

國立體育大學 104 學年度學士班轉學考試試題

體育概論(三年級)

(本試題共2頁)

- ※注意：1 答案一律寫在答案卷上，否則不予計分。
2 請核對試卷、准考證號碼與座位號碼三者是否相符。
3 試卷『彌封處』不得污損、破壞。
4 行動電話或呼叫器等通訊器材不得隨身攜帶，並且關機。

壹、選擇題 (每題 4 分，共計 60 分)

- () 1. 在體育活動中學習遵守規範，是培養社會道德的最佳場所，是因為比賽有？
(A)執法裁判 (B)比賽規則 (C)犯規罰則 (D)以上皆是。
- () 2. 提高身體敏捷性的訓練，通常以_____ 為訓練項目
(A)折返跑 (B)舉重 (C)1500 公尺跑 (D)伏地挺身。
- () 3. 二十世紀初期的體育是_____。
(A)自然主義體育 (B)民族主義體育
(C)競技運動體育 (D)終身運動體育。
- () 4. 一分鐘屈膝仰臥起坐測驗之作用在了解_____。
(A)肌耐力 (B)柔軟度 (C)心肺耐力 (D)協調性。
- () 5. 下列何者為身體質量指數 (BMI) 的公式算法？
(A)體重 (kg) ÷ 身高 (m²) (B)身高 (m²) ÷ 體重 (kg)
(C)體重 (kg) ÷ 身高 (m) (D)身高 (m) ÷ 體重 (kg)。
- () 6. 不屬於健康體適能的是_____。
(A)爆發力 (B)心肺耐力 (C)身體質量指數 (D)柔軟度。
- () 7. 瞬發力屬於下列哪一項體適能分類？
(A)健康體適能 (B)競技體適能 (C)一般體適能 (D)以上皆非。
- () 8. 奧林匹克運動會標誌五色環的五種顏色，下列何者為非？
(A)藍色 (B)紫色 (C)紅色 (D)黃色。

- ()9.古代奧林匹克運動會的精神，不包括下列何者？
(A)重視和平與友誼的精神 (B)追求人體健美的精神
(C)表現征服意志和追求奮進之精神 (D)尊崇有階級分別的競爭。
- ()10.下列何者非現代奧林匹克運動會的主要精神？
(A)豐厚獎勵勝利者
(B)透過運動競賽方式來教育年輕人，建立彼此間的友誼和互信
(C)以競技運動為基礎，藉此促進人類身心的健全發展
(D)創造更幸福與和平的世界。
- ()11.現代奧林匹克運動會，每隔幾年舉行一屆？
(A)2年 (B)3年 (C)4年 (D)不一定。
- ()12.古代奧林匹克運動會，點燃聖火儀式，是在_____。
(A)宙斯前點燃聖火 (B)瑪麗亞前點燃聖火 (C)勝利女神前點燃聖火
(D)耶穌前點燃聖火。
- ()13.關於體育的意義，下列敘述何者有誤？
(A)是一種有計畫地透過運動的教育課程
(B)以運動為基本方式，促進身心機能發展
(C)培養獨立自主能力
(D)可強化體魄，增進體能。
- ()14.『輪空』會出現在何種賽制之中？
(A)混合賽制 (B)單淘汰賽制 (C)循環賽制 (D)頁程賽制。
- ()15.在單敗淘汰制中，若參賽隊伍有 10 隊時，第一場輪空的隊伍有幾隊？
(A)3 隊 (B)4 隊 (C)5 隊 (D)6 隊。

貳、申論題(每題 20 分，共計 40 分)

- 一、英文的“Exercise”與“Sport”都被翻譯成「運動」，請說明其間的差異？
- 二、假若你現在是一位健身運動指導員，你會如何協助不愛運動的人參與運動，請試舉兩種方式並分別詳述內容，及說明使用該方式的原因。