。  （Ｃ）雙殺沒有打點  （Ｄ）５局前保留比賽，５局後裁定獲勝。 |
| B | 有位棒球選手的打擊三圍之數據依序如下:0.317/0.360/0.411，請問就此數據分析，此選手屬於下列哪一類型之選手？  (A)全面型選手  (B)安打型選手  (C)大砲型選手  (D)選球型選手 |
| **解釋** | **打擊三圍** 長上打（顛倒）　**打擊率 上壘率 長打率**  **打擊率在三成以上、上壘率在四成以上、長打率在五成以上為明顯突出。**  **自殺型球員：**[**打擊率**](http://twbsball.dils.tku.edu.tw/wiki/index.php/%E6%89%93%E6%93%8A%E7%8E%87)**與**[**上壘率**](http://twbsball.dils.tku.edu.tw/wiki/index.php/%E4%B8%8A%E5%A3%98%E7%8E%87)**低於.300，**[**長打率**](http://twbsball.dils.tku.edu.tw/wiki/index.php/%E9%95%B7%E6%89%93%E7%8E%87)**亦無明顯突出之處者稱之。**  **短槍型球員：**[**打擊率**](http://twbsball.dils.tku.edu.tw/wiki/index.php/%E6%89%93%E6%93%8A%E7%8E%87)**、**[**上壘率**](http://twbsball.dils.tku.edu.tw/wiki/index.php/%E4%B8%8A%E5%A3%98%E7%8E%87)**與**[**長打率**](http://twbsball.dils.tku.edu.tw/wiki/index.php/%E9%95%B7%E6%89%93%E7%8E%87)**皆無明顯突出之處。**  **盲砲型球員：具有突出的**[**長打率**](http://twbsball.dils.tku.edu.tw/wiki/index.php/%E9%95%B7%E6%89%93%E7%8E%87)**，但在**[**打擊率**](http://twbsball.dils.tku.edu.tw/wiki/index.php/%E6%89%93%E6%93%8A%E7%8E%87)**與**[**上壘率**](http://twbsball.dils.tku.edu.tw/wiki/index.php/%E4%B8%8A%E5%A3%98%E7%8E%87)**方面，相較之下差異甚大者稱之。**  **選球型球員：具有突出的**[**上壘率**](http://twbsball.dils.tku.edu.tw/wiki/index.php/%E4%B8%8A%E5%A3%98%E7%8E%87)**，但在**[**打擊率**](http://twbsball.dils.tku.edu.tw/wiki/index.php/%E6%89%93%E6%93%8A%E7%8E%87)**與**[**長打率**](http://twbsball.dils.tku.edu.tw/wiki/index.php/%E9%95%B7%E6%89%93%E7%8E%87)**方面，相較之下並無明顯突出之處。**  **安打型球員：具有突出的**[**打擊率**](http://twbsball.dils.tku.edu.tw/wiki/index.php/%E6%89%93%E6%93%8A%E7%8E%87)**，但在**[**上壘率**](http://twbsball.dils.tku.edu.tw/wiki/index.php/%E4%B8%8A%E5%A3%98%E7%8E%87)**與**[**長打率**](http://twbsball.dils.tku.edu.tw/wiki/index.php/%E9%95%B7%E6%89%93%E7%8E%87)**方面，相較之下並無明顯突出之處。**  **長槍型球員：具有不錯的**[**上壘率**](http://twbsball.dils.tku.edu.tw/wiki/index.php/%E4%B8%8A%E5%A3%98%E7%8E%87)**與**[**打擊率**](http://twbsball.dils.tku.edu.tw/wiki/index.php/%E6%89%93%E6%93%8A%E7%8E%87)**，但在**[**長打率**](http://twbsball.dils.tku.edu.tw/wiki/index.php/%E9%95%B7%E6%89%93%E7%8E%87)**方面，相較之下並無明顯突出之處。**  **長打型球員：具有突出的**[**長打率**](http://twbsball.dils.tku.edu.tw/wiki/index.php/%E9%95%B7%E6%89%93%E7%8E%87)**與不錯的**[**打擊率**](http://twbsball.dils.tku.edu.tw/wiki/index.php/%E6%89%93%E6%93%8A%E7%8E%87)**，但在**[**上壘率**](http://twbsball.dils.tku.edu.tw/wiki/index.php/%E4%B8%8A%E5%A3%98%E7%8E%87)**方面，相較之下並無明顯突出之處。**  **大砲型球員：具有突出的**[**長打率**](http://twbsball.dils.tku.edu.tw/wiki/index.php/%E9%95%B7%E6%89%93%E7%8E%87)**與不錯的**[**上壘率**](http://twbsball.dils.tku.edu.tw/wiki/index.php/%E4%B8%8A%E5%A3%98%E7%8E%87)**，但在**[**打擊率**](http://twbsball.dils.tku.edu.tw/wiki/index.php/%E6%89%93%E6%93%8A%E7%8E%87)**方面，相較之下並無明顯突出之處。**  **全面型球員：通常**[**打擊率**](http://twbsball.dils.tku.edu.tw/wiki/index.php/%E6%89%93%E6%93%8A%E7%8E%87)**維持在.300以上、**[**上壘率**](http://twbsball.dils.tku.edu.tw/wiki/index.php/%E4%B8%8A%E5%A3%98%E7%8E%87)**維持在.400以上、**[**長打率**](http://twbsball.dils.tku.edu.tw/wiki/index.php/%E9%95%B7%E6%89%93%E7%8E%87)**維持在.500以上，同時達到此三項數據者稱之。** |
| B | 壘球「突破僵局制」是指第八局開始，每半局攻隊之末棒球員即爲  (A)一壘  (B)二壘  (C)三壘跑壘員，然後開始比賽 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 男女壘球正式比賽需打  (A)7局  (B)8局  (C)9局  (D)6局 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 棒壘球投手若向一壘做假傳動作，則  (A)判失一分  (B)打撃者保送一壘  (C)一壘跑者前進一壘  (D)警告一次 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 以下何者是指棒球比賽中，「安打數、四壞球數、觸身死球數之合計數除以打數、四壞球數、觸身死球數、犧牲飛球數之合計數」？  (A) 打擊率  (B) 上壘率  (C) 長打率  (D) 防守率 |
| **解**  **釋** | 打擊率 = 安打 ÷ 打數  打數 = 打席數 - 四死球 - 高飛犧牲打 - 犧牲短打 - 妨礙打擊  防守率=刺殺+助殺 ÷刺殺+助殺+失誤  上壘率=安打數+四壞球數+觸身死球數÷打數+四壞球數+觸身死球數+犧牲飛球數  長打率 = 壘打數 ÷ 打數 |
| B | 下列對於棒球比賽中的敘述，何者正確？  (A)打者擊出球後，球在碰到左外野手 手套後彈出全壘打牆外，應判二壘安打  (B)打者擊出界外區的高遠球，雖進入看 台區域，被守備者接住，應判出局  (C)擦棒球如果最初觸及捕手的身體後再反彈 出碰到主審裁判，即使在該球還未落地前再被捕手接住，應判界外球  (D)打擊者擊球擊中裁判，應判出局 |
| **解**  **釋** | (a)應判全壘打 (c)應判好球 (d)碰到裁判比賽進行中 |
| B | 棒球比賽當中，當一壘及二壘有跑者時，發生投手犯規，裁判應如何判罰？  (A)計一壞球，壘上跑者不推進  (B)不記球數，壘上跑者分別推進至二壘及三壘  (C)二壘跑者推進至三壘，一壘跑者則不推進至二壘  (D)計一壞球，壘上跑者分別推進至二壘及三壘 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 慢速壘球投手將球拋向本壘板，球離地需多少公尺以上？  (A)1.72公尺  (B)1.82 公尺  (C)1.92公尺  (D)2.02公尺 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 棒球比賽中，跑壘者在強迫進壘的情況下，防守隊將球傳至該壘包致使打者出局，稱之為  (A)接殺  (B)封殺  (C)觸殺  (D)夾殺 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 棒球比賽壘上無跑壘員，投手必須於幾秒內向擊球員投球？否則拖延比賽時間犯規，宣告壞球。 (A)5 秒  (B) 8 秒 (C)10 秒 (D)12 秒 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 棒球比賽有關提前結束的規定，下列何者正確？  (A)五局兩隊差距超過 7分時  (B)六局兩隊差距超過 7分時  (C)七局兩隊差距超過 7分時  (D)七局兩隊差距超過 10 分時 |
| **解**  **釋** | 棒球：5局15分， 7局10分(國際賽採用) 快壘：3局15分， 4局10分 ， 5局7分  慢壘：4局20分， 5局15分。 |
| D | 棒球比賽中壘間的距離為 ？  (A)60 呎  (B)70 呎  (C)80 呎  (D)90 呎 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 全國青少年棒球比賽需打幾局？  (A)5 局 (B)6 局 (C)9 局 (D)7 局 |
| **解**  **釋** | 青棒：9局　青少棒：7局　少棒：6局 |
| B | 棒球投手若採固定式投球時，雙手應完全靜止置於何處?  (A)體側  (B)體前  (C)頭上  (D)兩側 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 壘球第一次正式成為奧運會競賽項目為何年？  (A)1984年  (B)1988年  (C)1992年  (D)1996年 |
| **解**  **釋** |  |
| B  D | 慢速壘球比賽中，何者錯誤？  (A)跑壘員在球未被擊出前不可離壘 (B)投手板到本壘板的距離為14公尺  (C)一場正式比賽為7局  (D)後攻隊在第五局領先分數達7分時可提前結束比賽 |
| **解**  **釋** | 投手板到本壘板的距離為18公尺  領先分提早結束： 棒：5局15分、7局10分  快壘：3局15分、4局10分、5局7分 慢壘：4局20分、5局15分 |
| C | 我國旅美投手郭泓志曾屢次投出時速約153 公里的好球，請問此種速度的投球，球從離手到抵達本壘板上方的時間最接近下列哪個答案？  (A)0.8 秒  (B)0.6 秒  (C)0.4 秒  (D)0.2 秒 |
| **解釋** | 投手丘至本壘板：18.44m |
| B | 棒球投手已進入準備投球動作時，若打擊者從某一擊球區換移至另一擊球區  (A)不違反規則，可以繼續打擊  (B)為違規行為，應判出局  (C)為違規行為，判技術犯規  (D)為違規行為，記一好球 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 在快速壘球比賽中,若投手的投球採風車式站姿,則其手臂繞環的限制爲  (A)1次  (B)2次  (C)3次  (D)不限制 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 棒球跑壘員為避免觸殺不得跑離  (A)1  (B)3  (C)5  (D)7 呎線外。 |
| **解**  **釋** |  |
| B  D | 慢速壘球比賽中，何者錯誤？  (A)跑壘員在球未被擊出前不可離壘  (B)投手板到本壘板的距離為 14 公尺  (C)一場正式比賽為 7 局  (D)後攻隊在第五局領先分數達 7 分時可提 前結束比賽。 |
| **解**  **釋** | 快壘投捕距離：女13.11 ／ 男14.02  領先：三局15分，四局10分，五局7分。  慢壘投捕距離：女15.24 ／ 男15.24  領先：四局20分，五局15分。 |
| A | 慢式壘球的好球帶在打擊者的  (A)膝蓋最低點至肩膀最高點之間  (B)膝蓋最高點至肩膀最高點之間  (C)膝蓋最低點至胸線最高點之間  (D)膝蓋最高點至腰帶最高點之間 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 棒壘球將在哪一屆奧運會中失去正式項目的資格？  (A)28 屆  (B)29 屆  (C)30 屆  (D)31 屆 |
| **解**  **釋** | 2012年 英國 倫敦奧運  2020東京 再度回歸 |
| B | 慢速壘球球拋出去的高度必須至少離地面距離? (A)1.52 公尺  (B)1.82 公尺  (C)2.00 公尺  (D)2.12 公尺 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 慢速壘球比賽時，跑壘員何時才可離壘？  (A) 打擊者擊中球時  (B) 投手投出球時  (C) 捕手接住球時  (D) 球擊出落地後 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 棒球打者擊球時，若腳踏出擊球區，則  (A)沒關係  (B)球數重新計算  (C)被判出局  (D)算一好球 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 美國職棒不採用指定代打制度的聯盟是  (A)國家聯盟  (B)美國聯盟  (C)聯邦聯盟  (D)太平洋聯盟 |
| **解**  **釋** | 美聯有指定打擊的制度~所以投手不用下場打擊  國聯沒有指定打擊的制度~所以投手必須要下場打擊 |
| B | 快速壘球比賽，正式下場守備球員計有幾名？ (A)八名  (B)九名  (C)十名 (D)十一名  (E)十二名 |
| **解**  **釋** | 棒球、快速壘球：9人  慢速壘球：9-10人 |
| B | 快速壘球比賽，正式下場守備球員計有幾名？  (A)八名  (B)九名  (C)十名  (D)十一名 |
| **解**  **釋** | 快壘9人 慢壘10人 |
| A | 棒球打者擊出高飛球時，跑壘員  (A) 等守方接住球後,才可離壘往前推進  (B) 擊出瞬間即可跑壘  (C) 均不可離壘  (D) 等守方漏接球後,才可離壘往前進壘 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 中華職棒於哪ㄧ年正式開打？  (A) 1989年  (B) 1990年  (C) 1991年  (D) 1992年 |
| **解釋** | 90好棒 (JOLIN好棒) |
| B | 壘球運動創始於  (A)1850  (B)1887  (C)1901  (D)1950　年 |
| **解**  **釋** |  |

# 網球

|  |  |
| --- | --- |
| C | 網球訓練時抽上旋球(top-spin)最需要用到哪一個動作？  (A)上臂伸展  (B)上臂屈曲  (C)前臂旋前  (D)前臂旋後 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 以下何者不是網球拍甜區之定義？  (A)振動節點  (B)質量重心  (C)碰撞中心  (D)強力中心 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 網球比賽時球拍裝設避震器的允許位置是？  (A) 球拍線中間  (B) 球拍線沒有交接的地方  (C) 球拍線最靠近頂端的交叉處  (D) 都不允許 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 國小學童的網球賽一般都是如何分勝負：  (A)5 局制  (B)6 局制  (C)9 局制  (D)10 局制 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 網球比賽中所謂的match是指  (A)場  (B)分  (C)局  (D)盤 |
| **解**  **釋** | 局（Game）4分為一局　　　　　　 盤（set）通常為三盤兩勝or五盤三勝制  場（match）贏得整場球賽為一場　 分（point）贏1球為1分 |
| D | 以下何者不是網球拍甜區之定義？  (A)振動節點  (B)強力中心  (C)碰撞中心  (D)質量重心 |
| **解**  **釋** | **sweet spot**  **Node(振動節點)** 撞擊後產生振動最小的位置  **COP(碰撞中心)** 撞擊後對手部產生的衝擊力最小的位置  **COR(強力中心)** 對球產生最大彈力的位置 |
| D | 網球單打比賽中，單數局結束換邊休息的時間為幾秒？  (A) 30 秒  (B) 45 秒  (C) 60 秒  (D) 90 秒 |
| **解**  **釋** | 分20秒　局90秒　盤120秒 |
| C | 國際網球競賽中，國家對國家的女子團體賽事為何？  (A)台維斯盃  (B)優霸盃  (C)聯邦盃  (D)霍普曼盃 |
| **解**  **釋** | **網球 台維斯盃** 男生團體 **霍普曼盃** 男女混和 **聯邦盃** 女生團體  **羽球 湯姆斯盃** 男生團體 **蘇迪曼盃** 男女混合 **優霸盃** 女生團體 |
| A | 網球單打場地之長與寬各為多長(公尺)?  (A) 23.77、8.23  (B) 22.77、9.23  (C) 24.77、8.23  (D) 21.77、9.23 |
| **解**  **釋** | 單打場地：長23.77公尺、寬8.23公尺  雙打場地：長23.77公尺、寬10.97公尺 |
| A | 依照現今男子網球雙打比賽的節奏，球員在競賽時身體最主要使用的能量供能系統為?  (A) ATP-PC系統  (B) 乳酸系統  (C) 有氧系統  (D) 以上皆是 |
| **解**  **釋** |  |
| B  D | 關於網球四大公開賽，何者為是？  (A) 溫布敦網球公開賽歷史最為悠久，始於 1977 年  (B) 同一年賽事的舉辦順序為澳大利亞網球公開賽、法國網球公開賽、溫布敦網球公開賽和美國網球公開賽  (C) 美國網球公開賽是紅土球場的賽事  (D) 國際網球聯合會將此四大賽事訂為四大世界性公開簣，亦稱為大滿貫賽 |
| **解**  **釋** | 溫布頓網球公開賽歷史最為悠久，始於1877年 |
| A  B  C | 關於網球比賽決勝局 （ Tiebreak ） 的部份，何者為是？  (A) 決勝局以 0.1.2.3 ......呼叫  (B) 首先贏得 7 分並有 2 分差距的球員贏得該局及擻， 否則必須繼續 比賽到任一球員勝分差距 2 分才分出勝負。  (C) 決勝局先發球的一方只發第一分球，接下來換由對手發第二及第三分球，依此雙方輪流各漣發兩分球直到比寮結 束。  (D) 決勝局先發球的球員／球組，下一盤仍先發球。 |
| **解**  **釋** | (D) 決勝局先發球的球員／球組，下一盤先接發球。 |
| C | 正式網球比賽時，在每局的分與分之間，發球方必須於多少時間內將球發出?  (A)10秒  (B)15秒  (C)20秒  (D)25秒 |
| **解**  **釋** | 分與分之間:20s 單數局換邊休息時間:90s 每盤結束休息時間:120s |
| D | 網球比賽時，下列「專業術語」何者錯誤？  (A)「佔先」 advantage  (B)「破發點」 break point  (C)「盤末點」 set point  (D)「賽末點」 game point |
| **解**  **釋** | 「局點」 game point 「盤末點」 set point 「賽末點」 match point |
| C | 國際網球競賽中，國家對國家的女子組團體賽事為何？  (A) Hopman Cup  (B) Tomas Cup  (C) Fed Cup  (D) Davis Cup |
| **解**  **釋** | 網球：男台、女聯、霍團  羽球：男湯、女優、蘇團 |
| C | 網球比賽每盤結束至下一盤第一局第一分球發出的時間，不得超過幾秒?  (A)30 秒  (B)60 秒  (C)120 秒  (D)180 秒 |
| **解**  **釋** | 1.分與分之間-20秒　2.基數局換邊-90秒　3.盤與盤之間-120秒 |
| C | 網球比賽單打以及雙打的場地，長度皆相同，惟其寬度兩者差距多少公尺？  (A)1.37公尺  (B)3.14公尺  (C)2.74公尺  (D)2.66公尺 |
| **解**  **釋** | 標準網球場的長度是23.77米（78英尺）。  單打比賽的球場寬度定為8.23米（27英尺），雙打比賽則為10.97米（36英尺）。 |
| B | 關於網球比賽中 Super Tiebreakck 的敘述何者錯誤  (A)適用於雙打比賽  (B)任一方贏得七分且分差兩分以上即贏得比賽  (C)雙方盤數 1比 1 時適用  (D)為了加速比賽時間及刺激性 |
| **解**  **釋** | Super Tie-break 也就是 雙方要搶到10分才贏(若10-10時則要贏對方兩方 才算贏) |
| B | 下列四大網球公開賽中哪一項賽事是唯一不打「LONG GAME」的比賽  (A)溫布頓網球公開賽  (B)美國網球公開賽  (C)澳洲網球公開賽  (D)法國網球公開賽 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 網球比賽中 DEUCE 後先贏下第一球者稱  (A)Adventage  (B)Game  (C)Set  (D)Advantage |
| **解**  **釋** |  |
| A  C | 下列有關網球雙打發球及接發順序的規則敘述，哪些正確？  (A)第一盤結束後第二盤開 始前發球順序可以改變。  (B)在三盤兩勝的比賽中，一開始決定接發球位置後，到比賽結 束前均不能變更接發球位置。  (C)同隊球員在換由該隊發球的各局中，必須依序輪流發球 一局。  (D)兩隊分數總和為單數時（如 1：2 或 fiftten：thirty），發球者必須由底線中 心標誌右方發球至對方的右發球區  (E)搶七決勝局時，兩隊分數總和為6或6的倍數時 應換隊發球。 |
| **解**  **釋** | (B)雙打賽接球的順序 接球組一方要先決定由誰先接第一分球，相同地在第二局時，其對手也要決定由誰先接該局的第 一分球，接第一分球的同伴就要接第二分球，依此順序輪流接球直到此局進而此盤比賽終了， 接球者回擊發球後，同組的任何球員均可回擊之後的來球。  (D)發球者應站左方發球  (E)應換邊 |
| C | 軟式網球之單打賽事，每一盤是採幾局幾勝制？  (A)三局兩勝制  (B)五局三勝制  (C)七局四勝制  (D)六局決勝制 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 在網球四大公開賽中唯ㄧ的紅土球場比賽，若雙方前四盤任一盤中的第13局比數為 6：6 時，接下來算球的方法為  (A)搶七  (B)繼續比賽至一方連勝兩球  (C)搶八  (D)搶九 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 網球中所謂的「決勝點制」為？  (A)No-Ad  (B)NOT-UP  (C)LOVE  (D)ACE |
| **解**  **釋** |  |
| C | 網球雙打用球場寬度比單打用球場寬度寬多少？　 (A)7呎　 (B)8 呎　 (C)9呎　 (D)10呎 |
| **解**  **釋** | 單打比賽寬為27呎(18.23公尺)； 雙打比賽寬為36呎(10.97公尺)。 |
| B | 網球發球的有效區為  (A) 對角線的後半場  (B) 對角線的前半場  (C) 對方的後半場  (D) 對方的前半場 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 11人制足球在禁區內犯規，會被判罰  (A)十二碼球 (B)球門球 (C)角球 (D)自由球 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 網球發球的策略與規定為？  (A)發球過程雙腳皆不能離地。  (B)擊球時雙腳可以離地。  (C)可以助跑發球但起跳時不能超越底線。  (D)球發出後雙腳不能先觸到場地裡面。 |
| **解釋** | 可跳發（不能助跑）， 不可踩線 |
| B | 網球運動發源於哪一個國家？  (A)德國  (B)法國  (C)英國  (D)美國 |
| **解釋** | 網球起源於法國，英國人改良其打法 |
| A | 網球中的『half-volley』是指：  (A)介於截擊以及底線擊球的防守性打法，通常以很小的後揮動作在球剛彈起時回擊  (B)如同發球的重擊球  (C)一個剛過網的輕觸球  (D)當對手指示再發2球 |
| **解釋** | Half volley （半截擊） - 在球落地彈起的瞬間擊球 |
| B | 網球比賽中，『fault』表示：  (A)揮拍過程中連續兩次觸球  (B)未將球發進發球區  (C)球觸網後彈進發球區  (D)出界球 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 網球比賽時，換邊時間不得超過  (A)30秒  (B)45秒  (C)60秒  (D)90秒 |
| **解**  **釋** |  |

# 羽球

|  |  |
| --- | --- |
| B | 正常狀況下，國小學童的羽球網離地高度是？  (A)150.4公分  (B)152.4公分  (C)154.4公分  (D)156.4 公分 |
| **解**  **釋** | 球網離地1.524m  球柱高度1.55m |
| A | 下列有關羽球競賽規則之敘述何者錯誤？  (A)比賽過程中，每局某方達到11分時，休息不超過90秒  (B)第一局結束時或第二局結束須進行第三局時，中間休息不超過120秒  (C)發生發球區錯誤情形需立刻更正，但無論輸贏將不重新計分繼續比賽  (D)主審可以主動更改線審判決 |
| **解**  **釋** | 比賽過程中，每局某方達到11分時，休息不超過60秒 |
| C | 羽球場地之長與寬各為多長(公尺)?  (A)13.4、7.1  (B)14.4、6.5  (C)13.4、6.1  (D)13.4、6.7 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 羽球比賽中，當某一方得到11分時，雙方球員將休息多久？  (A)30秒  (B)45秒  (C)60秒  (D)90秒 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 羽球運動項目中，一顆羽毛球重量大約是4.75克至幾克之間？  (A) 6.5克  (B) 6.0 克  (C) 5.0 克  (D) 5.5克 |
| **解**  **釋** | 羽球由16根羽毛組成。底部為球體，直徑25～２８mm，長62～70mm。重4.7~5.5g。 |
| D | 在羽球比賽中哪一種發球最具攻擊性？  (A)正手短球  (B)正手高遠球  (C)反手短球  (D)反手平高球 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 羽球網柱的高度應為？  (A) 1.55m  (B) 1.54m  (C) 1.56m  (D) 1.5m |
| **解**  **釋** |  |
| B | 羽球比賽一開始的選發球或選邊權，應該是用何種方式來決定？  (A)擲球看球頭 (B)擲銅板 (C)猜拳 (D)以上皆可 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 下列何者為「羽球」正確的英文名稱？  (A)shuttlecock (B)air-shuttle  (C)feather ball (D)bedmintom |
| **解**  **釋** |  |
| D | 以下哪一項不屬於羽球高手擊球技術？  (A)切球  (B)高遠球  (C)殺球  (D)抽球 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 國際羽球總會在哪一年將羽球計分方式修訂成落地得分制？  (A)2003 年  (B)2004 年  (C)2005 年  (D)2006年 |
| **解**  **釋** |  |

# 桌球

|  |  |
| --- | --- |
| D | 以下關於桌球個人賽間歇(Intervals)的敘述，何者為誤？  (A)各局間得間歇最多1分鐘  (B)每局開始後，每打完6分可做短暫的擦汗  (C)換方位時可做短暫擦汗  (D)球員一場可請求暫停1次，時間以2分鐘為限。 |
| **解**  **釋** | 球員一場可請求暫停1次，時間以1分鐘為限。 |
| B | 關於桌球搶拍，下列何者爲非？  (A)對方打來的球還未落入己方球桌即打回，稱爲搶拍  (B)因搶拍回撃的球，有落入對方球桌內，應繼續比賽  (C)己方在球桌外搶拍時，因球已出界在先，應判己方得分  (D)己方在球桌內搶拍時，應判對方得分 |
| **解**  **釋** | 搶拍就失分 |
| A | 下列有關桌球器材的規定，選項正確的有哪些？ 1.球拍的大小、形狀、重量沒有限制 2.球檯的材質沒有限制，但要符合彈性均勻的規定 3.膠皮的顏色必須一面為紅色一面為黑色，但直板背面未貼膠皮則不受此限 4.球的顏色必須為橘黃色  (A) 1, 2  (B) 1, 3  (C) 2, 4  (D) 3, 4 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 桌球比賽開始之前，雙方有權在比賽球檯上練習幾分鐘?  (A)1 分鐘  (B)2 分鐘  (C)3 分鐘  (D)各自練習1 分鐘 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 國際桌球規則採11 分制為哪一年?  (A)2000 年  (B)2001 年  (C)2002 年  (D)2003 年 |
| **解**  **釋** |  |
| AB | 哪一種桌球擊球方法，球拍與球的摩擦時間最長？  (A)正手拉球  (B)正手切球  (C)正手平擊球  (D)正手殺球 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 桌球場地及規格之相關規定何者正確？  (A)桌台上層表面稱為檯面，檯面需均勻的藍色或綠色  (B)球網應綁於兩側網柱高16.25公分高  (C)球應為直徑45公厘的圓球體  (D)球拍大小、形狀、重量有一定的限制 |
| **解**  **釋** | (B)球網高為15.25公分、網架應自球檯橫出15.25公分。 |
| C | 下列何種桌球擊球犯規？  (A) 以持拍手手指擊中球  (B) 以拍柄擊中球  (C) 以未貼膠皮面擊球  (D) 以上皆犯規 |
| **解**  **釋** |  |
| C  D | 桌球運動，何者為對？  (A)發球觸網進，比賽繼續  (B)球拍需貼膠皮，兩面為一黑一紅或兩面同為紅色、黑色 均可  (C)雙打必須每人輪流打一球，不可連續打兩球  (D)推、切球時，來球越下旋則拍面需越向後仰 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 比賽中得越網擊球的運動是？  (A)排球 (B)羽球 (C)桌球 (D)以上皆非 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 桌球發加轉下旋球的敘述何者正確？  (A)擊球的中上部往上部摩擦 (B)擊球的中部往前推 (C)擊球的中下部往前推  (D)擊球的中下部往底部摩擦 |
| **解**  **釋** | A =上旋發球　　　　　　B = 平擊發球(無旋轉) C = 平擊發球略帶下旋　　D = 下旋發球 |

# 合球

|  |  |
| --- | --- |
| D | 在合球運動中，下列何者敘述是正確的？  (A)合球比賽場地的大小為 28 公尺ｘ15 公尺。  (B)球籃為無底之圓筒形，球籃最好以白色為主。  (C)每隊包含男、女各 8 名球員，其中每區分配男、女球員各 4 名。  (D)正式之比賽時間為上、下半時各 30 分鐘，中間休息 10 分鐘。 |
| **解**  **釋** | (A)標準合球場地長40公尺,寬20公尺  (B)球籃的顏色必須與背景不同，最好是鮮黃色  (C)兩隊各有8人，4男4女。其中2男2女負責防守在己方半區，另外4人在另外半區進攻。 |
| A | 合球球場外無障礙區域，自地面以上高度至少需有幾公尺？  (A)7  (B)9  (C)11  (D)13 |
| **解**  **釋** | 籃球：7公尺　　排球國際：12.5公尺 |
| C | 下列關於合球(Korfball)運動的敘述何者「錯誤」？  (A) 每隊8位球員，上場比賽人數共4男4女，2男 2女在進攻區，另外2男2女在防守區，球員必須試圖在自己進攻區得分，不得越區攻防  (B) 男球員只能防守男球員，不能防守女球員，相同的女球員只能防守女球員  (C) 比賽時間為上、下半場各20分鐘  (D)兩隊進球數相加為2的倍數時(1:1,2:0,3:1....),兩隊球員必須換區，同時改變攻防角色 |
| **解**  **釋** | 各30分鐘 |
| B | 合球比賽中，持球者必須在鳴笛後幾秒內將球傳出，且必須經過一次以上的傳球才可投籃？  (A) 3秒  (B) 4秒  (C) 5秒  (D) 6秒 |
| **解**  **釋** | 核四 |
| E | 合球項目其籃框上緣與地面的高度為多少公分？  (A)305  (B)315  (C)320  (D)330  (E)350 |
| **解**  **釋** |  |

# 木球

|  |  |
| --- | --- |
| C | 下列何者屬於木球的長距離球道？  (A) 50公尺  (B) 80公尺  (C) 120公尺  (D) 150公尺 |
| **解**  **釋** |  |
| 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。 |
| **解**  **釋** | a、由台灣翁明輝先生於1990年自行研發而成之新運動項目  c、加罰1桿 d、桿數越少越好 |
| C | 木球運動中，手勢為翹起大拇指動作代表？  (A)出界  (B)犯規  (C)過門  (D)好球 |
| **解**  **釋** |  |

# 巧固球

|  |  |
| --- | --- |
| A | 現行巧固球比賽，每隊為幾人下場比賽？  (A)7  (B)8  (C)9  (D)10 |
| **解**  **釋** | 每隊球員12人，最多7人上場比賽，其餘5人為替補球員。 |
| B | 巧固球比賽中如果我方射網碰框反彈到有效區域落地則?  (A)失分  (B)對方自由球  (C)發邊線球  (D)得分 |
| **解**  **釋** | 攻隊球員射網，球觸及鐵框時，視其反彈情況，做如下判決：  （1）彈回禁區或界外，判對隊得一分。  （2）彈入有效區而未被守隊接住時，判守隊發自由球。  （3）彈入有效區為守隊球員接住時，繼續比賽，且射網次數不重算。  (4）造成守方違例時，裁判應判快守方自由球。  註：所謂「經由其隊友觸及」，是指其間沒有傳球動作，否則應判攻隊發自由球。 |

# 樂樂棒

|  |  |
| --- | --- |
| D | 依據 2014 年教育部普及化運動樂樂棒球規則的敍述，下列何者為非？  (A)守備隊踩白色壘板，進攻隊衝壘須踩橘色壘板。  (B)正式比賽打擊採 1 輪制不限 3 出局。  (C)下一局開始前，上一局之跑壘員需回到原殘壘之壘位。  (D)擊球進場未超過投手壘包判界外球，計好球一個。 |
| **解**  **釋** | 擊球進場未超過5公尺判界外球，記好球一個。 |
| C | 樂樂棒球跑壘跑過幾公尺後，即必須跑向下一壘包而不可回壘，除非前壘已有跑壘員。  (A)3  (B)4  (C)5  (D)6 |
| **解**  **釋** |  |

# 樂樂足

|  |  |
| --- | --- |
| B | 根據 2017 年新北市運動樂活系列活動國小樂樂足球賽實施計畫，以下對於 5、6 年級組的比賽規定，何者錯誤？  (A)比賽分 3 節，每節各 8 分鐘  (B)若無特殊原因，先發球員至少應上場 3 分鐘才可換人  (C)各節先發人數為 5 人  (D)只准許穿平底運動鞋出賽 |
| **解**  **釋** | 5分鐘 |

# 跆拳道

|  |  |
| --- | --- |
| D | 依據世界跆拳道總會規定,關於跆拳道比賽中的選手有效得分方式,以下何者敘述有誤?  (A)一次有效攻擊軀幹護具得1分  (B)一次有效轉身踢擊中軀幹護具得2分  (C)一次有效攻擊頭部得3分  (D)一次有效轉身踢擊頭部得5分 |
| **解**  **釋** | 一次有效攻擊軀幹護具得1分，一次有效轉身踢擊中軀幹護具得2分， 一次有效攻擊頭部得3分，一次有效轉身踢擊頭部得4分。 |
| C | 奧運跆拳道比賽中，男子組第三量級的體重為  (A)58.01~68 公斤  (B)68.01~78 公斤  (C)68.01~80 公斤  (D)78 公斤以上 |
| **解**  **釋** | |  |  |  | | --- | --- | --- | | 奧運跆拳道比賽的體重級別 | | | | 級別 | 男子 | 女子 | | 第一量級 | Less 58kg | Less 49kg | | 第二量級 | 58kg - 68kg | 49kg - 57kg | | 第三量級 | 68kg - 80kg | 57kg - 67kg | | 第四量級 | Over 80kg | Over 67kg | |
| D | 2011年最新跆拳道競賽規則，以正確轉身踢擊動作，踢中對手頭部最多可得幾分?  (A)1分。  (B)2分。  (C)3分。  (D)4分。 |
| **解**  **釋** | 有效擊中護具得一分，有效擊中頭部得三分，有效轉身踢擊頭部得四分。 |
| B | 跆拳道比賽時，踢中對手中端護胸電子護具可得幾分？  (A)1 分  (B)2 分  (C)3 分  (D)4 分 |
| **解**  **釋** | 正拳擊中軀幹一分 正面攻擊擊中軀幹二分 轉身動作擊中軀幹三分  正面攻擊擊中上端三分 轉身動作擊中上端四分 |

# 其他

|  |  |
| --- | --- |
| D | 高智爾球（Wiser球）是智謀結合運動的一種球類運動，有關比賽的球具和設備何者錯誤？  (A)Wiser比賽球直徑約90毫米  (B)團體賽14人，需14 顆球，紅、白各7顆  (C)單人對打，一人掌5顆球，分別編號1-5  (D)雙人對打每隊2個人，每隊8顆球 |
| **解**  **釋** | **高智爾球Wiser ball**  **基本設備**  **球：**分紅、白兩色各7顆，分別以1到7來編號。  **比賽旗：**分黃旗、紅旗各需10枝。旗面為等腰直角三角形，兩邊各1英呎長；  而旗桿於插入地面後，露出部分高度需為2英呎。  **繩子**：以一條12米長的繩子或畫線來設定「中界線」。  **規則**  高智爾球以我隊球擊中他隊球為主要目的，一顆球被對方擊中須經過第一次擊中「初關」、  第二次擊中「二關」，以及第三次被擊中才判定「出局」。  兩隊輪流攻擊，直到球場上只剩下一顆競技球為止。  **競技比賽方式**  **單人對打：**每隊各1名球員，每人控管 5 顆球。  **雙人對打：**每隊2名球員，每人控管3顆球。  **團體賽：**每隊7名球員，每人各持一球進行對抗。 |
| B | 自行車比賽中，若獲得登山積分冠軍(登山王)，則會穿著何種顏色的車衣?  (A)黃衫  (B)紅圓點衫  (C)白衫  (D)綠衫 |
| **解**  **釋** | **環法領騎衫**  **黃衫**　 完賽時間最短的選手披上黃衫 **綠衫**　象徵衝刺王的綠衫，要頒給衝刺積分最高的選手 **紅點衫** 白底紅點衫是登山王 **白衫**　最佳新秀的鼓勵 |
| C | 飛盤爭奪賽每隊上場人數為幾人？  (A)5人  (B)7人  (C)9人  (D)11人 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 在一場拳撃比賽中，同一回合如被、「警告」第幾次者，即自動視爲取消比賽資格？  (A)第一次  (B)第二次  (C)第三次  (D)第四次 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 下列關於飛盤，何者正確？  (A) 飛盤自 2006 年起成為全民運動會之項目  (B) 飛盤自 2005 年起成為世界運動會之項目  (C) 飛盤沒有正式之比賽規則  (D) 我國今年沒有派隊參加 2009 世運會 |
| **解釋** | 飛盤運動歷經1993年、1997年世界運動會的示範賽，於2001年日本秋田所舉辦的世界運動會中，成為正式比賽項目。 |

# 107必上