

得分：

113 學年度第一 學期第 二 次段考

範圍：體育(全)

一年 班 號 姓名

一、單選題：共 40 題,每題 2.5 分

- () 1.下列何者為礦物質對人體的功能？ (A)供給能量 (B)保護內臟器官減少外力衝擊 (C)調節人體的代謝 (D)潤滑器官組織。
- () 2.排球比賽時，裁判鳴笛指示發球後，發球員必須在幾秒內將球擊出？ (A)5 秒 (B)6 秒 (C)7 秒 (D)8 秒。
- () 3.羽球反手平擊球主要是回擊 (A)腰部至肩頸之間的來球 (B)高於頭部的來球 (C)腰部以下的來球。
- () 4.下列有關桌球球拍之敘述，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。
- () 5.扯鈴發源於 (A)德國 (B)美國 (C)英國 (D)中國。
- () 6.壘球一場比賽中，打數最多的棒次是？ (A)第一棒 (B)第二棒 (C)第三棒 (D)第四棒。
- () 7.目前高中組啦啦隊競賽，高度限制為幾層幾段？ (A)2 層 1.5 段 (B)2 層 2 段 (C)2 層 2.5 段 (D)3 層 2.5 段。
- () 8.以下有關排球後排扣球的規定，何者有誤？ (A)起跳前雙足均不得踩越三米線 (B)攻擊落地後可踩及三尺線或進入前區 (C)擊球瞬間踩踏三米線，球完全高於球網扣球。
- () 9.有氧活動中主要消耗的能量來源是哪些？ (A)醣類 (B)脂肪 (C)蛋白質 (D)礦物質。
- () 10.蛙式比賽中，跳水及轉身蹬牆後，允許划幾次長划臂？ (A)都不行 (B)一次 (C)二次 (D)沒有限制。
- () 11.教育部體育署推動之「SH150 方案」，建議每天從事 20～30 分鐘中等強度以上的運動，請問中等強度是指最大心跳率的？ (A)50%～60% (B)60%～70% (C)70%～85% (D)80%～90%。
- () 12.壘球比賽中，當一、二壘有人，打擊者將球打擊出內野滾地球，一壘手迎向前接住球，此時一、二、三壘的補位方式，下列何者錯誤？ (A)二壘手進一壘 (B)二壘手回二壘 (C)游擊手進二壘 (D)三壘手回三壘。
- () 13.跆拳道對打時，下列哪個部位不能用手攻擊？ (A)頭部 (B)胸部 (C)腹部 (D)手臂。
- () 14.女子 100 公尺跨欄項目，其欄架高度為何？ (A)76.2 公分 (B)83.8 公分 (C)91.4 公分 (D)106.7 公分。
- () 15.快速女子組壘球比賽的壘間距離為幾公尺？ (A)12.29 公尺 (B)13.11 公尺 (C)14.02 公尺 (D)18.29 公尺。
- () 16.足球比賽若守門員用手持球時間超過幾秒，將被判間接自由球？ (A)10 秒 (B)8 秒 (C)7 秒 (D)6 秒。
- () 17.足球比賽時，同隊球員故意將球踢向守門員，守門員用手觸球，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。
- () 18.重量訓練的好處下列何者為非？(A)預防骨質疏鬆 (B)增加柔軟度 (C)增加肌肉量 (D)提升神經控制肌肉的能力
- () 19.下列關於桌球橫拍握拍法的敘述，何者錯誤？ (A)又稱刀板握拍法 (B)優點是不需轉換拍型，正反手可靈活發力進攻及防守 (C)為了有更好的擊球感覺，可以握住拍柄尾端即可 (D)拇指、食指握住正反拍的拍面。
- () 20.為了身體均衡發展，應選擇多元的健康體適能訓練，下列何者為非？ (A)心肺適能 (B)協調性 (C)肌肉適能 (D)柔軟度。
- () 21.在網球雙打比賽中，每盤第 1 局的發球組，會在第幾局再發球？(A)第二局 (B)第三局 (C)第四局 (D)決勝局。
- () 22.採用懸吊器材訓練背部肌群時，以下說明何者錯誤？ (A)雙手握緊握把，身體慢慢向後斜躺 (B)動作操作過程，臀部可以往下坐 (C)手肘彎曲拉起上半身 (D)上拉時吸氣，下放時吐氣。
- () 23.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。
- () 24.桌球局與局之間的休息時間，不得超過 (A)3 分鐘 (B)2 分鐘 (C)1 分鐘 (D)30 秒。
- () 25.羽球賽制中，18 支球隊進行循環賽制，請問總共有幾場比賽？ (A)36 場 (B)72 場 (C)153 場 (D)180 場。
- () 26.桌球比賽局和局之間的時間最多？ (A)30 秒 (B)60 秒 (C)90 秒 (D)120 秒。
- () 27.女子體操跳馬的高度為？ (A)115 公分 (B)125 公分 (C)135 公分 (D)145 公分。
- () 28.以下哪個營養素的每公克熱量單位最高？ (A)脂質 (B)醣類 (C)蛋白質 (D)維生素。
- () 29.羽球賽制中，下列哪種賽事於每隊皆有「第二次的機會」，因此比賽的場次將會增加一倍，導致比賽時間也隨之拉長？ (A)單敗淘汰賽制 (B)雙敗淘汰賽制 (C)循環賽制 (D)巴西賽制。
- () 30.以下關於壘球壘球的描述，何者正確？ (A)重量 200～220 公克 (B)圓周長 22.9 公分～23.5 公分 (C)重量 141.8～148.8 公克 (D)圓周長 30.2～30.8 公分。
- () 31.攀岩速度接力賽站在左邊賽道的是？ (A)第二、第三位出發的運動員 (B)第一、第二位出發的運動員 (C)第一、第三位出發的運動員。
- () 32.氣喘可以藉由下列哪一項運動改善氣喘的情況？ (A)賽跑 (B)游泳 (C)重量訓練 (D)舉重。
- () 33.以下何者是不好的脂質？ (A)多元不飽和脂肪酸 (B)高密度膽固醇 (C)單元不飽和脂肪酸 (D)反式脂肪酸。
- () 34.拔河比賽中，主審裁判吹哨，雙手向下在體前交叉之後，雙手食指指向中心線，表示 (A)開始 (B)重賽 (C)比賽結束 (D)越線犯規。
- () 35.蛙泳划臂時，雙手臂應呈 (A)90 度 (B)60 度 (C)45 度 (D)30 度。
- () 36.15 歲的高一同學向老師請教，如何提升心肺耐力，老師建議他從事有氧運動，並強度控制在最大心跳率的 50～90%，請問他的心跳應該在哪個範圍？ (A)72～130 下 (B)104～150 下 (C)120～180 下 (D)103～185 下。
- () 37.籃球防守者阻絕進攻者接球時，應保持什麼關係？ (A)球、我、人三角關係 (B)強邊弱邊之關係 (C)高低位之關係 (D)防守之關係。
- () 38.木球比賽球道總長為 (A)400 公尺以上 (B)500 公尺以上 (C)600 公尺以上 (D)700 公尺以上。
- () 39.從事羽球運動的益處何者為非？ (A)能鍛鍊全身 (B)能增強心肺功能 (C)能增強協調性 (D)僅能訓練敏捷性。
- () 40.下列何者是籃球比賽時，判斷快攻是否執行的首要條件？ (A)對位球員上是否有身材或速度優勢 (B)是否有明顯多打少的機會 (C)對方後追球員的回防速度 (D)對方前鋒的投籃能力。

年 班 座號： 姓名： 得分：

一、單選題：(每題 4 分，共 100 分)

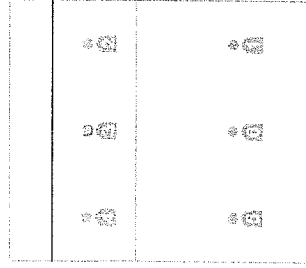
- () 1. 籃球比賽中，防守球員與對手發生身體接觸，因而妨礙對方行動的自由。此類身體接觸 (拉) 能發生於身體之任何部位，係何種犯規？ (A) 推人犯規 (B) 拉人犯規 (C) 手部犯規動作 (D) 打手犯規。
- () 2. 排球比賽中，應以先取得 (A) 15 分 (B) 20 分 (C) 25 分 (D) 30 分 者為勝。
- () 3. 參與血液之凝固作用的維生素為？ (A) 維生素 A (B) 維生素 D (C) 維生素 E (D) 維生素 K。
- () 4. 要維持柔軟度的水準，每週做 2~3 次伸展運動，每個動作約持續 (A) 5~10 秒 (B) 10~15 秒 (C) 15~20 秒 (D) 20~25 秒。
- () 5. 下列何者為伸展運動的益處？ (A) 改善及維持良好的體態 (B) 提升適當而優雅的身體動作 (C) 改善個人的外表與自信 (D) 以上皆是。
- () 6. 排球運動具有下列何者特性？ (A) 輪空 (B) 輪轉 (C) 輪迴 (D) 輪調。
- () 7. 下列關於桌球正手撥球之敘述，何者為非？ (A) 手臂直接伸進球檯內，視來球旋轉程度調整拍面角度 (B) 下旋弱時拍面垂直，擊球下部 (C) 來球愈下旋，拍面角度愈後仰 (D) 以上皆非
- () 8. 羽球單打致勝要訣之敘述何者為非？ (A) 仔細觀察對方的位置、意圖再決定發球類型 (B) 應隨時採用第一瞬間擊球方式 (C) 攻擊時，最好採直線攻擊，令對方措手不及 (D) 防守時所還擊球的落點，不宜太接近邊線，避免球出界外。
- () 9. 下列有關籃球右手換手運球後投籃之動作要點，何者錯誤？ (A) 向右運球，左腳在前，右腳在後 (B) 向右邊換手運球，眼睛注視左方，同時右腳向右跨 (C) 左手持球，左腳向左斜前跨步 (D) 收球跳起投籃。
- () 10. 跨欄比賽時，下列何項非犯規動作？ (A) 在自己的跑道內完成比賽 (B) 跨躍非自己跑道的欄架 (C) 站立式起跑 (D) 故意撞倒欄架。
- () 11. 學校的排球比賽中，舉球員大多排在幾號位置？ (A) 1 號 (B) 2 號 (C) 3 號 (D) 4 號。
- () 12. 排球扣球技術包含一連串動作的組合，下列何者不是？ (A) 助跑動作 (B) 手部扣球動作 (C) 傳接球 (D) 配合舉球員傳球。
- () 13. 羽球比賽決勝局 (三局二勝制之第三局) 任一方分數達 (A) 9 分 (B) 11 分 (C) 13 分 (D) 15 分，球員應該換邊交換場地。
- () 14. 下列關於桌球反手拍球之敘述，何者為非？ (A) 以前臂發力為主，由左後下方向右前方揮拍 (B) 擊球後球拍順勢揮至約肩部高度 (C) 在來球下降前期摩擦球的中下部 (D) 以上皆非。
- () 15. 籃球比賽中，當一位球員已經被判五次犯規離場後，若再替補入場加入比賽，應視為技術犯規，登記在誰的名下？ (A) 該名選手 (B) 教練 (C) 領隊 (D) 隊長。
- () 16. 女生體內水分約佔體重的 (A) 70% (B) 60% (C) 50% (D) 40%。
- () 17. 羽球比賽時，當對方以正手高遠球攻擊，可用何種動作回擊該球？ (A) 挑球 (B) 殺球 (C) 短球 (D) 撲球。
- () 18. 下列何者為比賽中的飲食原則？ (A) 補充含糖的飲料 (B) 補充容易消化吸收的液體 (C) 補充電解質的飲料 (D) 以上皆是。
- () 19. 排球比賽中，各隊必須始終保持 (A) 4 名 (B) 5 名 (C) 6 名 (D) 7 名 球員在場比賽。每局開始時所決定的球員位置輪轉順序，須維持到該局結束。
- () 20. 籃球比賽中，拉人犯規係則防守球員與對手發生身體接觸，因而妨礙對方行動的自由。此類身體接觸 (拉) 發生於身體 (A) 手部 (B) 任何部位 (C) 手肘 (D) 腿部。
- () 21. 何者是人體運動中主要的能量來源，會因為運動的消耗而減少產生疲勞？ (A) 肝醣 (B) 礦物質 (C) 維生素 (D) 脂肪。
- () 22. 羽球運動的步法為 (A) 木字形 (B) 末字形 (C) 米字形 (D) 大字形。
- () 23. 下列何者為賽前飲食原則？ (A) 攝取醣類含量豐富的食物 (B) 攝取容易消化，且體積和重量小的食物 (C) 多選用蔬菜以及水果，以增加體內維生素與礦物質的儲存量 (D) 以上皆是。
- () 24. 籃球比賽中，意圖阻止或非法延遲對隊未持球球員行進，使其不能到達想去的位置是屬於何種犯規？ (A) 推人犯規 (B) 拉人犯規 (C) 非法掩護 (D) 打手犯規。
- () 25. 排球比賽中，陣容單交 (A) 第一裁判 (B) 記錄員 (C) 教練 (D) 隊長 後不得更改，除非過正常的替補。

鼓山高中 113 學年度第 1 學期第二次段考 高三 體育科試題

電腦讀卡代碼：25

一、單選題：(每題 2 分，共 100 分)

- () 1. 籃球比賽中，正式比賽時，上半場與下半場間中場休息的時間是多久？ (A)2分鐘 (B)5分鐘 (C)10分鐘 (D)15分鐘。
- () 2. 柔軟度好代表肌肉延展度佳，在從事哪些活動中能讓肌肉受到更好的保護？ (A)伸展 (B)舉起物體 (C)改變方向 (D)以上皆是。
- () 3. 球員採用包夾防守時的主要目的為何？
(A)產生轉換快攻 (B)製造對手失誤 (C)以上皆是 (D)以上皆非
- () 4. 在比賽中想要反守為攻，首重於什麼？ (A)技術 (B)判斷 (C)運氣 (D)以上皆是。
- () 5. 籃球運動在發展之初曾經參考足球和曲棍球的規則，今日的籃球運動裡，有哪些規則跟足球運動是相似的？ (A)比賽時間 (B)上場球員數 (C)攻守陣地式的球賽 (D)以上皆是。
- () 6. 若要從飲食方面改善身體組成，建議吃飯時先從哪個開始吃？ (A)白米 (B)蔬菜 (C)肉 (D)都一樣沒有差別。
- () 7. 以下關於手臂與肩部伸展之動作何者有誤？ (A)左手向上彎曲 (B)左手勾住向左伸直的右手 (C)將右手往身體方向靠近 (D)停留30~60秒後再以同樣方式換邊操作。
- () 8. 桌球運動中，若慣用手為右手，以下關於正手發左旋球，將球向上拋之後的動作變換以下何者有誤？ (A)將球拍引至身體右側 (B)左手向左側移開不遮蔽球 (C)以上皆是。
- () 9. 下列何種伸展運動被視為改善柔軟度最安全的方法？ (A)靜態式伸展 (B)彈震式伸展 (C)本體感受神經肌促進術 (D)以上皆非。
- () 10. 排球比賽中，以下哪些情況能使己方球隊得1分？ (A)球成功落在對方場地內 (B)對方球隊犯規 (C)對方觸球出界 (D)以上皆是。
- () 11. 為什麼一般中學籃球教練不建議球員快攻投三分球？ (A)容易犯規 (B)容易被封阻 (C)屬違例行為 (D)命中率相對不佳。
- () 12. 籃球運動中，雙手同時運球但控制球落地的頻率左右相反，讓左右手的手掌在不同的時間接觸到球，請問這是何種運球技巧？ (A)雙手同頻率運球 (B)雙手不同頻率運球 (C)雙手一高一低運球 (D)雙手一左一右運球。
- () 13.



排球運動中，根據圖示，哪一位是屬於後排球員？ (A)2 號 (B)4 號 (C)3 號 (D)5 號。

- () 14. 排球比賽實施虛攻球時，以哪個部位擊球較佳？
(A)拳頭 (B)掌心 (C)掌根 (D)手指。
- () 15. 何種伸展技巧因容易過度施力造成肌肉組織輕微撕裂傷，而引起肌肉痠痛或拉傷？ (A)本體感受神經肌促進術 (B)彈震式伸展 (C)交錯式伸展 (D)靜態式伸展。
- () 16. 當肥胖者減少多少體重，就可以降低罹患心血管疾病、高血壓、高膽固醇以及糖尿病等慢性疾病所帶來的風險？
(A)1~2%以上 (B)2~3%以上 (C)5~6%以上 (D)4%以上
- () 17. 籃球運動中，罰球時若罰球者罰球不進，則下列個群體搶籃板球的情況及時間點何者正確？ (A)執行罰球的罰球者必須在投出去的球碰框後才能越過罰球線爭搶球 (B)在禁區線站位的必須在罰球者的球離手後才能開始進入禁區搶球 (C)三分線外的其他人必須在球碰框後才能越過三分線爭搶籃板球 (D)以上皆是。
- () 18. 排球比賽中，對於裁判判決有疑問時，應由誰要求解釋？ (A)教練 (B)比賽中之隊長 (C)領隊 (D)比賽中之球員。
- () 19. 關於作用肌與拮抗肌，下列敘述何者正確？ (A)拮抗肌是用來產生動作的肌肉 (B)作用肌是運動過程中產生相反方向的肌肉 (C)在運動過程中作用肌與拮抗肌會產生協調性，使動作平順穩定 (D)手肘彎曲時，肱二頭肌是拮抗肌
- () 20. 以下何種情況是失溫中最危險的反應？ (A)步伐蹣跚 (B)瞳孔放大 (C)肌肉不協調 (D)顫抖停止。
- () 21. 羽球運動是各種擊球技術的應用，要在來回擊球中讓球儘量保持在空中而不落地，因此羽球採用何種得分制？
(A)擊球得分制 (B)過網得分制 (C)落地得分制 (D)以上皆是。
- () 22. 以下何者為低度失溫時身體會產生的反應？ (A)發冷顫抖 (B)心跳加速 (C)有尿意 (D)以上皆是。

- () 23. 國際羽毛球規則中，羽毛球的重量是多少？ (A)2.74~3.50g (B) 3.74~4.50g (C) 4.74~5.50g (D) 5.74~6.50g。
- () 24. 單一舉球員時較常採用的3種隊型站位中，以下何者較適合初學者採用？ (A)舉球員在前排位置 (B)舉球員在後排位置 (C)舉球員在前排2號或4號位置 (D)以上皆是。
- () 25. 排球運動中，在進行正面上發球時，擊球後身體重心應順勢往 (A)右方 (B)左方 (C)前方 (D)後方移。
- () 26. 要改善身體組成，運動的哪個部分會變得更加重要？ (A)運動持續時間 (B)運動強度 (C)運動項目 (D)以上皆很重要。
- () 27. 當體溫降到幾度時，易造成意識喪失，心跳停止，逐漸死亡？ (A)36°C (B)34°C (C)33°C (D)29.4°C。
- () 28. 一般來說，西洋梨體型的身材是指軀體上半身比較肥胖，身體脂肪主要堆積在哪裡？
(A)腰部 (B)臀腿 (C)腹部 (D)臀部與大腿
- () 29. 桌球比賽中，每人發球互換的時機為 (A)裁判決定 (B)得分即獲發球權 (C)每人發1球後互換 (D)每人發2球後互換。
- () 30. 籃球運動中，何種防守方式是不會離開自己的防守區域的？ (A)盯人防守 (B)區域防守 (C)包夾防守 (D)空切防守。
- () 31. 快攻到底適不適合投三分球？ (A)可以，因絕對能命中 (B)不行，因較不容易得分 (C)可以，但仍需視情況 (D)不行，因為這是違規。
- () 32. 若慣用手為右手，正手拍下旋球的預備動作時重心應置於身體何處？ (A)雙膝 (B)雙腳 (C)右腳 (D)左腳。
- () 33. 籃球比賽中，「小球戰術」的風格是什麼？ (A)快攻 (B)投射三分 (C)快速出手 (D)以上皆是。
- () 34. 排球運動時，前排球員進攻性擊球的限制為何？
(A)可在任何高度完成進攻性擊球，但觸球必須在本方場區空間 (B)在前區以後，可從任何高度完成進攻性擊球，但起跳時，腳不得踏及或踏越攻擊線。擊球後，可以落在前區內 (C)可在前區內完成進攻性擊球動作，但觸球時，球必須有部分低於球網上沿 (D)沒有限制
- () 35. 籃球比賽中，下列何者是結束防守的時機？ (A)防守方獲得球權後 (B)攻擊方投籃未進時 (C)進攻方獲得籃板球時 (D)以上皆是。
- () 36. 以下關於後排6號位置球員的站位之敘述，何者有誤？ (A)不可向前超越前排3號位置球員 (B)不可向左超越後排5號位置球員 (C)不可向右超越後排1號位置球員 (D)以上皆正確。
- () 37. 排球運動中，在進行移位低手傳球時，需以前臂靠手腕關節上方約幾公分處擊球？ (A)10公分 (B)12公分 (C)8公分 (D)15公分。
- () 38. 何者並非排球的發球或傳球方式？ (A)側面低手發球 (B)兩人推發球 (C)移位高手傳球 (D)移位低手傳球。
- () 39. 一般適宜運動強度是每分鐘最大心跳率維持在 (A)40~60% (B)50~70% (C)60~80% (D)70~90% 之間。
- () 40. 國民健康署建議成人 (18 歲以上) 標準體位的身體質量指數 (Body Mass Index ; BMI) 的範圍為何？
(A) $18.5 \leq \text{BMI} \leq 24$ (B) $18.5 \leq \text{BMI} < 24$ (C) $18 \leq \text{BMI} < 24$ (D) $18.5 < \text{BMI} < 24$
- () 41. 若慣用手為右手，正手拍下旋球的引拍時身體往哪個方向移動？ (A)向前進 (B)向後退 (C)向右轉 (D)向左轉。
- () 42. 關於健康體適能，下列敘述何者錯誤？ (A)良好的心肺適可以預防心血管疾病 (B)伸展運動可分為靜態伸展與動態伸展 (C)適當的重量訓練可以降低基礎代謝率與體脂肪 (D)身體組成是指身體所含的脂肪量與總體重的比率。
- () 43. 籃球比賽中，當比賽完全結束但未分出勝負時，最多可增加幾次延長賽？ (A)1次 (B)2次 (C)3次 (D)多次，直到分出勝負為止。
- () 44. 擁有良好的體適能有哪些優點？ (A)提升身體免疫力 (B)享受運動的樂趣 (C)降低罹患慢性病的風險 (D)以上皆是。
- () 45. 實施靜態伸展運動時，每個肌肉或肌群可實施幾回合？每回合伸展到緊繃的位置時應稍作停留幾秒？ (A)實施1~3回合，停留10~30秒 (B)實施2~4回合，停留10~30秒 (C)實施2~4回合，停留20~40秒 (D)實施3~5回合，停留20~40秒。
- () 46. 訓練肌耐力要採用什麼樣的訓練方法？ (A)高負荷、低反覆次數 (B)低負荷、高反覆次數 (C)高負荷、高反覆次數 (D)低負荷、低反覆次數。
- () 47. 下列何者已超過健康署建議的成人健康 BMI 值範圍？ (A)19 (B)21.5 (C)25 (D)18.5。
- () 48. 關於排球正式比賽勝負的規則，下列敘述何者正確？ (A)採三戰二勝制 (B)若比數為 24：24 時，只要再領先 1 分就算得勝 (C)若局數為 2：2 時，先獲得 25 分，並領先對隊 2 分者獲勝 (D)先得 25 分，並至少領先對隊 2 分，即勝一局。
- () 49. 羽球雙打比賽一開始及每次每邊獲得發球權時，球員都應站在哪方發球區開始發球？ (A)左方 (B)右方 (C)中間 (D)以上皆可。
- () 50. 排球比賽中，自由球員可被允許哪些行動？ (A)防守接球 (B)發球 (C)攔網 (D)以上皆不可。