

國立臺中教育大學 108 學年度教師專業碩士學位學程招生考試

健康與體育專業試題

一、選擇題（每題 3%，共 30%）

- (B) 1. 十二年國教在體育課中採用何種概念作為課程改革及評量發展的目標？
- (A) 身體意識
 - (B) 身體素養
 - (C) 身體質量
 - (D) 身體能力
 - (E) 以上皆非
- (C) 2. 優質課程的步驟首重計畫，而在適應體育課程計畫中，主要目的應為使學生達到？
- (A) 互惠共好
 - (B) 優質轉銜
 - (C) 自我實現
 - (D) 技能成長
 - (E) 以上皆是
- (A) 3. 體適能訓練 FITT 原則，針對改善心肺耐力及身體組成的運動建議為？
- (A) 運動時心跳率應達最大心跳率 60% 以上
 - (B) 能產生輕微疲勞負荷為原則
 - (C) 每次訓練 8-10 個身體部位，每週至少運動 2 次
 - (D) 伸展運動需做到關節角度末端，不可有過度疼痛的感覺
 - (E) 以上皆是
- (D) 4. 運動員因訓練而使身體能力與心理素質提升，展現出平常人無法做出的高難度動作技巧、戰術應用，屬於運動欣賞中的？
- (A) 人性美
 - (B) 形態美
 - (C) 力與美
 - (D) 機能美
 - (E) 社會美

（背面尚有試題）

- (E) 5. 下列何者為健身運動行為的理論與模式？
- (A) 社會認知理論
 - (B) 合理行動理論
 - (C) 跨理論模式
 - (D) 健康信念模式
 - (E) 以上皆是
- (B) 6. 施力點在支點與施力點中間的槓桿為第幾類槓桿？
- (A) 第四類
 - (B) 第三類
 - (C) 第二類
 - (D) 第一類
 - (E) 第五類
- (A) 7. 棒球比賽中打擊者為增大棒球離棒瞬時速度可主動採行的策略中不包含下列哪一項？
- (A) 減輕棒球質量
 - (B) 條件允許下，選擇較重球棒
 - (C) 選擇快速之球
 - (D) 增大揮棒速度
 - (E) 以上皆非
- (E) 8. 人體解剖學上垂直於前後軸的解剖面稱為：
- (A) 矢狀面
 - (B) 非常面
 - (C) 水平面
 - (D) 橫狀面
 - (E) 額狀面
- (C) 9. 體操及跳水選手團身比直體較易旋轉，其原因為何？
- (A) 截面積較小
 - (B) 角衝量較大
 - (C) 轉動慣量較小
 - (D) 體積較小
 - (E) 重量較輕

- (D) 10.理論上，在赤道上推鉛球會比在南、北極推鉛球的成績如何？
- (A)一樣
 - (B)無法比較
 - (C)較差
 - (D)較佳
 - (E)以上皆非

二、依據美國健康教育體育休閒舞蹈學會(AAHPERD)對適能(fitness)的觀點，對健康提出了整體性的概念，認為真正完整的健康應由五個安適狀態(well-being)所構成，請敘述之。(10%)

三、計算題：

自行車由坡頂滑下，坡高 10 公尺，車到坡底時具有的速度為 12 公尺／秒，問在此過程中摩擦力作了多少功？（人和車共重 70 公斤，重力加速度以 10 公尺／秒²計之）(10%)

四、請論述國際職業運動員運動勞力遷徙(sports labor migration)類型。(25%)

五、請說明心理技能訓練(psychological skill training, PST)的定義(4%)，PST 的三個訓練階段與目的(9%)，何時是實施 PST 計畫的最佳時機(4%)，為什麼？(2%)若你是教師，應如何在體育教學中實施 PST，例如時間、次數、初學者需要多久時間才能獲得心理技能。(6%)