

國立體育大學 109 學年度學士班轉學考試試題

系別:體育推廣學系二年級

科目:體育概論

(本試題共 3 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。

(共計 100 分)

一、選擇題(每題 2 分，50 分)

- () 馬斯洛的「需求層次論」中，人類需求由低至高層次之答案為①愛與隸屬
②自我實現的需求 ③尊重的需求 ④安全的需求 ⑤生理的需求
(A)⑤④③②① (B)⑤①③④② (C)⑤④②①③ (D)⑤④①③②
- () 當 20 歲健康成年人運動強度增加到最大時，每分鐘的心跳數可達？
(A)50 次 (B)100 次 (C)150 次 (D)200 次
- () 體能測驗中的 20 秒反覆側步，主要是測量何種體能？
(A)速度 (B)肌力 (C)敏捷性 (D)瞬發力
- () 2020 年 7 月將在日本舉辦第三十二屆夏季奧運，請問第一屆奧運舉辦地點在哪裡？
(A)英國倫敦 (B)希臘雅典 (C)法國巴黎 (D)德國柏林
- () 每年網球四大公開賽，依比賽登場時間順序為？
(A)法國網球公賽、溫布頓網球錦標賽、美國網球公開賽、澳洲網球公開賽
(B)澳洲網球公開賽、法國網球公賽、溫布頓網球錦標賽、美國網球公開賽
(C)溫布頓網球錦標賽、法國網球公賽、美國網球公開賽、澳洲網球公開賽
(D)美國網球公開賽、澳洲網球公開賽、法國網球公賽、溫布頓網球錦標賽
- () 2017 臺北世界大學運動會吉祥物為？
(A)臺灣黑熊 (B)臺灣獼猴 (C)臺灣藍鵲 (D)臺灣雲豹
- () 我國首度以中華台北 (Chinese Taipei) 名稱參賽的是哪一屆奧運？
(A)1980 莫斯科奧運 (B)1984 洛杉磯奧運
(C)1988 漢城奧運 (D)1992 巴塞隆納奧運
- () “登階”適用於測量哪一項體適能項目？
(A)肌力 (B)速度 (C)心肺功能 (D)敏捷
- () 中國古代所謂的”蹴鞠”類似於現代哪項運動項目？
(A)Soccer (B)Basketball (C)Football (D)Baseball
- () 小舟身高 180 公分，體重 70 公斤，則其身體質量指數約為
(A)21.6 (B)22.6 (C)23.6 (D)24.6

11. ()下列何者不是測量心跳率的功能？
(A)作為運動強度的指標 (B)評估訓練效果
(C)監控運動強度 (D)評估敏捷性的好壞
12. ()下列哪一屆奧運(國際奧會同意)開啟聖火傳遞之先？
(A)1924 年法國巴黎奧運 (B)1936 年德國柏林奧運
(C)1948 年英國倫敦奧運 (D)1964 年日本東京奧運
13. ()「老人飲酒歌」為 1996 年奧運主題曲中的哪一原住民的原音？
(A)阿美族 (B)泰雅族 (C)布農族 (D)魯凱族
14. ()奧運賽事中有兩個比賽只有女子能參加，其中一項是水中芭蕾，另一項是甚麼？
(A)手球 (B)拳擊 (C)輕艇 (D)韻律體操
15. ()馬拉松比賽的標準長度由國際田聯在 1921 年正式確立，為_____km。
(A)42.180Km (B)42.185Km (C)42.190Km (D)42.195Km
16. ()下列奧運五環的顏色所代表的，哪一個配對錯誤？
(A)黃色：亞洲 (B)綠色：大洋洲 (C)藍色：非洲 (D)紅色：美洲
17. ()從促進健康的角度來看，什麼是體重控制的最佳選擇？
(A)運動 (B)節食 (C)睡眠 (D)以上皆是。
18. ()何者不屬於健康體適能？
(A)速度 (B)肌力與肌耐力 (C)身體組成 (D)以上皆是。
19. ()用力時，張力不變、肌肉縮短，是屬於下列哪種運動？
(A)等張運動 (B)等長運動 (C)兩者皆是 (D)兩者皆非。
20. ()何謂 TGfU？
(A)體適能模式 (B)運動教育模式 (C)理解式教學 (D)遊戲化教學
21. ()柔軟度的好壞，應以下列何者作判斷為佳？
(A)運動技術 (B)全身關節、肌肉活動能力 (C)坐姿體前彎 (D)身材胖瘦。
22. ()以運動進行體重控制的描述，以下何項敘述錯誤？
(A)持續的有氧運動合併肌力訓練效果最佳
(B)減少一公斤體重，須消耗 3700 卡路里熱量
(C)減少一公斤體重，須消耗 7700 卡路里熱量
(D)以上皆非。
23. ()判定身體組成是否於適當狀態，主要是以每個人身體脂肪的_____作為評估指標。
(A)結構 (B)百分比 (C)成長 (D)以上皆是
24. ()阿武為一名 20 歲男性，身高 173 公分、體重 68 公斤，請問其 BMI 為？
(A) 0.39 (B) 0.04 (C) 22.32 (D) 22.72。
25. ()佑佑決定從下週開始，每星期二、四、五下午 4 點，以慢跑 20~30 分鐘來增進心肺力，
請問他的改善心肺適能計畫，仍缺下列哪一因素應考慮？
(A)運動方式 (B)運動頻率 (C)運動強度 (D)持續時間。

二、簡答題 (50 分)

1、體育推廣學系教育目標為何?有那些專項運動指導項目?分為那些實習點工作室?(30 分)

2、請寫出 Jewett, Bain 和 Ennis (1995)所提出的五種體育課程設計模式(20 分)。