

體育概論科試題

1. 下列何者是 2019 年現任國際奧林匹克委員會主席？
（A）羅格 （B）林鴻道 （C）巴赫 （D）吳經國
2. 2020 年東京奧運為了提高女性運動員的參賽比例而進行變動的運動項目中，下列何者為非？
（A）拳擊 （B）壘球 （C）射擊 （D）輕艇
3. 美國阿拉巴馬州伯明罕市將於 2021 年舉辦第 11 屆世界運動會，下列何者剛取得第 12 屆世界運動會主辦權？
（A）中國成都 （B）中華台北 （C）韓國大邱 （D）馬來西亞吉隆坡
4. 古代奧運是由何種活動演變而來？
（A）政治 （B）經濟 （C）宗教 （D）庶民
5. 根據衛生福利部公布之「應置有自動體外心臟電擊去顫器之公共場所」，應設置 AED 的公共場所包括：學校、大型集會場所或特殊機構，其中學校係指下列何者以上之學校？
（A）高中 （B）國中 （C）國小 （D）大學
6. 下列何者為運動教育學之正確名稱？
（A）Sport Education （B）Exercise Teaching （C）Physical Education （D）Sport Pedagogy
7. 下列何者甫創下網球史上單一球員在同一大滿貫賽事，獲得 12 座冠軍的紀錄？
（A）納達爾（Nadal） （B）費德勒（Federer） （C）莫瑞（Murray） （D）喬科維奇（Djokovic）
8. 摩斯登體育教學光譜分為兩大群集，下列何者為以教師為主之群集？
（A）生產群集 （B）教學群集 （C）再製群集 （D）訓練群集
9. 根據摩斯登教學光譜的原理，教學是一連串的？
（A）決定 （B）原則 （C）計畫 （D）流程
10. 摩斯登體育教學光譜中強調由學生自行選擇教材難度，製造學習成功的經驗，並藉此引發學習的動機的教學形式是？
（A）命令式 （B）包含式 （C）互惠式 （D）自測式

11. 我們從事有氧運動時的主要能量來源為?
(A)ATP-PC 系統 (B)有氧系統 (C)無氧酵解系統 (D)乳酸系統
12. 從事運動完畢後進行適度動態休息的好處是?
(A)增加攝氧量 (B)提高心跳率 (C)幫助排除乳酸 (D)提高腎上腺素
13. 下列何者並非伸展運動在運動前的目的?
(A)促使生理及心理放鬆 (B)增加肌肉的延展性 (C)預防運動傷害 (D)增加關節活動的準備
14. 如果以增強「肌力」為目的而實施重量訓練時，其實施要領應為?
(A)強度高，反覆次數少 (B)強度低，反覆次數多 (C)強度低，反覆次數少 (D)強度高，反覆次數多
15. 從事激烈運動過後，所攝取的氧量仍高於安靜時的攝氧量，稱之為何種現象?
(A)過度換氣。(B)氧債 (C)努責現象 (D)再生氣
16. 下列何種運動對增進骨質密度影響效果較低?
(A)跑步 (B)網球 (C)游泳 (D)跳舞
17. 下列何種運動方式對增加高齡者的心肺耐力最有效果?
(A)瑜珈 (B)伸展操 (C)快走 (D)以上皆是
18. 利尿劑可使用在降低血壓，其生理作用為?
(A)減少尿液排出 (B)增加血液量 (C)增加周邊血管阻力 (D)增加體內鈉離子和水分的排出
19. 下列有關運動訓練與糖尿病之關聯性，何者不正確?
(A)正在注射胰島素的病患，可能因為運動訓練而減少胰島素用量
(B)口服降血糖藥物的病患，可能因為運動訓練而減少口服藥的使用量
(C)運動訓練可以促進脾臟分泌較多的胰島素，並可減少胰島素阻抗
(D)運動訓練合併飲食控制，可以減少肥胖、降低血液中糖化血色素
20. 當運動傷害或是緊急事件發生時，在場的教師或是指導人員所應扮演的角色是?
(A)控制場面和執行緊急計畫、照顧學生
(B)趕緊找某人去執行緊急計畫
(C)呼籲大家離開器材設備以避免混亂
(D)緊急聯絡他人幫忙處理狀況

21. 一般對於意識不清的患者，較為適宜的擺放體位是？
(A)半坐臥 (B)復甦姿勢 (C)俯臥 (D)抬高腳部
22. 尼古丁會引起下列何種生理反應？
(A)增加安靜時的心跳 (B)降低安靜時的心跳 (C)增加最大攝氧量 (D)降低次大運動時的血壓
23. 下列何種方式可用來降低運動中誘發氣喘(exercise-induced asthma, EIA)的發生？
(A)運動前吸菸 (B)運動前適當使用噴霧型支氣管擴張劑 (C)取消暖身運動 (D)利用寒冷乾燥的環境運動
24. 營養學概論上所謂的必需是指？
(A)人體無法合成 (B)人體可以自行合成 (C)無需由外界攝取 (D)隨時都需要
25. 下列何者攝取過多可能會影響骨骼的發育？
(A)汽水 (B)豆漿 (C)魚翅 (D)豆腐
26. 下列何種狀況可以使用直接加壓止血法？
(A)斷骨突出 (B)內臟突出 (C)傷口內有異物 (D)割傷
27. 攝取過多的肉類會導致體內何者流失？
(A)鋅 (B)鎂 (C)銅 (D)鈣
28. 下列何者營養素目的在提供熱量給人體？
(A)醣類 (B)維生素 (C)蛋白質 (D)礦物質
29. 下列何者並非運動過度所造成的傷害？
(A)肌腱炎 (B)風濕性關節炎 (C)軟骨軟化症 (D)脛腓炎
30. 運動情境中所謂『工具性攻擊(instrumental aggression)』所指的是？
(A)運動員基於個人恩怨所做的攻擊行為
(B)工具性攻擊目的是透過攻擊來獲取比賽中的利益
(C)透過攻擊來達到惡意傷害對手的目的
(D)以上皆是
31. 依據 Deci & Ryan(1990)的自我決定論的論述，下列哪種動機自我決定最高？
(A)外在動機 (B)內在動機 (C)無動機 (D)調節動機

32. 下列關於阻力訓練的原則，何者正確？
(A)小肌群動作應該先做 (B)組間休息通常 5 分鐘
(C)拉的動作應該先做 (D)多關節動作應該先做
33. 下列運動負荷之漸進性考量原則，何者較為適當？
(A)先增加時間，再增加強度 (B)強度的增加量 10-20%/週
(C)時間的增加量 5-10%/2 週 (D)先增加強度，再增加時間
34. 田徑項目急行跳遠技術結構中，最重要的動作，同時也是最困難與複雜的技術是？
(A)助跑 (B)踩板起跳 (C)空中動作 (D)落地動作
35. 終點壓線名次判定依據下列何者先抵達終點內緣垂直面的先後為準？
(A)身體軀幹 (B)頭 (C)手 (D)足
36. 進行飛盤接盤動作時，其要領為
(A)眼睛要注意來盤方向 (B)注意來盤角度 (C)接盤手部的緩衝動作 (D)以上皆是
37. 排球比賽時，下列何種狀況我方以攔網方式將球回擊視為犯規？
(A)對方扣殺球 (B)對方發球 (C)對方吊小球 (D)對方後排攻擊
38. 排球比賽中，球破網而過時應該如何判定？
(A)繼續比賽 (B)擊球方失誤 (C)防守失誤 (D)公正球
39. 棒球打者在打擊區上打擊時，身體任何部分再次碰到擊出之球時視為：
(A)死球，擊跑員出局 (B)為界外球 (C)觸身球，擊跑員安全上一壘
(D)界內好球
40. 網球比賽中如發生發球次序發生錯誤時應如何判決？
(A)發覺後立即改正，錯誤中雙方得分仍有效
(B)發覺後立即改正，錯誤中雙方得分無效
(C)發覺後可繼續比賽，得分亦有效
(D)沒收比賽
41. 使用啞鈴或槓鈴訓練使肌肉施力收縮，讓肌肉長度改變的一種訓練，稱為
(A)等長訓練 (B)等張訓練 (C)重量訓練 (D)有氧訓練
42. 撞球 14-1 比賽中下列何者情形不是犯規？ (A)球在動時擊球(B)擊球後，無球落袋亦無球碰顆星 (C)衣服碰觸球 (D)進錯了子球

43. 新制 12 人制躲避球比賽每局比賽開始時及進行中，每隊外場球員至少(A) 四人 (B)三人 (C)兩人 (D)一人以上
44. 中國傳統的舞蹈分為哪兩大類？(A)現代舞、民俗舞 (B)文舞、武舞 (C) 古典舞、民俗舞 (D)爵士舞、拉丁舞
45. 下列踢毬之十字經何者是錯誤的？(A) 一手心 (B) 四佛手 (C)六牙筷 (D) 九穿針
46. 田徑 100 公尺比賽，在起跑後 30~70 公尺階段，應採取何種方式來提高速度？(A)同時增大步幅、步頻 (B)保持步頻、增加步幅 (C)減低步幅、增加步頻 (D)保持步幅、增加步頻
47. 田徑短距離徑賽以蹲距式起跑，當聽到裁判下達「預備」口令時，應逐漸抬起臀部，身體重心向前上方移動，使前腳膝關節角度約成幾度？(A) 60~70 度 (B) 90~100 度 (C) 110~130 度 (D) 150 度
48. 籃球比賽中藉由小組團隊合作，迅速將球由後場傳至前場，以擺脫防守球員而得分的這種戰術是下列何者？(A)快攻 (B)罰球 (C)打帶跑 (D)阻攻
49. 有關籃球比賽規則的描述，下列何者錯誤？(A)球員在後場獲得控球權後必須在 8 秒內使球進入前場 (B)球員獲得控球權後必須在 24 秒內投籃 (C) 防守隊隊員不得在限制區域內連續停留超過 3 秒以上 (D)被緊迫防守的球員必須在 5 秒內傳、投或運球
50. 足球比賽中守門員用手限制的地區是 (A)二十碼內 (B)半場內 (C)十八碼內 (D)十二碼內。