

一、觀念是非題：每題 1 分、共 20 分 (O 選 A, X 選 B)

- () 1. 當所從事的運動項目非常拿手，可以不須要做熱身活動。
- () 2. 暖身主要是因為老師要求，因為我們年輕，所以運動前做熱身不必要。
- () 3. 體育課安排籃球課程就好，因為打籃球才是真正的運動。
- () 4. 適度重量訓練能有效的增加肌力及肌耐力，預防運動傷害。
- () 5. 充分熱身活動可以活絡神經肌肉、心理覺醒，適度預防運動傷害。
- () 6. 籃球五秒鐘違例是指進攻方在禁區停留超過五秒的違例行為。
- () 7. 籃球個人運球完畢後做第二次運球，即為兩次運球違例。
- () 8. 籃球場上的標示線均為紅色，所有標示線寬度均為 5 公分。
- () 9. 籃球 8 秒逾時違例是指一對從後場控制活球開始，沒有在 8 秒內完成運、傳球進入前場。
- () 10. 桌球比賽中，發球可以直接得分。
- () 11. 桌球接發球首重判斷，學會判斷後並瞭解調整方法，就不容易被對方發球迷惑。
- () 12. 桌球雙打發球時球應垂直上拋至少 12 公分以上，而且只能左斜對角發球。
- () 13. 羽球發球時，擊球點不可以低於腰部。
- () 14. 羽球發球時，拍面不得高於握把，但雙腳可以移動離地。
- () 15. 本學期高一拔河賽，競爭激烈，最終比賽冠軍、亞軍分別為 106、103 班。
- () 16. 學校拔河比賽穿牛仔褲合乎比賽規定，不僅防止摔傷，而且比較美觀。
- () 17. 拔河比賽技巧性低，重量與手臂力量決定一切。
- () 18. 體育課因為場地距離教學區教室比較遠，上課遲到沒關係。
- () 19. 11/24 日臺灣東奧正名公投，多數同意正，本國將向國際奧會提出正名申請。
- () 20. 寒假適合運動計畫的安排，為了身體與生活品質，可以好好規劃。

二、單選題：每題 2 分、共 50 分

- () 21. 某台北市貓空名校舉辦健康體適能測驗，請問以下何者不是教育部規定測驗項目？
(A) 坐姿體前彎 (B) 30 秒仰臥起坐
(C) 800/1600 公尺 (D) 立定跳
- () 22. 體適能項目中，身體質量指數(BMI)計算公

式，何者正確？

- (A) 身高²(公尺) / 體重(公斤)
(B) 身高²(公分) / 體重(公斤)
(C) 體重(公斤) / 身高²(公尺)
(D) 體重(公斤) / 身高²(公分)

運動體適能(skill-related physical fitness)指身體從事和運動有關的體能，包括敏捷性等六大項。若某校舉辦小雪聖誕足球賽與大雪腕力賽，請問：

- () 24. 足球比賽可能用到何種運動體適能？
(A) 敏捷性 (B) 速度 (C) 協調性 (D) 以上皆是
- () 25. 腕力比賽可能用到何種運動體適能？
(A) 反應時間 (B) 敏捷性 (C) 瞬發力 (D) 以上皆是

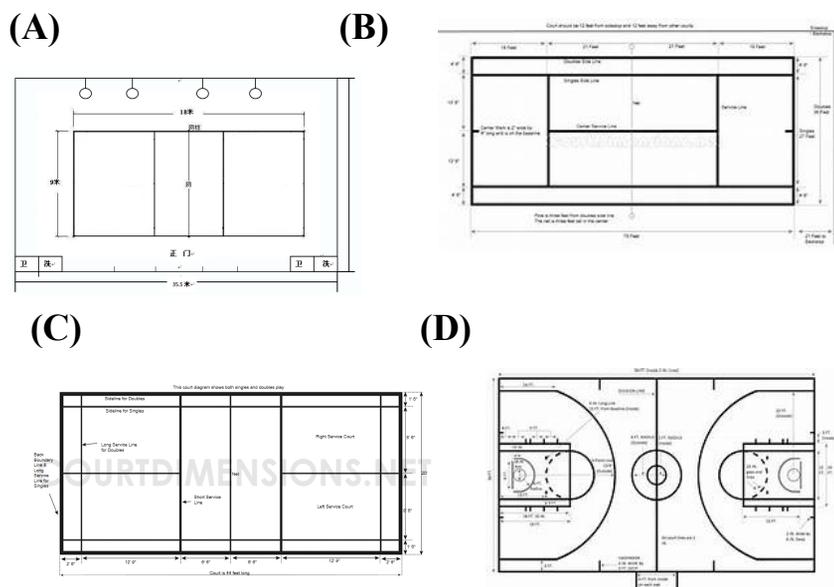
比賽冠軍只有一位(個)，為了更有競爭力的 2019 年，大家都默默在心中訂下不同的運動目標，請問：

- () 26. 運動訓練安排，有採用最大心跳率作為運動強度設定，請問簡易最大心跳率如何計算？
(A) 210 減年齡 (B) 215 減年齡
(C) 220 減年齡 (D) 225 減年齡
- () 27. 肌力/肌耐力訓練原則，何者為非？
(A) 特殊性原則 (B) 漸進負荷原則
(C) 超負荷原則 (D) 保護原則

關於能量系統能量，請問：

- () 28. ATP-PC、乳酸、有氧三種能量系統，何者持續時間最短？
(A) ATP-PC (B) 乳酸 (C) 有氧 (D) 無差異
- () 29. ATP-PC 系統與乳酸系統能量來源？
(A) 糖類 (B) 醣類 (C) 脂肪 (D) 蛋白質
- () 30. 有氧能量系統能量來源？
(A) 糖類 (B) 醣類 (C) 脂肪 (D) 蛋白質
- () 31. 理解運動能量系統有甚麼實際用途？
(A) 設定運度強度 (B) 運動特殊性
(C) 做好運動配速 (D) 以上皆是

未來文明時空旅行造訪 2018 年地球，其中一項懷舊行程為運動考察，發現地球人當時運動盛行，具備各式各樣運動場地，場地規格統一。不過，相關場地名稱、細節、運動方式，未來人並不清楚，請協助他們。



- () 32. 請問籃球場是 (A)(B)(C)(D) 那一選項?
- () 33. 請問羽球場是 (A)(B)(C)(D) 那一選項?
- () 34. 請問那一場地或運動項目不在上面圖示?
(A) 隔網運動 (B) 桌球 (C) 網球 (D) 團體運動
- () 35. 未來人造訪籃球場，請問當時標準籃球場長 x 寬各為多少公尺(m)?
(A) 25m x 15m (B) 28m x 16m
(C) 28m x 15m (D) 26m x 16m
- () 36. 籃球場面積?
(A) 375m² (B) 448 m² (C) 420 m² (D) 416 m²
- () 37. 籃框高度?
(A) 3m (B) 3.02m (C) 3.05m (D) 3.08m

- () 38. 籃球場相關規格觀點，那項較為合理?
(A) 觀眾人數與場地容量 (B) 人體工學與能量系統
(C) 隨機與試誤過程 (D) 國際奧會政治決定
- () 39. 籃球比賽中，侵人犯規不包括
(A) 阻擋 (B) 推人 (C) 兩次運球 (D) 撞人

再來去了趟桌球，他們同樣注意到特殊規定，請問：

- () 40. 單、雙打發球拋球需幾公分以上?
(A) 12cm (B) 15cm (C) 16cm (D) 18cm
- 羽球場考察行程看到一名叫做戴資穎的臺灣選手當時為世界 No.1，解讀羽球比賽特性，包括：
- () 41. 戴正、反拍「發球」時，瞬間擊球點都在
(A) 肩部以下 (B) 胸部以下
(C) 腰部以下 (D) 膝蓋以下
- () 42. 戴「攻擊性高遠球」時，以下何者為非?
(A) 球擊至對手站立相反位置 (B) 具壓迫性
(C) 球較一般高遠球快 (D) 與切球擊球點一致
- () 43. 「防守性高遠球」以下描述何者為非?
(A) 被動防守 (B) 節奏快速
(C) 動作與高遠球相同 (D) 爭取緩衝時間
- 未來人最終行程被雄鷹與茶香吸引到貓空學校，剛巧該校正舉辦班際拔河比賽，於是也田野調查當時拔河比賽規則。
- () 44. 拔河裁判比賽口令不包括
(A) 提繩 (B) 拉緊 (C) 預備 (D) 開始
- () 45. 以下何者為拔河比賽時可能的犯規動作?
(A) 坐地 (B) 爬繩 (C) 消極 (D) 以上皆是

三、中英文閱讀題：每題 3 分，共 30 分。

From Ritual to Record: Klay Thompson Casually Breaks The NBA 3-Pointer Record

Allen Guttman's *From Ritual to Record* is a classic in the field of sports history. Guttman defines "sport" as "nonutilitarian contests which include an important measure of physical as well as intellectual skill". He outlines the seven characteristics of modern sport: *secularism, equality, specialization, rationalization, bureaucratization, quantification, and records*. A key point is that while many, if not all, of these characteristics have been present in some form in cultures since the age of the Greeks, only in the modern era have they become pervasive and systematic.



He discusses – and rejects – Marxist and neo-Marxist interpretations of the emergence of modern sport and settles instead on a Weberian one, wherein modern sport arose out of the mathematical and intellectual traditions of the 17th century. The following is a supporting evidence of modern sports outlined by Guttman.

(28, Oct, 2018), Golden State Warriors Klay Thompson had only made five 3-point shots throughout the first seven games of the 2018 NBA season. He made 14 Monday night — in one game. With that, the 28-year-old shooting guard broke an NBA record previously held by teammate Stephen Curry for the most 3-pointers in a game and the Warriors improved to 7-1. The highlights of the performance display an in-sync and supportive team having fun, and it is actually Curry who delivers the assist to Thompson for his 13th 3-pointer, which tied the record. After scoring 10 3-pointers in the first half, Thompson received some words of encouragement from Curry. "Its funny actually 'cause you think it's like a no-hitter or a perfect game in baseball, no one wants to say anything to you. But the first thing out of Steph's mouth is, 'Go get that record bro,' and I'm like 'OK, if you insist,' " Thompson told ESPN's Scott Van Pelt. "I'm so lucky to be on a team like this." To make the feat even more impressive, the record-setter didn't even play in the fourth quarter. He scored a total of 52 points in his 27 minutes of play in the game.

 **Warriors Scores for October 29, 2018 (Klay Thompson record-breaking performance statistics)**

STARTERS	MIN	FG	3PT	FT	OREB	DREB	REB	AST	STL	BLK	TO	PF	+/-	PTS
K. Thompson	27	18-29	14-24	2-2	0	4	4	0	2	0	2	2	+28	52

-Articles revised by Y. C. Tao

- () 46. Guttmann defines “sport” as an important measure of physical as well as intellectual skill” ; in your understanding, the following term which is close to his definition?
 (A)physical fitness (B)play (C)physical literacy (D)game.
- () 47. According to Guttmann’s perspective, characteristics of modern sport include
 (A)qualification (B)violence (C)enjoyment (D)record.
- () 48. Who helped Klay Thompson 13th succesfful 3-point shooting?
 (A)Stepen Cury (B)Steve Kerr (C)Stepehn King (D)Stephen Curry
- () 49. In article, “no-hitter/a perfect game in baseball” means who perform flawlessly in a baseball game?
 (A)the batter (B)the pitcher (C)the catcher (D)the referee
- () 50. According to the article/chart (which include player’s performance statistics on court), what’s the percentage of Thompson’s 3-points scores in his overall shooting scores?
 (A)75% (B)78% (C)80% (D)82%
- () 51. And how many shots Klay Thompson attempts to make/make it?
 (A)14 attempts/24 makes (B)29 attempts/18 makes (C)14 makes/24 attempts (D)29 makes/18 attempts

“當運動像呼吸般自然”

舞台的邊陲：日據到戒嚴的過去

日據時代到 1990 年代，運動是舶來品，如棒球或籃球，是美日傳進的器具與規則，相較於食衣住行等基本生活需求，運動不是生活的必需品。當時人們對運動停留在消遣層次，可有可無，特別是中國傳統科舉思想下的知識份子族群，運動是形而下活動，在多數不嗜運動知識份子眼中，運動是身體勞動、粗俗之事，難登大雅之堂。此時期社會氛圍重文輕武，運動不是正經事，體育運動因此處在一個不實用的位階。筆者小學身處該時代末期，如當時國小導師本身不懂也不運動，下課男孩女孩喜歡玩跳繩、打球，經常鐘響一身汗進教室，導師上課一開始便會痛斥：“流那麼多汗，臭死了！心浮氣躁！怎麼靜下心上課念書？！” 臺灣戒嚴與保守的時代頗長，影響了國家社會體育運動正常教育，不過，早期由於黨政軍一體，運動的身體鍛鍊效果，與保家衛民國家目標連結一起，即便學校忽視體育，至少普遍社會大眾認同強身救國，有助國家安全福祉。

往中心靠近：解嚴後與民主開放的現在

李登輝時代後期，國際自由潮流刺激帶來自我覺醒，如本土政黨開放與民主化，特別是 2000 年總統直選後民意大開，許多新興產業在臺灣相對多元開放環境下應運而生，體育運動有了新氣象。本時期社會大眾民眾因為物質生活改善，有錢有閒，開始對於運動產生新的體認與觀感。適度運動有益健康觀念大行其道，帶動了校園體育正常化與社會運動人口增多。其中運動的多重正面身心靈效果，讓政府開始重視終身/規律運動對於疾病與老化問題上的控制。另在眾多運動相關研究支持論證下，科學家發現運動為高度有益人類因子。如運動/腦科學研究發現，長期運動對於人類腦部認知結構改善有正向助益。此研究顛覆傳統觀念，政府機關開始嚴肅正視運動介入對於個體認知改善與學習效益

，如體育署於2013年提出運動促進學習的政策（“運動是補腦丸”），鼓吹運動對於校園學子的必要性；社會推廣上政府也著力建立地區運動中心。運動跳出過去的冷宮角色，晉身為重要地位。值得注意的是，此階段運動仍不脫工具性質，參與者從事運動動機，主要是為了運動後帶來的效益（身體健康、更加聰明等），運動獨特位階還在摸索與成形。

上位的自然：多元與更個人追求/集體認同想像的未來

筆者預測，臺灣運動趨勢應會如歐美日般，運動會邁向自然與主位軌道上。運動回歸運動本身，相關運動屬性活動，會是日常生活自然模式，如語言、算術等基本能力，身體操作/身心智協調能力/運動素養（如熟悉一項運動技能、看懂一場比賽），將逐漸成為學生/社會公民必需具備的生活基本技能。

未來的物質、思想與價值的持續進化下，運動的技術知識將逐漸成為一項必須的社會溝通能力（a way to relate with society）。如個體為了學習進入特定社會體系並被接納，而運動的能力與知識，相信有助於是項學習適應發展。許多田野實證調查指出，人們是透過運動參與，彼此溝通交流與關係促進，比方說一項跨運動與商業質性研究指出，許多商業談判是在NBA、MLB現場運動賽事觀賽中完成，聯合國甚至已將運動定義成一種現代權力，並在許多落後、偏遠地區置入運動介入改善計畫。

運動發展的趨勢主要是過去兩次世界大戰痛苦經驗、與近期區域武裝衝突與恐怖主義，人類持續擔憂衝突下、戰爭不可逆的毀滅性。生命是如此的難得與寶貴，運動/賽事或許是衝突暴力下的解決與救贖。運動場上的內外對抗過程，除讓運動者獲得立即的滿足，也讓觀賞者感受與釋放情緒（如拳擊擂台上的流血對決）、減輕個體痛苦掙扎、避免世間衝突與可怕傷亡；每日親身運動是，四年一次的奧運是，日常運動賽會觀賞也是。在此思潮下，我們運動的原因已經不只是肉體層次而是精神層次、甚至帶有信仰與宗教上的色彩。

不久未來，因應市場的需要，不同層次的運動勢必將產生更多的產業就業機會，運動領域發展屆時會需要更多不同領域的人才進入，如過去幾年鬧得沸沸揚揚的臺北巨蛋案與2017年世大運便是明證。其中，當今臺灣社會現象已經嗅出未來寶島運動休閒社會想像，一股休閒健身運動風的興起，包括青壯年、女性族群帶起的運動風潮，大量運動用品店的林立（如臺北公館各式樣的運動品牌NIKE到Under Armour、林口三井的Outlet），後現代社會個體的秀異天性（desire of being different），透過大量網路社群分享自我健身運動畫面記事，表彰自我存在、自信與正面形象與運動認同。事實上，臺灣學術圈過去十年已反應運動未來趨勢（如各項國內外運動賽會舉辦、運動休閒與運動科系成立），一如北美、西歐、日韓與中國等運動發展軌跡。舉凡運動員、教練、科研人員、運動經紀人等各項運動專業人才，到場地活動行銷、運動商品設計、運動博弈精算、運動休閒等超過百樣的職業類別，讓運動類別下的社會文化脈絡與經濟大餅，與全球化與在地化力量等交互作用下，更加的複雜與不可測。

臺灣運動長期發展會是“運動就是運動本身”與“運動是生活的必需品”，在健身、強國、教育學習、娛樂休閒或文化經濟等工具性驅力外，追根究柢，運動將持續發展是因為人具備可動四肢軀幹與雙眼、而大腦有天性需要、生而好動，熱愛自己與社會如何互動。人類相較於其他地球生物，智慧並持續進化，展現不一樣的屬性與品味，本是自然。

未來，臺灣運動發展會回歸自然狀態，像呼吸般自然。 -文章來源：陶以哲《臺灣運動產業未來啟示錄》YAHOO體育

- () 52. 本文透過三個時期劃分臺灣近代/未來的運動發展，何者為非？
- (A)日據到戒嚴時代時期 (B)國民政府遷台時期
- (C)多元到更個人追求與集體認同時期。(D)民主開放時期。
- () 53. 體育持續被視為工具性功能，特別在學習部分，科學實驗下有何特性？
- (A)運動者容易衝動與暴力傾向 (B)運動者心浮氣躁，無法靜心
- (C)運動者四肢發達、頭腦簡單 (D)長期運動者在腦部認知結構有正向變化
- () 54. 作者所謂「後現代社會秀異現象」，與那項科技興起帶動有關？
- (A)AI智慧 (B)網路社群 (C)自駕車 (D)基因科技
- () 55. 作者對未來亞洲與臺灣的運動產業預測？
- (A)運動經濟發展走向複雜不可測 (B)可能與歐美發展趨勢一致 (C)像呼吸般一樣自然 (D)以上皆是

(試題結束)