



1. 「防衛性運動」學習強調在面臨威脅時的「安全距離 (Safety Gap)」。這在動作技能發展中屬於下列哪一種知覺能力的應用？
 - (A) 視覺深度知覺與空間感知能力
 - (B) 觸覺靈敏度
 - (C) 聽覺辨識能力
 - (D) 肌肉本體感覺的靜態收縮。
2. 舞蹈教學中，強調「身體覺察 (Body Awareness)」。老師請學生閉上眼睛感受脊椎的逐節伸展。這主要是在強化哪一種感覺系統？
 - (A) 視覺系統
 - (B) 聽覺系統
 - (C) 本體覺與前庭覺系統
 - (D) 嗅覺系統。
3. 下列哪位選手，代表我國參與夏季奧林匹克運動會，獲得兩面金牌，並成為我國最年輕的部長？
 - (A) 許淑淨
 - (B) 李洋
 - (C) 王齊麟
 - (D) 戴遐齡。
4. 12 年一貫基本教育健康與體育領域課程綱要中，關於學習表現「2c-V-1 遵守運動規範，展現良好道德情操，並運用於生活當中。」，最有效的教學評量方式是下列何者？
 - (A) 填問卷檢測方案
 - (B) 建立學生日誌及檢核規準
 - (C) 利用學習檔案評量
 - (D) 運用檢核表系統整合方案。
5. 木球「過門」技術中，當球體距離球門極近時，球員會縮短握桿長度。這在動作控制上的功能為何？
 - (A) 增加揮桿半徑
 - (B) 減少阻力
 - (C) 縮短力臂以增加對精細力道的控制準確度
 - (D) 增加擊球速度。
6. 依據 108 課綱中「性別平等教育」議題融入體育教學的精神，體育教師在安排國中合班（男女合班）的籃球或排球分組比賽時，下列哪一種做法最恰當？
 - (A) 將男女生完全隔離，男生打全場，女生在場邊練習投籃或休息
 - (B) 修改比賽規則，鼓勵男女生共同參與、學習互相尊重與團隊協作
 - (C) 強制要求女生必須與男生進行完全相同強度的肢體對抗，不論生理差異
 - (D) 為了省事，體育課改為個別自由活動，不進行任何分組。
7. 某位參與金門桌球代表隊的國中選手，因長期重複進行正手拉球動作，導致「手腕外側隱隱作痛，且在運動後加劇，休息後稍緩」。這在運動醫學上最可能屬於何種性質的運動傷害？
 - (A) 急性肌肉撕裂傷 (Acute Muscle Strain)
 - (B) 骨折與關節脫臼 (Fracture and Dislocation)
 - (C) 組織過度使用傷害 (Overuse Injury)
 - (D) 電解質失衡引起的急性痙攣 (Acute muscle spasm)。

8. 金門縣某國中體育組長欲規劃「金門桌球基層三級培育計畫」的校內銜接方案。在行政管理與選才上，為了落實「長期運動員發展（LTAD）」模型，國中階段的訓練重點應為何？
- (A)以追求全國賽事名次為唯一目標，每天進行8小時以上高強度專項技術磨練
 - (B)著重於全面性身體素質（如敏捷、協調、核心穩定）與專項基礎技術的均衡發展，避免過早專項化所造成的運動傷害
 - (C)嚴禁進行任何體能訓練，僅進行心理意象練習
 - (D)為了節省行政成本，不對選手進行任何追蹤評估。
9. 金門縣積極倡導「通用設計（Universal Design）」於公共運動場域與校園。下列關於通用設計應用於體育教學的敘述，何者正確？
- (A)運動設施與課程設計應讓所有學生都能在最小改動下共同安全參與
 - (B)專為身心障礙者設計與一般生隔離的通道
 - (C)校園內不需要考慮無障礙環境
 - (D)只有特教學校才需實施。
10. 老師引導學生分析「運動轉播中，媒體對女運動員的報導是否過度關注其外貌而非專業表現」，這是在培養學生的？
- (A)媒體素養
 - (B)明星光環
 - (C)運動技術
 - (D)播報技巧。
11. 體育組長規劃「金門縣國中班際木球錦標賽」。在「賽事行銷與推廣」中，下列何者屬於能最有效提升校園運動風氣的「軟性行銷」？
- (A)強制全校師生購買門票
 - (B)結合校園社群媒體，辦理「木球一桿過門攝影比賽」或「人氣隊伍票選」
 - (C)僅允許前三名班級觀賽以刺激課後練習
 - (D)利用體育課時間進行宣傳。
12. 金門縣在「網/牆性球類運動」中，基層學校（如城中、沙中、烈中等）歷史悠久且屢獲全國佳績且曾培育出多位國家級國手與教練的優勢傳統專項為何？
- (A)桌球
 - (B)排球
 - (C)匹克球
 - (D)羽球。
13. 金門縣政府近年積極推動「島嶼運動休閒」政策。若體育組長欲規劃融合金門戰地文化與現代休閒的課程，下列哪一項最符合地方特色運動發展？
- (A)磯釣體驗
 - (B)古寧頭或烈嶼戰地軍事遺跡障礙越野
 - (C)國際標準衝浪賽
 - (D)室內冰石壺。

14. 足球守門員在面對「點球 (PK)」時，其防守行為涉及哪兩項體適能要素的極致表現？
(A)心肺耐力與柔軟度
(B)反應時間與瞬發力
(C)絕對力量與身體組成
(D)肌耐力與平衡感。
15. 2023 年，由於 IBA 大動作指控該選手的生化檢測異常，隨後取消其世錦賽資格，陷入性別爭議風波。並於 2026 年 3 月，WB 在經過審查後，正式確認其具備女子組參賽資格，是下列哪位女子選手？
(A)郭婞淳
(B)林郁婷
(C)許淑淨
(D)陳葦綾。
16. 壘球打擊教學中，「短打 (Bunt)」的主要策略意圖為何？
(A) 改變打擊節奏，迷惑投手
(B) 推進壘上球員或擾亂守備節奏
(C) 增加自己的打擊率
(D) 節省揮棒體力。
17. 籃球「三拍上籃」的節奏掌握（長、短、起跳），在動作技能發展中屬於下列哪一部分？
(A) 動作時間化與空間統合
(B) 絕對力量的展現
(C) 靜態平衡的維持
(D) 無氧耐力的訓練。
18. 在「卡巴迪」(Kabaddi) 運動中，進攻者 (Raider) 必須在進攻過程中不斷大聲呼喊「卡巴迪」，這主要是在測試下列何者？
(A) 肺活量與閉氣控制
(B) 提升士氣
(C) 嚇唬對手
(D) 增加團隊意識。
19. 加拿大提出 LTAD 2.1 (Sport for life society, 2016) 以 2005 年的長期運動員發展為基礎，融入高品質運動形成持續改善幼兒到年長者的全面身體活動與運動的發展架構。這個架構將個體發展進程分成外部「身體素養發展」，內部「運動員發展」。長期運動員發展計畫的核心價值就是「終身運動」與「身體素養」其運動員發展後期的四個階段，下列何者有誤？
(A) 基礎訓練的開展
(B) 無氧閾值訓練到比賽
(C) 訓練到獲勝
(D) 成為頂尖運動員。

20. 羽球比賽中，當對手連續發動強力扣殺時，防守方採取「放小球」至網前的戰術，其主要目的為何？
- (A) 增加對方的體力消耗
 - (B) 迫使對方改變重心並由攻轉守
 - (C) 檢視自己的網前技術
 - (D) 節省自己的擊球力道。
21. 關於田徑「跳遠」技術中，決定跳遠成績最重要的關鍵動作階段為何？
- (A) 助跑的節奏
 - (B) 起跳瞬間的爆發力與垂直速度的轉換
 - (C) 騰空時的姿勢美感
 - (D) 落地時的緩衝動作。
22. 關於「普特融合」(Co-Inclusion) 的體育課，下列哪一項做法「最不符合」其精神？
- (A) 讓特教生在教室看書，其他學生去操場運動
 - (B) 修改規則，讓特教生能與一般生共同參與比賽
 - (C) 安排一般生擔任特教生的「運動小天使」
 - (D) 依據特教生的 IEP (個別化教育計畫)。
23. 國中體育課進行「獨木舟」或「立槳 (SUP)」等水域運動教學時，學生落水後的「自救」首要動作應為何？
- (A) 拼命揮手大聲呼救，耗盡所有體力
 - (B) 保持冷靜，採取仰漂或水母漂以節省體力並維持呼吸
 - (C) 脫掉救生衣以減少水的阻力
 - (D) 快速潛入水底尋找支撐點
24. 在足球教學中，老師要求學生進行 30 公尺的折返衝刺踢球射門。這項練習除了技能外，主要是在訓練哪一種能量系統與體適能？
- (A) 有氧系統與心肺耐力
 - (B) 磷酸原系統與速度、瞬發力
 - (C) 脂肪代謝與身體組成
 - (D) 柔韌性與關節活動度。
25. 在田徑「接力跑」教學中，學生從靜止到接棒後的瞬間加速能力，主要取決於哪兩項體適能要素的結合？
- (A) 速度與反應時間
 - (B) 柔韌度與平衡
 - (C) 肌肉耐力與協調
 - (D) 心肺耐力與身體組成。
26. 有關運動目標設定中聚焦於改善表現形式、技術，以及策略稱之為：
- (A) 長期目標
 - (B) 結果目標
 - (C) 過程目標
 - (D) 競技目標。

27. 當足球在比賽中，由於規則中未規定的任何原因，須要暫停比賽時，以：
- (A) 墜球
 - (B) 中場開球
 - (C) 擲界外球
 - (D) 間接自由球的方式重新開始比賽。
28. 足球比賽中，間接自由球直接踢進對方球門，裁判應判罰：
- (A) 由對方踢角球
 - (B) 由對方踢球門球
 - (C) 黃牌
 - (D) 紅牌。
29. 在運動生理學中，何謂 MET：
- (A) 最大肌力之增強
 - (B) 代表人體安靜休息狀態下攝氧量之倍數
 - (C) 肌肉收縮型態或使用之特殊肌群
 - (D) 粒腺體中的電子傳送系統。
30. 青少年訓練模式以：
- (A) 第一階段低強度，第二階段中或高強度，第三階段低強度
 - (B) 第一階段中強度，第二階段中或高強度，第三階段中強度
 - (C) 第一階段低強度，第二階段中強度，第三階段高強度
 - (D) 第一階段、第二階段及第三階段皆低強度，可避開崩潰及可能傷害並達運動訓練效果。
31. 對於網球選手而言，與速度有關的下列類型，何者最重要：
- (A) 最大速度
 - (B) 加速度
 - (C) 速耐力
 - (D) 改變方向的速度。
32. 比賽前的攝食建議比賽前：
- (A) 1-2 小時內
 - (B) 3 小時內
 - (C) 4 小時內
 - (D) 5-6 小時內部要攝取碳水化合物。
33. 何謂「三從一大」的訓練原則之三從？
- (A) 從少、從長、從比賽出發
 - (B) 從難、從嚴、從實戰出發
 - (C) 從經驗、從練習、從比賽出發
 - (D) 從體能、從技術、從戰術出發。
34. 人體腦部意識形成的地方為：
- (A) 間腦
 - (B) 小腦
 - (C) 大腦皮質
 - (D) 腦幹。

35. 假設有 40 隊要進行單循環比賽，共計有幾場比賽：
(A)780
(B)760
(C)750
(D)720。
36. 下列課程模式何者最強調課程經驗有計畫挑戰個體，且對自我產生新瞭解，以實現自我理想。
(A)運動教育模式
(B)體適能模式
(C)發展模式
(D)動作分析模式。
37. 依據羅賓斯的衝突模式五階段，在衝突事件中，決定以何種方式來面對衝突的發生為：
(A)認知與個人介入階段
(B)意圖階段
(C)行為階段
(D)結果階段。
38. 績效評估方法中，具生產力的組織能量釋出與經理人投入的管理時間及注意力的比率稱之為：
(A)管理報酬率
(B)作業基礎成本法
(C)客觀評估法
(D)平衡計分卡。
39. 針對跑者高潮 (runner' s high)的敘述何者不正確？
(A)是一種提高福祉的幸福感
(B)是可預期的
(C)對自然界欣賞能力提高
(D)超越時間與空間。
40. 無法控制自己對某項運動參與的渴望，可能造成生活步調紊亂的一種熱情稱為：
(A)調和式熱情
(B)必要的承諾
(C)內在動機
(D)強迫式熱情。
41. 下列何種理論認為運動員的某些情緒強度(如焦慮、憤怒、興奮等)在某個範圍內，會產生最佳的運動表現：
(A)逆轉理論
(B)倒 U 字型假說
(C)驅力理論
(D)個人最適功能區。
42. 關於羽球比賽規則，何者為不正確？
(A)比賽一局採 21 分，20 比 20 平分時，須至一方贏兩分才算勝一局
(B)比賽過程當一方先拿下 11 分，可休息 60 秒，一局結束可休息 2 分鐘
(C)發球時，球拍拍頭不得超過發球手之任一部分。
(D)發球方如果觸網進到有效區，應繼續比賽。

43. 下列何者不是多元評量所強調的重點？
(A)評量的一致性與公平性
(B)教學與評量結合
(C)行為結果與行為程兼顧
(D)真實情境中學生的整體表現。
44. 教育部將十級游泳能力分級標準簡化為五級。請問學生游泳前進 25 公尺是屬於哪一級？
(A)第五級旗魚
(B)第四級海豚
(C)第三級海龜
(D)第二級水獺。
45. John Ratey 在「運動改造大腦一書」指出運動不僅對健康有幫助，更能促進學業學習。下列何者並非促進學習因素的主要分泌物質？
(A)腦衍生神經滋養因子
(B)正腎上腺素
(C)甲狀腺素
(D)多巴胺。
46. 籃球比賽中,教練被判技術犯規的罰則為對方？
(A)罰球二次，加控球權
(B)罰球一次
(C)罰球二次
(D)罰球一次，加控球權。
47. 十二年國民基本教育健康與體育領域課程綱要中，體育之「學習內容」(教材)主題分類依據為：
(A)運動的優勢教育功能
(B)運動項目
(C)運動環境
(D)以上皆是。
48. 十二年國民基本教育健康與體育領域當中，依各教育階段學生之身心發展狀況，「國中二年級」是屬於在哪一個學習階段？
(A)第一學習階段
(B)第二學習階段
(C)第三學習階段
(D)第四學習階段。
49. 高爾夫球的長距離洞打 3 桿進洞稱之為：
(A) Birdie
(B)Par
(C)Driver
(D)Eagle。
50. 據運動心理學家研究，運動可以紓解壓力、對抗焦慮與憂鬱，使人覺得心情舒暢。這種舒暢感可以一直持續多久？
(A)30~60 分鐘
(B)1~2 小時
(C)2~4 小時
(D)4~6 小時。