

「體育概論」答案卷

測驗題：(50 題，每題 2 分)

- (D) 1.下列何者不是運動成立的要件？(A)溫飽無虞的安定生活 (B)擁有充分的餘暇時間 (C)操控身體的運動能力 (D)良好的運動場地設施。
- (A) 2. IOC 是指？(A)國際奧林匹克委員會 (B)奧運會 (C)奧林匹克教育委員會 (D)國家奧運代表隊。
- (D) 3.下列何者屬於運動社會科學？(A)運動生理學 (B)運動哲學 (C)運動訓練學 (D)運動管理學。
- (A) 4.sport 是？(A)運動 (B)體育 (C)休閒 (D)遊戲。
- (A) 5.肌肉適能包含肌力及？(A)肌耐力 (B)體力 (C)爆發力 (D)敏捷性。
- (C) 6.關節的最大活動範圍稱為？(A)心肺適能 (B)肌肉適能 (C)柔軟度 (D)彈性。
- (B) 7.以跑完或走完 800 公尺的時間，做為心肺適能的評量依據較適用於？(A)男生 (B)女生 (C)幼童 (D)老年人。
- (A) 8.當人體脂肪百分比過量時，稱為 (A)肥胖 (B)苗條 (C)瘦弱 (D)健美。
- (A) 9.請問五穀類食物為以下何種營養素之來源？(A)醣類 (B)脂肪 (C)蛋白質 (D)礦物質。
- (A) 10.通常我們測試腰腹部身軀幹的柔軟度時，以下列何者來評量？(A)坐姿體前彎 (B)伏地挺身 (C)屈臂懸垂 (D)手臂後彎。
- (D) 11.運動傷害發生時，其處理順序為？(A)保護、抬高、冰敷、壓迫、休息 (B)保護、壓迫、冰敷、抬高、休息 (C)保護、冰敷、抬高、壓迫、休息 (D)保護、休息、冰敷、壓迫、抬高。
- (D) 12.下列有關熱身和緩和運動的敘述，何者是不正確的？(A)運動前熱身可以增加身體的肌肉溫度。(B)運動前熱身可以避免在運動中，發生肌肉和關節的傷害。(C)緩和運動應漸進式的緩和運動強度，使身體內各個機能慢慢適應。(D)緩和運動等到心跳率降至每分鐘 150 次以下，即可停止活動。
- (D) 13.體育課程實施時，首重 (A)技能學習 (B)提升體能 (C)學習樂趣 (D)學童安全。
- (C) 14.請問何者為有「傻瓜電擊器」之稱的自動體外心臟去顫器英文簡稱 (A)DEA (B)CBA (C)AED (D)BCA。
- (D) 15.古代奧林匹克運動會祭祀的主神是 (A)阿波羅 (B)雅典娜 (C)波西斯(D)宙斯。
- (A) 16.身體關節活動時肌肉對抗阻力而縮短，稱之為 (A)等張收縮 (B)動態收縮 (C)等長收縮 (D)離心收縮。
- (B) 17.以下對於運動減肥的敘述何者為非 (A)減肥要考慮副作用 (B)運動初期體重下降最明顯(C)減肥藥採用低強度長時間的運動 (D)基礎代謝率之高低是體重增減的關鍵。
- (C) 18.有關競技運動的發展取向，下列何者為非？(A)職業化 (B)全球化 (C)普及化 (D)組織化。
- (D) 19.以下何者不是運動教育學探討的主要範疇？(A)體育課程 (B)體育教學 (C)體育師資培育 (D)體育場館管理。

- (A) 20.面對學生能力的個別差異，為達成讓每個學生均能參與運動之理想，可用下列何種教學法 (A)融合式教學(B)同質分組教學(C)場地教學(D)命令式教學。
- (B) 21.目前，我國中央體育行政組織中，主管學校體育的是哪一個部門？ (A)國民體育委員會(B)教育部體育署(C)全國體育運動總會(D)中華奧林匹克委員會。
- (C) 22.下列何者不是體育的目的？(A)發展身體的機能 (B)訓練神經、肌肉活動之技能 (C)培養暴戾之氣 (D)健全心智發展。
- (A) 23.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，應由哪個單位定之？(A)教育部 (B)科技部 (C)體育局 (D)各級學校。
- (D) 24.世界衛生組織（WHO）所定的肥胖標準為 BMI 高於？ (A)15 (B)20 (C)25 (D)30。
- (D) 25.下列何者為熱衰竭（Heat Exhaust）症狀？ (A)血壓下降 (B)皮膚濕冷 (C)頭昏 (D)以上皆是。
- (D)26.預防抽筋的作法，下列何者為非？ (A)飲用鹽開水 (B)注意保暖 (C)做好準備活動 (D)進食後馬上運動。
- (B) 27.短跑或長跑到達終點後立刻停下來時，使血液滯留在下肢而不能迅速流回心臟，造成血壓下降、腦缺血、氣喘、頭暈、噁心、出虛汗，以上現象為何種運動中之生理現象 (A)死點(B)重力性休克 (C)再生氣 (D)中暑。
- (D) 28.女子體操地板動作需配合什麼來完成整套動作？ (A)教練 (B)保護者 (C)實施者 (D)音樂。
- (D) 29.在炎熱的環境中劇烈運動，造成體溫急劇增高，出汗過多，發生肌肉抽筋等現象，這是何種運動生理現象？ (A)死點 (B)重力性休克 (C)再生氣 (D)中暑。
- (A) 30.對於中暑現象處理方式，以下何者較不適當？ (A)趴臥 (B)用淡酒精或酒擦身 (C)墊高頭部 (D)給予清涼開水。
- (C) 31.下列何者是屬於肌耐力之訓練方式？(A) 高阻力、低反覆次數的訓練 (B) 低阻力、低反覆次數的訓練 (C) 低阻力、高反覆次數的訓練 (D) 高阻力、高反覆次數的訓練。
- (B) 32.教育部為提高學生自救與游泳知識及技能，列入三種基本動作為游泳教學優先課程，下列何者有誤？ (A) 水母漂 (B) 蛙式 (C) 十字漂 (D) 仰漂。
- (A) 33.素有體操之父之稱的是？(A)顧茲姆斯(B)楊氏(C)巴塞斗(D)林氏。
- (B) 34.籃球起源美國，是綜合下列哪些等球類遊戲的方法和原則而成？(A)美式橄欖球、曲棍球和手球 (B)美式橄欖球、曲棍球和足球(C)美式橄欖球、冰上曲棍球和足球(D)美式橄欖球和足球。
- (C) 35.籃球運動在美國及世界各地的發展，主要是藉助於？(A)基督教青年會的傳教士們積極推展 (B)歷經兩次世界大戰，由於美軍派駐世界各地，把籃球運動當成休閒活動 (C)A&B (D)以上皆非。
- (B) 36.排球運動是由何人創設出來的？(A)約翰·瓊斯(B)威廉·摩根(C)詹姆士·納史密斯 (D)約翰·布朗。
- (A)37.游泳進行韻律呼吸練習時，應用何種方式吸氣為佳？ (A)以口呼吸 (B)以鼻呼吸 (C)同時用口鼻 (D)隨個人喜好。

- (C) 38. 桌球發球員應將球接近垂直的向上拋起，至少升離非執拍手（空手）多少公分以上？
(A) 14 (B) 15 (C) 16 (D) 17。
- (D) 39. 有關桌球運動的敘述，下列何者正確？(A) 球拍的形狀、大小、重量均有一定限制 (B) 球員可以使用木板擊球 (C) 發球時可以用身體遮擋對方選手視線 (D) 桌球運動起源於英國。
- (C) 40. 壘球運動起源於 (A) 中國 (B) 日本 (C) 美國 (D) 英國。
- (B) 41. 空手道係源自於琉球的 (A) 柔術 (B) 琉球手 (C) 空手 (D) 刀手。
- (D) 42. 有「柔道之父」之稱的是 (A) 德川五郎 (B) 織田五郎 (C) 松板五郎 (D) 嘉納治五郎。
- (D) 43. 下列何者與臺灣跆拳道起源關聯最深？ (A) 朱木炎 (B) 蔣中正 (C) 孫曼青 (D) 蔣經國。
- (B) 44. 拔河在我國古代稱為？ (A) 拔河 (B) 拖鉤 (C) 牽鉤 (D) 鉤強。
- (C) 45. 下列何者是測量皮下脂肪時常犯的錯誤？ (A) 身體前後搖擺或左右晃動 (B) 為了求得好成績，致使膝蓋部位彎曲，或兩手以快速、間斷方式延伸 (C) 捏起太大範圍的皮脂，或捏起肌肉的部分 (D) 以上皆是。
- (B) 46. 現代競技啦啦隊起源於？ (A) 英國 (B) 美國 (C) 德國 (D) 巴西。
- (A) 47. 羽球反手握拍法主要是由哪一指來控制發力的？ (A) 大拇指 (B) 中指 (C) 無名指 (D) 小指。
- (A) 48. 提高身體敏捷性的訓練，常見的訓練項目是 (A) 折返跑 (B) 舉重 (C) 1500 公尺跑 (D) 伏地挺身。
- (A) 49. 依田徑規則規定，短距離跑的起跑方式，須採何種方式起跑？ (A) 蹲踞式 (B) 站立式 (C) 蹲式 (D) 自由式。
- (A) 50. 跳躍是一種克服什麼的一種運動方式？ (A) 重力 (B) 浮力 (C) 肌力 (D) 耐力。