

教育部受託辦理115學年度 公立高級中等學校教師甄選

體育科 試題

作答注意事項

1. 本試題共兩部分：選擇題 32 題，及綜合題 2 大題，共計 100 分。
2. 選擇題請用2B軟心鉛筆在答案卡劃記，綜合題限用藍色、黑色原子筆或鋼筆在答案本上作答，但繪圖時得使用黑色鉛筆。
3. 本科「不可以」使用電子計算器。

第一部分：選擇題 (共 40 分)

一、單選題 (每題 1.25 分，共 40 分)

- (C) 1. 隨著近年鐵人三項運動 (Triathlon) 的盛行，挑戰超級鐵人三項運動的人口數也隨之增加，試問由 IRONMAN Group 辦理半程鐵人三項 (IRONMAN70.3) 的比賽距離是多少？
(A) 游泳 1.9 公里、自行車 180 公里、路跑 42.2 公里。
(B) 游泳 1.5 公里、自行車 40 公里、路跑 10 公里。
(C) 游泳 1.9 公里、自行車 90 公里、路跑 21.1 公里。
(D) 游泳 1.3 公里、自行車 90 公里、路跑 20 公里。
- (C) 2. 根據世界棒壘球總會 (WBSC) 於 2025 年所發布的五人制棒球規則書，選手打擊區 (Batter's Box) 範圍為多少？
(A) 每邊 90cm (B) 每邊 150cm (C) 每邊 300cm (D) 每邊 500cm。
- (B) 3. 關於足球比賽開始實施守門員八秒持球規則，是指守門員不得持球超過八秒延誤賽事，違反者須如何判罰？
(A) 黃牌一張 (B) 對方獲得角球 (C) 對方獲得 12 碼罰球 (D) 對方獲得間接自由球。
- (C) 4. SWOLF 是顯示游泳效率的一項綜合指標，數值由單趟游泳時間及單趟划手次數所組成。關於 SWOLF 數據的意義，下列何者敘述有誤？
(A) 分數越低代表效率越高。
(B) 身高臂長者容易獲得較低的分數。
(C) 其分數受游泳技術所影響，不會受到泳池距離所影響。
(D) SWOLF 是由 Swimming 與 Golf 兩個詞所結合組成。
- (A) 5. 2027 年夏季世界大學運動會將舉辦於哪個城市？
(A) 忠清 (B) 北卡羅萊納 (C) 萊茵 (D) 廣州。
- (C) 6. 根據中華民國匹克球協會及中華民國羽球協會所公布的規則手冊，匹克球球場的非截擊區是由兩條邊線及一條平行球網的線所圍成，該條平行線距離球網為幾公尺 (含平行球網的線)？羽球場的前發球線距離球網為幾公尺 (不含發球線)？
(A) 2.03 公尺；2 公尺 (B) 2.17 公尺；1.98 公尺 (C) 2.13 公尺；1.98 公尺
(D) 2.13 公尺；2 公尺。
- (B) 7. 關於本屆 2026 年 WBC 世界棒球經典賽的規則，請問何者錯誤？
(A) 提前結束比賽的門檻為 5 局比賽結束時，領先分數差達到 15 分。
(B) 提前結束比賽的門檻為 7 局比賽結束時，領先分數差達到 9 分。
(C) 守備上禁止極端佈陣：內野四人守備時，二壘壘包兩側必須各站 2 人。
(D) 投手登板需面對至少 3 名打者或完成該局，然而投手受傷狀況則不在此限制。
- (A) 8. 關於冬季奧林匹克運動會的比賽項目，下列何者錯誤？
(A) 冰壺運動起源於加拿大。
(B) 冰上曲棍球起源於加拿大。
(C) 第一屆冬季奧林匹克運動會舉辦於法國夏慕尼。
(D) 2026 年冬季奧林匹克運動會主辦城市國家為義大利。

- (D) 9. 關於跑步經濟性 (Running Economy, RE)，下列敘述何者有誤？
(A) 是指特定速度下，穩定跑步消耗的攝氧量。
(B) 數值越低表示消耗的能量更少。
(C) 可透過訓練來改善數值。
(D) 是指高強度跑步下，血液中乳酸開始快速累積的臨界點。
- (C) 10. 在「十二年國民基本教育課程綱要總綱」中，有關體育科第五學習階段的學習表現描述，下列何者正確？
(A) 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。
(B) 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。
(C) 熟練專項運動技巧、創作和展演的技巧。
(D) 運用運動比賽中的各種策略。
- (A) 11. 關於Margaret Whitehead女士對身體素養 (Physical Literacy) 所提出的概念定義，下列敘述何者正確？
(A) 身體素養是一種動機、自信心、身體能力、知識和理解力。
(B) 身體素養是一種自信心、覺察、身體能力、知識和理解力。
(C) 身體素養是一種自信心、覺察、自省力和運動表現。
(D) 身體素養是一種動機、覺察、自省力和運動表現。
- (D) 12. 有關體適能中的仰臥捲腹測驗規範何者錯誤？
(A) 預備動作時雙膝屈曲呈 90 度，雙腳平貼於地面。
(B) 聞第一聲指示音「登」時，雙手指尖需由第一標示線內緣沿地面向前延伸至第二標示線內緣，其兩條標示線內緣間隔為 11.4 公分。
(C) 不得借力完成動作。
(D) 當三次失敗或完成 75 次反覆即結束測驗。
- (D) 13. 根據肌纖維滑動學說 (Sliding-filament theory)，當骨骼肌收縮時，下列哪一個構造的長度會縮短？
(A) A 帶 (A-band) (B) 粗肌絲 (Thick filament) (C) 細肌絲 (Thin filament)
(D) H 區 (H-zone)。
- (B) 14. 運動後 24-72 小時出現的肌肉疼痛、僵硬，通常由高強度離心收縮引起，這種現象稱為下列何者？
(A) 急性肌肉痠痛 (B) 延遲性肌肉痠痛 (DOMS) (C) 肌肉痙攣 (D) 骨膜炎。
- (A) 15. 何種肌纖維具有較高的粒線體密度與氧化能力，能抗疲勞？
(A) Type I 慢縮肌 (B) Type IIa 快縮肌 (C) Type IIb 快縮肌 (D) 白肌。
- (D) 16. 根據自我決定理論 (Self-determination theory)，哪一項非人類的三大基本心理需求？
(A) 自主性 (Autonomy) (B) 勝任感 (Competence) (C) 關係感 (Relatedness)
(D) 競爭感 (Competition)。
- (C) 17. 114 學年度中等學校學生運動聯賽的宣傳口號為下列何者？
(A) 等一個好球 (B) 好了 OH 球場見 (C) 嚨咧驚啦 (D) GAME ON。
- (C) 18. 根據最新排球規則，發球方球員不得以何種方式掩護發球？
(A) 蹲下 (B) 喊叫 (C) 將手高舉過頭 (D) 快速揮手。
- (D) 19. 肩旋轉肌袖群 (Rotator cuff) 中，不包含下列何者？
(A) 棘上肌 (B) 棘下肌 (C) 小圓肌 (D) 大圓肌。

- (A) 20. 增強式訓練 (Plyometrics) 主要利用肌肉的何種特性？
(A) 伸縮循環 (B) 等長收縮 (C) 慢速收縮 (D) 靜態平衡。
- (A) 21. 下列何者屬於陣地攻守性球類運動？
(A) 袋棍球 (B) 飛盤高爾夫 (C) 布袋球 (D) 匹克球。
- (B) 22. 下列有關體適能訓練的相關敘述，何者正確？
(A) AMRAP：在最短時間內完成指定動作或任務。
(B) EMOM：每分鐘開始進行固定次數的動作。
(C) AFAP：在限定時間內完成最多次數或輪數。
(D) Tabata：不限時間完成固定次數的動作。
- (C) 23. 臺灣在 2026 年上半年已有許多優秀選手在國際單項運動賽事中獲得金牌，下列敘述何者為非？
(A) 唐嘉鴻於體操世界盃 (FIG World Cup) 中，曾於短時間內連續奪得金牌。
(B) 林俊易於全英羽球公開賽 (All England Open) 奪得男子單打冠軍。
(C) 葉宏蔚／詹又蓁於世界羽球錦標賽 (BWF World Championships) 奪得混合雙打金牌。
(D) 2026 年世界室內拔河錦標賽臺灣共獲得 9 面金牌。
- (B) 24. 關於 2026 年田徑接力賽掉棒規則之調整，下列何者為其主要改變？
(A) 改為掉棒即取消比賽資格。
(B) 取消須回到原掉落點撿棒之限制。
(C) 改為由任一選手皆可撿棒。
(D) 改為只能在接力區外撿棒。
- (C) 25. 關於心跳恢復率 (Heart Rate Recovery, HRR) 之敘述，下列何者正確？
(A) 數值越小，代表心肺適能越佳。
(B) 咖啡因攝取會影響運動後心率恢復。
(C) 是指運動後 1 分鐘心率下降幅度。
(D) 與心臟病糖尿病風險無關。
- (D) 26. 關於匹克球發球規則敘述，下列何者錯誤？
(A) 發球時，球必須以低於腰部的擊球方式發出。
(B) 發球後，雙方皆須讓球落地一次後，方可進行截擊。
(C) 比賽開始時，先發球的一方僅有一次發球權。
(D) 發球時，若球觸網但落在正確區域內，應判觸網重發。
- (A) 27. 學校體育課程與教學 QPE 發展計畫提及，素養導向體育教學三大精神何者為非？
(A) 多元化 (B) 情境化 (C) 差異化 (D) 脈絡化。
- (B) 28. 在體育課進行分組競賽時，發現隊友因失誤而情緒低落，主動上前安慰並鼓勵對方繼續參與比賽，屬於哪一項社會情緒學習 (SEL) 能力？
(A) 負責任的決定 (B) 社會覺察 (C) 自我管理 (D) 自我覺察。
- (A) 29. 有關 2025-2028 排球新增與修訂規則，下列敘述何者正確？
(A) 發球瞬間，發球方可以任意站位。
(B) 攔網時，手可越過球網上方。
(C) 每一次擊球皆可繞網回擊。
(D) 可站在發球者前方遮擋視線。

- (D) 30. 下列何者非 2026 年亞洲運動會 (Asian Games) 比賽項目？
(A) 電子競技 (B) 板球 (C) 藤球 (D) 滑輪溜冰。
- (D) 31. 有關美式躲避球規則敘述，下列何者正確？
(A) 場地大小為 18×10 公尺。
(B) 持球後，可不限時間進行攻擊。
(C) 內場球員可站在場外攻擊對手。
(D) 被擊中後，球落地前接起不算出局。
- (B) 32. 有關 2028 奧林匹克運動會之敘述何者錯誤？
(A) 拳擊新增一個女子級別，使男女生級別數相同。
(B) 籃球男子組減少 4 支隊伍的配額，同時增加女子組 4 支隊伍的配額。
(C) 帶式橄欖球與壁球為本屆奧運首辦項目。
(D) 板球與袋棍球非首次加入奧運項目。

第二部分：綜合題 (共 60 分)

一、填充題 (每格 1 分，共 30 分)

- 2026 年世界棒球經典賽所採用的投球計時器 (pitch timer) 規則是指投手在投球之間，當壘上無人時，必須在 (1) 15 秒內完成投球；當壘上有人時，必須在 (2) 18 秒內完成投球。而打者必須在時間 (3) 8 秒之前站進打擊區並注視 (alert) 投手，準備打擊。
- 2026 FIFA World Cup 是第 23 屆國際足總世界盃賽事，本屆賽事預計將由 (4) 48 支球隊來角逐冠軍金盃。
- 運動部 115 年度施政計畫中，在推動競技運動全民化的策略中提到，打造社區孩子們的專屬夢想舞台，分成 (5) U10、(6) U12、(7) U15 及 (8) U18 共四個組別，期讓更多家庭、更多孩子參與棒球運動，促進基層運動風氣。
- 2028 年洛杉磯奧運選辦項目除「棒/壘球」及「拳擊」以外，尚有哪四項運動項目？
答：(9) 腰旗美式足球、(10) 板球、(11) 袋棍球、(12) 壁球。
- 請問社會情緒學習 (Social and Emotional Learning) 五大核心能力分別為？
答：(13) 自我覺察、(14) 自我管理、(15) 社會覺察、(16) 關係技巧、(17) 負責任的決定。
- CLIL 模式是目前臺灣雙語教學常見的教學模式之一，採用 CLIL 進行課程設計時，須兼顧 4Cs 教學原則，4Cs 分別代表什麼？
答：(18) 學科內容(Content)、(19) 認知發展(Cognition)、(20) 語言溝通能力(Communication)、(21) 文化(Culture)。
- Hyrox 為近年相當知名的世界運動賽事，是結合跑步與功能性訓練的室內競賽，比賽全程共進行 (22) 8 次跑步，每次距離為 (23) 1 公里，並穿插八個固定項目，其項目包含：推雪橇、拉雪橇、沙袋弓箭步、藥球躑牆、(24) 滑雪機、(25) 波比跳、(26) 划船機、(27) 農夫走路。
- 下列現代運動項目與其可能源自的古代活動之對應關係為：蹴鞠—(28) 足球、捶丸—(29) 高爾夫、擊鞠—(30) 馬球。

二、簡答題 (共 30 分)

1. 近年來越來越多身心障礙學生在普通學校接受教育，為了滿足學生接受全人 (whole person) 教育，體育教師扮演相當重要的角色。同時運動部在 115 年的施政計畫中提及其中一項施政目標為發展適應運動及運動平權，請針對該項目標，簡述其中六項策略。(6 分)
2. 運動心理學中的正向兒少發展模型 (Positive Youth Development, PYD) 強調透過運動培養五個核心能力，研究證據亦顯示有結構的運動參與確實能促進這五項能力的發展。請寫出該發展模式 (PYD) 的五個核心能力。(5 分)
3. 我國運動部所補助案「115 年運動部推動體育新南向政策-學校體育交流」，其目的為擴展各級學校與新南向國家學校之體育運動雙向交流，加強我國基層學校運動團隊之比賽或移地訓練機會及強化我國與新南向國家之學校體育參訪研習，促進雙向學校體育教學及學術發展，請問其補助類別分哪三個類別？(3 分)
4. 根據心流理論 (Flow)，學生的心理狀態深受「挑戰難度」與「技能水準」影響。請列出當這兩者分別處於高或低的組合時，會產生的四種心理狀態。
5. 何謂逆轉理論 (reversal theory)？(2 分)
6. 全方位課程設計 (Universal design for learning, UDL) 為融合式體育課的教學實施策略之一，請說明其三大原則為何？(6 分)
7. 中華職棒於 2024 年起的例行賽實施突破僵局制，與美國職棒大聯盟一樣從第 10 局延長賽起用，請說明突破僵局制規則。(4 分)