

國立嘉義大學107學年度

體育與健康休閒學系碩士班招生考試試題

科目：健康與體育

一、選擇題（每題 2 分，共 60 分）※請依下列格式標明題號並依序作答

1.	2.	3.	4.	5.
6.	7.	8...依此類推		

- 奧林匹克運動會鐵人三項(Triathlon)比賽順序為：
(A)跑步、游泳、自行車 (B)自行車、游泳、跑步
(C)游泳、跑步、自行車 (D)游泳、自行車、跑步。
- 有關近年教育部體育署學校體育推動「SH150」計畫的描述，下列敘述何者有誤？
(A)H 代表 Health
(B)除體育課程時數外，應安排學生在校期間，每日參與體育活動時間，每週應達 150 分鐘以上
(C)學生每週在校運動時間（包含體育課時間）應總計達 150 分鐘
(D)依據國民體育法第 6 條之規定辦理。
- 有關排球「自由人」的敘述，下列敘述何者正確。
(A)自由人是前排隊員，當球的高度高於網子時，不能扣球
(B)自由人可作為正式隊員換上場
(C)自由人的服裝無須與其隊友的服裝在色彩上有明顯區別
(D)自由人不能發球，不能攔網，甚至也不能做攔網的假動作。
- 新制羽球雙打比賽時，每次獲得發球權時，應自哪一發球區發球？
(A)看分數，單數時站於左發球區、雙數時站於右發球區
(B)看分數，單數時站於右發球區、雙數時站於左發球區
(C)右發球區
(D)左發球區。
- 業餘籃球罰球時在裁判將球交給罰球員後，幾秒內應完成投籃動作？
(A)5 秒 (B)6 秒 (C)8 秒 (D)10 秒。
- 下列哪一項運動賽會是每 2 年舉辦一次？
(A)世界大學運動會 (B)世界棒球經典賽
(C)世界運動會 (D)聽障奧林匹克運動會。
- 下列何者不是熱衰竭的典型症狀？
(A)皮膚發熱 (B)瞳孔放大 (C)大量流汗 (D)體溫正常或略高。
- 有關延遲性肌肉酸痛（delayed onset muscle soreness, DOMS）敘述下列何者有誤？
(A)意指人體從事不習慣運動後所出現的肌肉疼痛或肌肉不舒適感
(B)於運動後 24~72 小時出現的肌肉酸痛
(C)在運動過程中，肌肉收縮強度過大或持續時間過長所致
(D)因乳酸堆聚所引起之酸痛。
- 有關健身運動行為理論中的跨理論模式（transtheoretical model）指出，個人養成規律運動習慣行動會經歷的五個改變階段，下列何者敘述錯誤？
(A)前意圖期—於未來六個月沒有打算採取行動
(B)意圖期—於未來六個月打算採取行動
(C)準備期—在未來兩周打算採取行動且偶爾有運動行為
(D)行動期—已出現新的運動行為，雖持續但未滿六個月。
- 下列何者不屬於健康體適能的要素？
(A)柔軟度 (B)協調性
(C)肌耐力 (D)身體組成。
- 下列何者為融合式適應體育教學的主要特點？
(A)同儕相互回饋 (B)同質性分組
(C)學生自我評量 (D)修改遊戲規則。
- 當體育老師糾正並指導國小學童動作技巧時，此給予的口頭修正指令是屬於：
(A)內在回饋 (B)外在回饋
(C)擴大回饋 (D)無回饋。
- 引起肌肉痙攣的原因中，下列敘述何者正確？
(A)肌肉疲勞 (B)電解質失衡
(C)異常溫度 (D)以上皆是。
- 田徑競賽中，競走與跑步的技術最主要差異為下列何者？
(A)擺臂 (B)著地期
(C)蹬推期 (D)滯空期。
- 進行規律運動時，於單位時間內所消耗的能量或作功量係指下列何者？
(A)速度 (B)強度
(C)頻率 (D)重量。

【背面尚有試題】

16. 在休息狀態下，用以維持最本身體機能的熱量稱為甚麼？

- (A)身體質量指數 (B)攝食生熱效應
(C)基礎代謝率 (D)身體活動量。

17. 若要改善心肺耐力，ACSM 的建議有哪些？

- (A)實施動態伸展，每週至少 2-3 次
(B)心跳率至少是最大心跳率的 60% 以上
(C)應強調重量訓練或肌肉用力性運動
(D)應每天進行高強度的訓練。

18. 肌纖維大致可分為紅肌與白肌，請問擁有較高比率紅肌的選手有哪些特徵？

- (A)柔軟度佳 (B)爆發力高 (C)有氧能力較強 (D)反應能力佳。

19. 關於運動與肌力的描述，下列何者正確？

- (A)依據 Roux 的原則，肌纖維經過訓練後快縮肌纖維肥大率大於慢縮肌纖維
(B)肌肉的等長收縮最大張力就是肌耐力
(C)人體多數的骨骼肌都是梭形肌
(D)在 30-35 歲時肌力可達一生中最高峰。

20. 下列何者不屬於運動欣賞的內涵？

- (A)欣賞運動技術
(B)欣賞運動場館
(C)欣賞團隊合作
(D)欣賞運動員的鬥志。

21. 關於生理學的呼吸描述何者正確？

- (A)外呼吸是在組織內完成
(B)內呼吸是在肺臟完成
(C)分壓差越低呼吸則越困難
(D)氣體濃度由低向高濃度擴散。

22. 關於肺活量的描述何者錯誤？

- (A)表一次進出肺內最大的換氣量
(B)反應肺的大小與呼吸肌力的優劣
(C)運動能促進呼吸肌力的增大而增加肺容積
(D)運動能促進肺活量是因為心臟機能變好的緣故。

23. 有關肺循環與體循環的含氧量描述何者正確？

- (A)肺循環動脈含氧量高 (B)肺循環靜脈含氧量高
(C)體循環靜脈含氧量高 (D)體循環動脈含氧量低。

24. 小明開始練習長距離跑步，大約在跑了 3 千多公尺後，感覺幾乎無法再繼續跑下去，這種生理現象叫做甚麼？

- (A)血尿 (B)努責 (C)再生氣 (D)死點。

25. 下列何者描述何者有誤？

- (A)運動時會分泌腎上腺素使肝醣釋放到血液中
(B)運動員因為激烈訓練而造成紅血球物理性破壞而產生運動性貧血
(C)高強度運動時血糖最高值會出現在運動期間
(D)運動時白血球會暫時性的增加。

26. 動機是參與身體活動的重要元素，下列敘述何者正確？

- (A)能力動機理論所重視的是個體會因為渴望社會關係而產生動機
(B)能力動機理論探討的是個人會在從事某種行為後開始尋找發生該結果的理由
(C)成就目標理論主張個體被激發而產生有價值或能力的感覺，是動機的主要決定者
(D)需求成就理論的主要貢獻在於對工作難度的偏好與表現的預測。

27. 關於提升運動技能的練習方法，下列何者不恰當？

- (A)練習任務難度不宜超過學生起點行為 (B)利用輔助器材
(C)強化個人體能 (D)採用簡易比賽形式。

28. 依練習時間分配之學習方法分為集中練習與分散練習，下列敘述何者正確？

- (A)集中練習主要適用於學習動機不高的學生
(B)分散練習則是用於複習已習得的動作技能
(C)集中練習主要是想要模擬比賽的疲勞狀態
(D)分散練習適合注意力較高的學生。

29. 下列何者不是改善心肺耐力的訓練原則？

- (A)為避免運動傷害運動時間最好不要超過 20 分鐘
(B)運動頻率應該要視個人體能狀況而定
(C)運動時強度至少要中等強度以上
(D)有節奏且持續的運動。

30. 下列敘述何者正確？

- (A)運動技能經過學習會有進步與停滯的現象，此現象稱為高原現象
(B)一般來說，動作技能練習初期進步較大，藉由適當休息會有明顯進步
(C)運動技能學習不需要認知活動
(D)動作技能學習的重要元素是練習與訓練。

二、問答題（每題 20 分，共 40 分）

1. 志銘參加學校舉辦的校外登山健行活動，在剛抵達目的地時，志銘突然覺得頭昏、胸口緊悶，接著隨即倒地不醒人事；如果這是您所負責的活動，這時您在現場會如何進行緊急處理呢？

2. 差異化教學是指教師能依據學生的個別差異和需求，調整教學內容、教學進度和評量方式，以提升學生學習效果，並引導學生適性發展。請說明差異化教學的要素、內涵及教師的角色？並具體提出體育教學的有效策略來滿足學生的個別需求？