# 105 年 - 國立體育大學教育學程體育概論試題

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。
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。
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。
4. sport 是？
(A)運動
(B)體育
(C)休閒
(D)遊戲。
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。
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。
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
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。
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。
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。
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
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。
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。
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
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。
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。
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)減肥要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。
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。
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。
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。
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。
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。
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。
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。
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。
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。
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。
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。
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)熱痙攣。
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。
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
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。
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。 .
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。
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。
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。
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。
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。
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。
40. 壘球運動起源於
(A)中國
(B)日本
(C)美國
(D)英國。
41. 空手道係源自於琉球的
(A)柔術
(B)琉球手
(C)空手
(D)刀手。
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。
43. 下列何者與臺灣跆拳道的起源關聯最深？
(A)朱木炎
(B)蔣中正
(C)孫曼青
(D)蔣經 國。
44. 拔河在我國古代稱為？
(A)拔河
(B)拖鉤
(C)牽鉤
(D)鉤強。
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。
46. 現代競技啦啦隊起源於？
(A)英國
(B)美國
(C)德國
(D)巴西。
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。
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。
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。
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