

年 班 座號： 姓名： 得分：

一、單選題：(每題 4 分，共 100 分) 劃卡代碼：25

- () 1. 在正常安靜的狀態下，換氣量因人而異，通常每分鐘可達 (A)2～3 公升 (B)3～4 公升 (C)4～5 公升 (D)5～6 公升。
- () 2. 下列何者不是運動員經過訓練後該有的現象？ (A)呼吸及循環系統變得更有效率 (B)運動時最大心跳率提高 (C)安靜時心跳率提高 (D)紅血球的帶氧能力增加。
- () 3. 世界盃足球賽幾年舉辦一次？ (A)一年 (B)二年 (C)三年 (D)四年。
- () 4. 適應能力不包括下列何者？ (A)心理適應 (B)社會適應 (C)就職適應(D)體適應。
- () 5. 30 歲以下男女的理想體脂脂肪率分別為 (A)男生 17～24%，女生 14%～20% (B)男生 14%～20%，女生 14%～27%女生 (C)男生 14%～20%，女生 17～24% (D)男生 17～23%，女生 20%～27%。
- () 6. 預防肌肉拉傷之方法為 (A)加強暖身及伸展運動 (B)事前預防 (C)事後處理 (D)以上皆是。
- () 7. 籃球中，指妨礙對方球員前進時所發生的身體接觸為 (A)推人 (B)撞人 (C)阻擋 (D)手部犯規動作。
- () 8. 排球比賽時，其發球區寬 (A)7 (B)8 (C)9 (D)10 公尺，位於端線之後。
- () 9. 籃球中，指不論持球或空手球員，強力通行而在路徑中與對手發生身體接觸為 (A)推人 (B)撞人 (C)阻擋 (D)手部犯規動作。
- () 10. 排球比賽中，球員可用以下哪個身體部位擊球？ (A)頭 (B)腳 (C)膝蓋 (D)以上皆可。
- () 11. 羽球正手擊高遠球的優點為何？ (A)迫使對方移位至後場 (B)為自己爭取緩衝時間 (C)造成前空檔 (D)以上皆是。
- () 12. 在桌球中，每人發 (A)一球 (B)二球 (C)三球 (D)四球 後，換對方發球。
- () 13. 羽球正手擊高遠球預備擊球動作（右手持拍者）應為 (A)左腳在前，右腳在後 (B)右腳在前，左腳在後 (C)雙腳平行 (D)視個人習慣。
- () 14. Physical Fitness 的中文涵意為 (A)社會適應 (B)體適應 (C)心理適應 (D)情緒適應。
- () 15. 短距離跑的終點壓線名次判定依 (A)身體軀幹 (B)頭 (C)手 (D)足 到達終點內緣垂直面的先後為準。
- () 16. 下列何者不屬於籃球比賽中的「違例」？ (A)兩次運球 (B)持球超過五秒 (C)球卡在籃板與籃框間 (D)推人。
- () 17. 下列關於桌球得一分的敘述何者為非？ (A)球員完成有效的發球或回擊後，球被對方拍擊，觸及球網組合以外的任何物時 (B)對方以不符合規定之拍面擊球 (C)發球時觸網過對方桌面 (D)非執拍手觸擊比賽檯面。
- () 18. 羽球起源於 (A)美國 (B)印度 (C)非洲 (D)中國。
- () 19. 在彎直道跑時，身體傾斜角及手臂改變是為了抵抗 (A)切線力 (B)摩擦力 (C)向心力 (D)離心力。
- () 20. 籃球比賽中，下列何種屬於侵入犯規 (A)阻擋 (B)推人 (C)撞人 (D)以上皆是。
- () 21. 根據美國心臟醫學學會最新研究顯示，如果每天在外面走路兩英里（約 3200 公尺），可使心臟病發生率降低 (A)10% (B)20% (C)30% (D)50%。
- () 22. 羽球比賽時，如果發球員已揮動球拍做出發球動作，但卻未擊中羽球時，應判 (A)犯規 (B)重新發球 (C)雙方得分 (D)發球方得分。
- () 23. 下列何項不屬於羽球發球犯規動作？ (A)發球時，未擊中羽球 (B)眼睛未注視對方 (C)發球後，羽球觸及身體 (D)擊球瞬間羽球高於腰部。
- () 24. 下列何者不屬於無氧運動？ (A)跳遠 (B)慢跑 (C)一分鐘仰臥起坐 (D)伏地挺身。
- () 25. 國際排球總會（FIVB）公布，自 1999 年 1 月 1 日起，比賽用球由原來的白色球改為 (A)黃、白兩色 (B)藍、紅兩色 (C)黃、藍、白三色 (D)紅、藍、白三色。

高雄市立鼓山高中 112 學年度第二次段考《高二》體育科試題卷

電腦讀卡代碼：25

選擇題 50 題(每題 2 分)

- () 1. 桌球是由哪一種運動發展出的新運動？ (A) 排球 (B) 足球 (C) 籃球 (D) 網球。
- () 2. 沙灘排球是在哪一年的奧運會被列為正式比賽項目？ (A) 1996 年 (B) 1944 年 (C) 1992 年 (D) 1968 年。
- () 3. 運動強度的評估，是以下列何者作為依據？ (A) 體溫增減 (B) 流汗多寡 (C) 運動時間 (D) 心跳率。
- () 4. 小明在分別做完以下的運動後，立即測試其心跳次數及體溫資料如下：100 公尺（心跳 125 次、體溫 36°C）；2000 公尺（心跳 140 次、體溫 37°C）、400 公尺（心跳 160 次、體溫 36.5°C）、跳繩（心跳 155 次、體溫 36.6°C）；由以上數據可判斷，於小明來說，哪一項運動之運動強度最強？ (A) 400 公尺 (B) 100 公尺 (C) 2000 公尺 (D) 跳繩。
- () 5. 羽球反拍擊高遠球的技術，在擊球的瞬間，手臂應？ (A) 向上揮動伸直 (B) 向側身屈肘揮動 (C) 向上屈肘揮動 (D) 向側身揮動伸直。
- () 6. 田徑規則允許 4x100 公尺接力的接棒者可在接力區外幾公尺起跑？ (A) 無限制 (B) 20 公尺 (C) 15 公尺 (D) 10 公尺。
- () 7. 田徑 4x100 公尺接力的選手棒次安排，第一棒應選擇？ (A) 身材高、步幅大、速度快的選手 (B) 速度雖不是最快但擅跑彎道 (C) 起跑速度最快、同時具備良好平衡技巧與擅長彎道者 (D) 速度最快或次快且鬥志高昂的選手。
- () 8. 運動時間過長，腳底皮膚產生出水泡時，應如何處置，以下敘述何者有誤？ (A) 要先將水泡內之組織液排出 (B) 將水泡之皮膚以消毒後剪刀剪下，以利傷口復原 (C) 注意是否受感染，如有感染情形應就醫 (D) 傷口部位以塗抹藥膏之紗布包紮，以免感染。
- () 9. 羽球比賽，當發球方得分為幾分時，應在左發球區發球？ (A) 0 分 (B) 20 分 (C) 1 分 (D) 2 分。
- () 10. 排球學球時，球的飛行動力是從身體哪部位的彈動力量而來？(甲) 手指 (乙) 肘關節 (丙) 膝關節 (A) 甲乙 (B) 乙丙 (C) 甲乙丙 (D) 甲丙。
- () 11. 桌球自哪一年起，列入奧運會正式比賽項目？ (A) 2000 年 (B) 1988 年 (C) 1992 年 (D) 1996 年。
- () 12. 五人制足球賽的起源是因為 (A) 十一人制球賽規則有缺陷 (B) 克服場地與設備不足 (C) 球員人數不足。
- () 13. 常見的運動傷害中，肌肉不自主的強直收縮，造成肌肉僵硬、疼痛，稱之為？ (A) 抽筋 (B) 熱傷害 (C) 脫臼 (D) 挫傷。
- () 14. 田徑 100 公尺跑技術，加速跑是指起跑者從蹬離起跑架到發揮最高速度為止的階段，其距離自起跑線起大約多少公尺？ (A) 25~30 公尺 (B) 35~40 公尺 (C) 30~35 公尺 (D) 15~20 公尺。
- () 15. 田徑 4x100 公尺接力，若選手採用持棒不換手方式接棒，通常要跑在跑道外緣路線的選手棒次是？ (A) 第 3、4 棒 (B) 第 1、3 棒 (C) 第 1、2 棒 (D) 第 2、4 棒。
- () 16. 桌球比賽中發球須上拋多少公分以上？ (A) 12 公分 (B) 16 公分 (C) 18 公分 (D) 14 公分。
- () 17. 進行足球的大腿控球時，用哪一隻腳來頂球？ (A) 兩腳輪流 (B) 慣用右手者用左腳 (C) 慣用右手者用右腳。
- () 18. 標準的排球正面高手發球姿勢，以手的哪一部位擊球？ (A) 全手掌 (B) 指尖 (C) 掌心 (D) 掌根部。
- () 19. 常見的運動傷害中，關節受外力撞擊，而使關節脫離應有的正常活動範圍，造成韌帶機能喪失，稱之為？ (A) 挫傷 (B) 脫臼 (C) 拉傷 (D) 扭傷。
- () 20. 籃球比賽，每一隊須有幾位合法球員出場時，才可以開賽，否則被判棄權？ (A) 2 人 (B) 5 人 (C) 3 人 (D) 4 人。
- () 21. 右手持拍的桌球選手，反手推擋的擊球瞬間，拍面應屬於下列何者？ (A) 選手左邊，拍面平行桌面 (B) 選手右邊，拍面平行桌面 (C) 選手左邊，拍面垂直桌面 (D) 選手右邊，拍面平行桌面。
- () 22. 排球比賽，球員發球時踩線，則裁判如何判定？ (A) 不犯規，繼續比賽 (B) 分數不計，交換發球權 (C) 該球不算，重新發球 (D) 對隊得 1 分並獲發球權。
- () 23. 從何時開始，田徑選手正式合法使用起跑架？ (A) 1944 年 (B) 1938 年 (C) 1942 年 (D) 1940 年。
- () 24. 關於中暑的敘述，以下何者有誤？ (A) 若發現有人中暑，應立即送醫治療 (B) 可能導致多重器官衰竭 (C) 是熱傷害中最嚴重的一種 (D) 患者特徵為體溫略低、臉色蒼白、皮膚濕冷。
- () 25. 排球運動於 1922 年傳入台灣，經過多年的發展，台灣已經擁有眾多的排球愛好者。自 1993 年起有一項國際賽事，每年分組預賽都在台灣設站舉行，吸引大批球迷觀賞的是？ (A) 世界排球錦標賽 (B) 世界盃排球賽 (C) 世界大獎賽 (D) 世界職業排球賽。

- () 26.遊戲性的運動，過程中讓人感到興趣十足，並得到內心的愉悅與滿足，以下哪一項，是不屬於「遊戲性質」的運動項目？ (A) 羽球 (B) 慢跑 (C) 籃球 (D) 網球。
- () 27.進行籃球運動時，若有人受傷，應依(甲)壓迫(乙)休息(丙)抬高(丁)冰敷 等原則簡易處理後，再送醫治療，處理的正確順序是？ (A) 甲丙乙丁 (B) 丙丁甲乙 (C) 乙丁甲丙 (D) 丁甲丙乙。
- () 28.田徑持棒起跑的規則，以下敘述何者有誤？ (A) 接力棒可超越起跑線 (B) 4x100公尺接力賽規定，第一棒選手採用蹲踞式起跑 (C) 接力棒可超越起跑線 (D) 4x400公尺接力賽規定，第一棒選手採用蹲踞式起跑。
- () 29.沙灘排球比賽所採取的賽制為？ (A) 七局五勝制 (B) 九局七勝制 (C) 五局三勝制 (D) 三局二勝制。
- () 30.何種營養素是人體細胞的主要組成物質，更是生命活動中第一重要的物質？ (A) 醣類 (B) 脂肪 (C) 維生素 (D) 蛋白質。
- () 31.運動後測量心跳，可以評估心臟功能的優劣，以下敘述何者有誤？ (A) 運動後，心跳很快恢復至安靜時次數者，其心臟功能較好 (B) 心跳數越高者，其心臟功能較好 (C) 當心臟安靜時的心跳次數減少，其心臟功能較好 (D) 心臟每次的輸出血量較多者，心臟較佳。
- () 32.桌球反手扣殺需注意要點，何者為非？ (A) 注意自己的站位 (B) 注意來球落點 (C) 擊球時拍面不可下壓 (D) 注意對方擊球時拍面方向。
- () 33.運動傷害「網球肘」形成的原因，主要是因為？ (A) 運動過度 (B) 運動時，身心狀況欠佳 (C) 技術動作上的錯誤 (D) 運動前，熱身運動不足。
- () 34.羽球的發球基本動作有：A.擊球動作、B.預備動作、C.引拍動作、D.順勢回復。完整的正確動作順序為？ (A) BCAD (B) ABCD (C) BADC (D) BACD。
- () 35.羽球運動 (Badminton) 的命名，由來為何？ (A) 事件 (B) 人名 (C) 地名 (D) 物名。
- () 36.運動與社會道德的關係，不包含以下哪一項？ (A) 合作精神 (B) 心理調適 (C) 社會風氣 (D) 人際關係。
- () 37.熱身運動 (warm-up)，又稱為 (A) 主要活動 (B) 次要活動 (C) 準備活動 (D) 緩和活動。
- () 38.下列何者不是桌球反手推擋的動作要領？ (A) 平推球拍 (B) 判斷落點 (C) 先站定準備姿勢 (D) 擊球後，手臂彎曲。
- () 39.田徑蹲踞式起跑，適合初學者使用的姿勢是？ (A) 中式起跑 (B) 短式起跑 (C) 快式起跑 (D) 長式起跑。
- () 40.大雄前往觀賞桌球比賽，因事延誤而遲到，抵達時比賽正好某局結束，則以下何者不可能是大雄會看到比數？ (A) 14：13 (B) 10：12 (C) 7：11 (D) 11：6。
- () 41.運動時，肌肉疲勞的形成，主要是因為？ (A) 睡眠不足 (B) 過度的運動 (C) 注意力不集中 (D) 熱身運動不足。
- () 42.要改善田徑中距離跑配速能力，應以何種方式來練習？ (A) 30公尺衝刺訓練 (B) 越野跑 (C) 長距離跑 (D) 分段計時跑。
- () 43.下列有關熱身運動的作用，何者錯誤？ (A) 刺激肌肉活動和血液循環，以提升人體運動的機械效率 (B) 使心跳和各位機能緩和 (C) 增加關節、肌腱和韌帶的活動範圍 (D) 減少運動時對骨骼肌的傷害。
- () 44.籃球防守技術，面對禁區球員或意圖在禁區卡位要球的球員，必須採用什麼防守技術，壓迫並阻斷其得球的機會？ (A) 近身防守 (B) 背面防守 (C) 在前防守 (D) 側面防守。
- () 45.桌球比賽中，每一球員每發幾球後即應交換發球權？ (A) 5次 (B) 1次 (C) 3次 (D) 2次。
- () 46.排球運動項目不斷衍生為不同形式的活動，其中由日本推動之排球運動為？ (A) 沙灘排球 (B) 公園排球 (C) 軟式排球 (D) 草地排球。
- () 47.運動傷害形成的原因，有外在環境因素與個人疏忽所致，以下哪一個選項是屬於外在環境因素？ (A) 技術動作上的錯誤 (B) 違反運動規則 (C) 運動時間不對 (D) 運動時，身心狀況欠佳。
- () 48.排球比賽選手的發球動作，須在裁判鳴笛後多少時間內，將球擊出？ (A) 8秒 (B) 9秒 (C) 3秒 (D) 5秒。
- () 49.經過長期間的運動後，對於運動與身體機能的發展之敘述，以下何者為非？ (A) 安靜時心跳次數會增加 (B) 最大攝氧量增加 (C) 肥胖者體重會減輕 (D) 瘦的人體重會增加。
- () 50.想要增加身體的敏捷性，應該要選擇下列哪些訓練項目，效果較佳？A.折返跑、B.曲折跑、C.立定跳遠、D.仰臥起坐、E.慢跑。較正確的組合是？ (A) A、B (B) A、D (C) A、E (D) C、D。

一、單選題：代碼：25

- () 1.籃球比賽時，當球員在前場獲得控球權，該隊必須在幾秒內投籃？ (A)3 秒 (B)5 秒 (C)8 秒 (D)24 秒。
- () 2.羽球比賽時，發球區位置是由下列何者決定之？ (A)分數之奇、偶數 (B)分數的多寡 (C)領先幅度 (D)溝通。
- () 3.下列有關桌球拍之敘述，何者正確？ (A)球拍的大小、形狀及重量有所規範 (B)球拍的大小，重量沒有限制 (C)球拍兩面應為具有光澤之鮮紅色及黑色 (D)球員在比賽開始前及比賽中更換球拍時，無須球拍向裁判員及對方展示。
- () 4.請問羽球雙打進攻隊形的特色何者正確？ (A)發球員發球後，回到左右隊形 (B)發球員發球後馬上上前封阻 (C)適合陌生或初次配合 (D)對手如果擅長殺球，適合採用本隊形。
- () 5.排球比賽對上初學者或對方的進攻較無殺傷力時，可採用何種防守隊型？ (A)單人攔網 (B)雙人攔網 (C)無人攔網 (D)三人攔網。
- () 6.羽球比賽時，發球方發球動作不正確被裁判判定為犯規時，應 (A)失 1 分，繼續發球 (B)失 1 分，換邊發球 (C)重新發球 (D)不失分，換邊發球。
- () 7.下列何者不是桌球右手正手前衝弧圈球的姿勢重點？ (A)站位於球桌的右半檯並靠近球檯上方，右腳稍前站立 (B)站位於球桌的右半檯並隨來球的位置而定，左腳稍前站立 (C)雙膝自然彎曲，身體、腰部及髖部的重心由左向右轉移，將球拍引至右側 (D)擊球時，身體、腰部及髖部的重心向左前方轉動，前臂從右後方向左前上方揮拍擊球。
- () 8.籃球賽中，「兩位對手幾乎同時相互發生侵入犯規、違反運動道德的犯規或奪權犯規」會構成哪種犯規動作？ (A)阻擋 (B)撞人 (C)雙方犯規 (D)技術犯規。
- () 9.什麼樣的運動可以有效地增加肌肉量，進而提高基礎代謝率？ (A)長距離跑 (B)健走 (C)瑜珈 (D)重量訓練。
- () 10.排球防守準備姿勢低、上半身微前傾，雙手手臂位置適中，以便接球包含肩或低手的單、雙手接球動作，請問這是哪種防守方式？ (A)強球防守 (B)快球防守 (C)飄球防守 (D)弱球防守。
- () 11.足球比賽中，下列何種情形將被判離場並舉紅牌？ (A)以言語表示異議 (B)嚴重犯規、吐口水 (C)延誤重新開始比賽 (D)違反運動精神行為時。
- () 12.下列何者屬於基礎代謝率消耗熱量？ (A)腸胃蠕動 (B)心臟跳動 (C)重量訓練 (D)看書。
- () 13.男子 400 公尺跨欄比賽中，最後一欄至終點距離為幾公尺？ (A)45 公尺 (B)40 公尺 (C)35 公尺 (D)30 公尺。
- () 14.籃球擋拆防守下，什麼情況不會使用 Ice？ (A)對手後衛有很好的命中率 (B)對手後衛擅長組織，容易製造弱邊空檔 (C)對手後衛跟中鋒擋拆的進攻效率非常好 (D)球員有強烈的快攻意識。
- () 15.標槍在下列何種狀況計算成績？ (A)槍尖完全沒有落地 (B)在槍落地前就離開投擲跑道 (C)投擲時腳步超出端線 (D)槍尖先於標槍的其他部位觸地。
- () 16.桌球球檯須有均勻彈性，當球從 30 公分落下，須有 (A)12 公分的反彈力 (B)23 公分的反彈力 (C)25 公分的反彈力 (D)30 公分的反彈力。
- () 17.羽球比賽中，羽球發生何種情形不算犯規？ (A)落於場地界線外 (B)自球網或其下方穿過 (C)觸及球員身體或服裝 (D)回擊使羽球落在對方場地。
- () 18.當排球球員被判驅逐出局，前往球隊休息室，則可能是得到何種處罰卡？ (A)黃卡 (B)紅卡 (C)黃卡 + 紅卡。
- () 19.中華隊林昀儒最擅長的桌球接發球動作下列何者正確？ (A)反手滑後長球 (B)正手搓下旋短球 (C)正手撥下旋短球 (D)反手擰下旋短球。
- () 20.足球比賽中，非守門員之球員故意用手觸球時將判罰 (A)角球 (B)直接自由球 (C)間接自由球 (D)罰球點罰球。
- () 21.下列敘述何者正確？ (A)排球發球以雙手或雙臂將球擊出 (B)排球發球時不可運球 (C)自由球員只能扮演後排球員的角色 (D)排球擊球飛越球網時，球不可觸網。
- () 22.下列選項何者在排球攔網中屬於犯規動作？ (A)已完成第三擊之後的球，球如果有飛躍網的趨勢，可以越網擊球 (B)從標誌桿內伸入對區空間攔網 (C)自由球員攔網 (D)在同一攔網動作中，連續觸碰了兩次球。
- () 23.足球比賽時，當守門員用手控球，在將球交出之前，時間超過 6 秒，此時裁判將判定？ (A)12 碼罰球 (B)直接自由球 (C)間接自由球 (D)邊線球。
- () 24.三級跳遠中，若單足跳是以右腳起跳，則跨步跳應是 (A)左腳 (B)右腳 (C)兩腳皆可。
- () 25.下列何者是有效且健康的減重方式？ (A)禁食 (B)運動加上飲食控制 (C)吃減肥藥 (D)只吃蔬菜水果。

