

國立體育大學101學年度教育學程甄試考試試題

體育概論

(本試題共4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」不得汙損、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。

(總計100分)

1. 請問今年(2012年)夏季奧運會的舉辦城市為？(A)巴黎 (B)紐約 (C)倫敦 (D)馬德里。
2. 游泳比賽時，個人混合四式的比賽順序，下列何者正確？(A)蝶式、仰式、蛙式、自由式 (B)仰式、蛙式、自由式、蝶式 (C)蝶式、蛙式、自由式、仰式 (D)仰式、蛙式、蝶式、自由式。
3. 下列那個敘述不正確？(A)運動強度超過無氧閾值時，血液乳酸會急速上升 (B)運動強度超過無氧閾值時，換氣量會急速上升 (C)規律運動訓練一段時間後，達到無氧閾值的運動強度會提高 (D)每個人的無氧閾值已固定，不會受到運動訓練的影響。
4. 改善肌耐力的重量訓練原則是 (A)負荷重，次數少 (B)負荷輕，次數多 (C)負荷重，次數多 (D)負荷輕，次數少。
5. 從能量系統的角度而言，影響肌力的因素不包括 (A)肌細胞的肥大程度與數量 (B)肌肉中粒腺體的體積與密度 (C)粒腺體對於酵素的活性高低 (D)骨質的密度。
6. 從事規律有氧運動訓練後，下列哪些生理反應較正確？(A)基礎代謝率提高 (B)安靜心跳數提高 (C)高密度脂蛋白膽固醇降低 (D)心搏出量減少。
7. 足球進行PK賽時，雙方需各踢幾球以決定勝負？(A)3 (B)5 (C)7 (D)9。
8. 老夫子的身高為175公分，體重為65公斤，請問老夫子的BMI為？(A)33.33 (B)25.55 (C)22.22 (D)19.99。
9. 籃球比賽中，如果一位已經五次犯規下場的球員又再次進場比賽，這項行為將被宣判 (A)違例，由對隊發界外球 (B)技術犯規，並登記在該隊教練名下 (C)犯規，並登記該名球員名下 (D)技術犯規，該隊教練需背叛離場。
10. 體育運動教學過程中最重要的是？(A)安全 (B)提升肌肉適能 (C)強化心肺功能 (D)運動後之伸展。
11. 排球攔網時，球觸擊攔網者的手後，球彈向己方場內，試問其他球員還可以有幾次擊球機會？(A)一次 (B)二次 (C)三次 (D)四次。
12. 扭傷處理的四大原則為1抬高；2冰敷；3休息；4壓迫，請問按其先後順序排列為

- 何？(A)1234 (B)2314 (C)4312 (D)3241。
13. 請試算 20 隊參賽隊伍之循環賽制的比賽總場數應為？(A)210 場 (B)200 場 (C)190 場 (D)180 場。
 14. 我國第一面夏季奧運獎牌是在哪一屆所獲得？(A)東京奧運 (B)墨西哥城奧運 (C)羅馬奧運 (D)墨爾本奧運。
 15. 個人努力的方向和強度被認為是影響運動表現的哪一類心理因素？(A)動機 (B)自信心 (C)專注力 (D)喚醒水準。
 16. 身體接受短而規律反覆的運動刺激，而其間給予適當休息的體能訓練系統，稱之為何種訓練？(A)循環訓練 (B)間歇訓練 (C)無氧訓練 (D)有氧訓練。
 17. 下列何項可歸類為內在獎賞？(A)成就的感覺 (B)獎金 (C)出國比賽 (D)獎品。
 18. 現代奧林匹克運動會的創始者是誰？(A)羅格 (B)蔭馬蘭奇 (C)基蘭寧 (D)古柏登。
 19. 體育是以那一類的活動方式來達成教育的目的？(A)休閒 (B)大肌肉 (C)戶外 (D)遊戲。
 20. 下列哪一項徑賽不得使用起跑架？(A)400 公尺及 400 公尺以下 (B)4×200 公尺接力的第一棒 (C)4×400 公尺接力的第一棒 (D)800 公尺。
 21. 運動時以雙腳開立及屈膝的方式來增加身體穩定度的方法，主要是？(A)提高身體重心 (B)降低身體重心 (C)減少支撐基礎面的面積 (D)使身體重量的作用線離開支撐基礎面。
 22. 下列那一種體適能因子不屬於競技體適能？(A)速度 (B)平衡感 (C)柔軟度 (D)爆發力。
 23. 桌球發球時應以手將球垂直向上拋起至少幾公分？(A)16 公分 (B)17 公分 (C)18 公分 (D)19 公分。
 24. 下列哪種營養素是重量訓練時肌肉收縮的主要能量來源？(A)醣類 (B)脂肪 (C)蛋白質 (D)維生素。
 25. 下列哪一個運動項目被認為是當今規模最龐大的國際運動組織？(A)籃球 (B)棒球 (C)排球 (D)足球。
 26. 古代奧林匹克運動會始自何時？(A)紀元前 665 年 (B)紀元前 776 年 (C)紀元前 887 年 (D)紀元前 788 年。
 27. 足球比賽上半場的時間為？(A)30 分鐘 (B)35 分鐘 (C)40 分鐘 (D)45 分鐘。
 28. 李扁馬今年 20 歲，若他想以最大心跳數的 70% 為強度進行有氧運動，其運動時心

- 跳數應約為多少？ (A)120 次/分 (B)130 次/分 (C)140 次/分 (D)150 次/分。
29. 近代奧運會曾發生的「黑拳運動」主要的訴求為？ (A)支持黑人參與拳擊運動 (B)對黑人遭受種族歧視表示不滿 (C)鼓勵黑人婦女參與運動 (D)一種全新的拳擊運動項目。
30. 根據韋納的「二向度歸因理論」，運氣是屬於？ (A)外在穩定因素 (B)外在不穩定因素 (C)內在穩定因素 (D)內在不穩定因素。
31. 在穩定或可預知的環境中所使用的運動技能稱為？ (A)穩定性運動技能 (B)移動性運動技能 (C)開放性運動技能 (D)閉鎖性運動技能。
32. 何謂最大肌力？ (A)肌肉持續作功的能力 (B)肌肉克服最大阻力的能力 (C)肌肉在運動時快速克服阻力的能力 (D)以上皆非。
33. 比賽前最好的訓練方法為？ (A)模擬比賽訓練 (B)體能訓練 (C)重量訓練 (D)技術訓練。
34. 在比賽前想像整個過程，感受整個流程，此種心理訓練技巧稱之為？ (A)目標設定 (B)注意力訓練 (C)意象訓練 (D)壓力管理。
35. 下列哪一種生理反應最常被應用來做為運動強度的指標？ (A)心跳率 (B)肌肉酸痛度 (C)呼吸率 (D)自覺疲勞。
36. 法特雷克訓練(Fartlek Training)的主要在強化下列何者？ (A) 瞬發力 (B)耐力 (C)柔軟度 (D)肌力。
37. 實施伸展操時會引發肌肉反射性收縮的是？ (A)韌帶 (B)高爾基腱器 (C)肌腱 (D)肌梭。
38. 請問一位成功的教練應該扮演下列什麼角色？ (A)教育者 (B)領導者 (C)啟發者 (D)以上都需要。
39. 排球比賽中，若對裁判的判決有疑義時，誰可以請裁判提出說明？ (A)教練 (B)領隊 (C)場中隊長 (D)隊長。
40. 羽球雙打比賽，當得球方得分為奇數時，發球員及接球員須站在哪一邊的發球區發球或接球？ (A)左方 (B)右方 (C)前方 (D)後方。
41. 教育部推廣「體適能 333」，其中的要素不包含？ (A)運動種類 (B)運動頻率 (C)運動強度 (D)運動時間。
42. 當有學生在運動時忽然倒下而必須實施心肺復甦術(CPR)時，所謂「叫叫 ABC」的第一個「叫」是指？ (A)求救 (B)叫喚且輕拍患者，確定有無意識 (C)叫同學去找校醫 (D)叫同學去打電話通知家長。

43. 所謂高強度間歇訓練 (HIIT) 是指？ (A)超長距離訓練法 (B)越野訓練法 (C)以接近最高負荷及短暫休息的反覆訓練法 (D)法特雷克訓練法。
44. 下列哪一句不是奧林匹克格言？ (A)更快 (B)更高 (C)更強 (D)更遠。
45. 實施 CPR 時，胸部按壓與吹氣的比例為？ (A)30:2 (B)2:30 (C)15:2 (D)2:15。
46. 下列何者不屬於健康體適能要素？ (A)心肺耐力 (B)身體組成 (C)敏捷性 (D)柔軟度。
47. 就健康體適能觀點，肌肉適能的訓練，每組最大反覆次數以幾次較為理想？ (A)1 至 3 次 (B)4 至 7 次 (C)8 至 12 次 (D)13 至 17 次。
48. 下列敘述何者為非？ (A)運動單位是指一個運動神經元及其所支配的肌纖維 (B)肌梭是粒線體中的一種本體感受器 (C)神經元是指一個神經細胞，包含樹突與軸突 (D)運動神經終板是指肌神經的接合處。
49. 正式國際籃球比賽的球場面積之大小為？ (A)長 26 公尺，寬 14 公尺 (B)長 28 公尺，寬 15 公尺 (C)長 28 公尺，寬 14 公尺 (D)長 30 公尺，寬 15 公尺。
50. 馬拉松的標準賽程之距離為？ (A)41.185 公里 (B)41.195 公里 (C)42.185 公里 (D)42.195 公里。

參考答案

題號	答案	題號	答案	題號	答案	題號	答案	題號	答案
1	C	11	C	21	B	31	D	41	A
2	A	12	D	22	C	32	B	42	B
3	D	13	C	23	A	33	A	43	C
4	B	14	C	24	A	34	C	44	D
5	D	15	A	25	D	35	A	45	A
6	A	16	B	26	B	36	B	46	C
7	B	17	A	27	D	37	D	47	C
8	C	18	D	28	C	38	D	48	B
9	B	19	B	29	B	39	C	49	B
10	A	20	D	30	B	40	A	50	D

