

一、選擇題：代碼 25 (共 50 題)

1. 排球運動，做高手傳接球動作時，兩手拇指與食指從正面看，應類似什麼形狀？ (A) 三角形 (B) U 字形 (C) V 字形 (D) 八字形。
2. 籃球防守技術，面對禁區球員或意圖在禁區卡位要球之球員，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) 側面防守 (C) 背面防守 (D) 在前防守。
3. 籃球防守技術中，在面對進攻者運球結束後，如何防守？ (A) 在前防守 (B) 側面防守 (C) 背向防守 (D) 貼上防守。
4. 羽球正手高遠球，正確的擊球點高度為？ (A) 額頭上方 (B) 頭頂高度 (C) 眼睛水平線 (D) 持拍手向上伸展直線距離。
5. 排球比賽經裁判鳴笛指示發球後，須於幾秒內將球擊出？ (A) 8 秒 (B) 10 秒 (C) 12 秒 (D) 15 秒。
6. 羽球發球瞬間擊球點不可超過身體哪個部位？ (A) 腰部 (B) 手腕 (C) 大腿 (D) 小腿。
7. 羽球的比賽場地，發球區域為一長方形區塊，以下對於單打與雙打的發球區比較敘述，何者有誤？ (A) 單打發球區縱向長度比雙打的短 (B) 雙打發球區橫向寬度比單打還寬 (C) 雙打發球區比單打發球區形狀較接近正方形 (D) 單打發球區比雙打發球區較為扁長。
8. 田徑 100 公尺比賽，到達終點壓線時，以身體何部位壓線？ (A) 手指或手掌 (B) 大腿或小腿 (C) 胸部或肩部 (D) 頭部或頸部。
9. 籃球比賽時間終了時，若雙方平手，則每次加賽幾分鐘的延長賽，至分出勝負為止？ (A) 5 分鐘 (B) 6 分鐘 (C) 8 分鐘 (D) 10 分鐘。
10. 田徑 100 公尺比賽，以蹲踞式起跑，起跑後第一步的步幅不可太大，約多少長度？ (A) 一個小腿的長度 (B) 2 個腳掌 (C) 4 個腳掌 (D) 一個身高的長度。
11. 籃球防守時，當進攻者移位速度加快，防守者已經跟不上時，為了跟上進攻者，保持進攻者在防守者的正前方，應該運用的防守步伐是？ (A) 滑步移位 (B) 交叉步移位 (C) 側跑移位 (D) 跳躍移位。
12. 下列關於排球比賽的規則，何者正確？ (A) 各隊最多有兩次擊球機會 (B) 同一名球員最多得連續擊球三次 (C) 身體任何部位均能觸球 (D) 發球員必須在裁判鳴笛指示發球後 10 秒內將球擊出。
13. 下列何者為籃球運球行進間過人運球上籃之基本動作技巧？ (甲) 跨下運球 (乙) 變速運球 (丙) 背後運球 (A) 甲乙 (B) 甲丙 (C) 乙丙 (D) 甲乙丙。
14. 排球比賽時，A 隊選手攔網觸球後，球仍在 A 隊場地上空，該隊尚有幾次擊球權利，以將球擊回對區？ (A) 1 次 (B) 2 次 (C) 3 次 (D) 4 次。
15. 羽球比賽時，第一局比賽的勝者，第二局比賽先具發球權，如雙方各勝一局時，第三局哪一邊先具發球權？ (A) 第一局勝者 (B) 第二局勝者 (C) 重新擲硬幣 (D) 第二局先接球者。
16. 運動與神經、肌肉活動之發展，以下敘述何者有誤？ (A) 長期運動後，肌肉中微血管數量會增多 (B) 敏捷反應佳者，其神經及肌肉反應時間短 (C) 受過運動訓練的人，肌肉受刺激後，肌肉收縮的時間較長 (D) 肌纖維變粗，肌肉力量也會增加。
17. 羽球單打比賽，多採用哪一種發球，迫使對方消耗更多體力？ (A) 反手短球 (B) 反手平高球 (C) 正手短球 (D) 正手高遠球。
18. 羽球國際比賽多採用什麼場地？ (A) 水泥 (B) PU (C) 木板 (D) 磨石。
19. 桌球拍面的顏色，依照規則的規定，若一面為黑色，另一面須為甚麼顏色？ (A) 紅色 (B) 黃色 (C) 綠色 (D) 不限制。
20. 運動的益處為下列哪些？ (甲) 增進神經系統的協調性 (乙) 活絡關節 (丙) 燃燒脂肪 (A) 甲乙 (B) 甲丙 (C) 乙丙 (D) 甲乙丙。
21. 健康的人要具備的條件有下列何者？ (甲) 沒有疾病 (乙) 人際關係良好 (丙) 意志堅強、情緒穩定 (A) 甲乙 (B) 甲丙 (C) 乙丙 (D) 甲乙丙。
22. 籃球防守時，當進攻者的移位速度為防守者可以輕鬆跟上時，為保持進攻者在防守者的正前方，適合運用的移位步伐為？ (A) 滑步移位 (B) 交叉步移位 (C) 側跑移位 (D) 跳躍移位。
23. 下列哪一種籃球運球方式，屬於行進間過人運球上籃，改變方向之技巧？ (A) 變速運球 (B) 轉身運球 (C) 身體的假動作 (D) 高低運球。
24. 桌球橫拍的正正確握法，手的虎口應對準？ (A) 拍框 (B) 拍柄 (C) 拍面 (D) 拍框與拍面之間 1/2 處。
25. 排球運動，做學球動作時，兩手前臂從正面看，像什麼形狀？ (A) 三角形 (B) M 字形 (C) V 字形 (D) 八字形。
26. 籃球規則中，對於阻擋犯規的成立，以下何者為非？ (A) 妨礙持球或空手的對手前進時，發生不合法之身體接觸 (B) 進攻球員從防守球員旁通過，接觸到防守者在其圓柱體外之手臂 (C) 球員在場上伸展臀部或肘部，超過圓柱體

- 外，以佔有位置，未與其他球員接觸 (D) 一位移動中的球員，正試圖設立掩護時，與一位站定或向其後退的對手發生身體接觸。
27. 排球運動，做擊球動作時，身體要迅速移動至球體下方，若要判斷位置是否正確，就是在傳球的瞬間，身體保持原狀不動的將兩手下放下，球的落點會在身體的哪一個部位？ (A) 頭頂 (B) 額頭 (C) 腰部 (D) 胸部。
28. 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) 5 人 (B) 4 人 (C) 3 人 (D) 2 人。
29. 下列哪一項重量訓練項目的作用不是提升腿部肌力？ (A) 負重提踵 (B) 坐姿伸膝 (C) 凳上推舉 (D) 深蹲。
30. 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，拍面垂直桌面 (B) 選手左邊，拍面平行桌面 (C) 選手右邊，拍面平行桌面 (D) 選手右邊，拍面平行桌面。
31. 桌球比賽中發球須上拋多少公分以上？ (A) 12 公分 (B) 14 公分 (C) 16 公分 (D) 18 公分。
32. 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) ABCD (B) BACD (C) BADC (D) BCAD。
33. 有一面球場，邊線長 18 公尺、寬 9 公尺，中間有一球網相隔，這應該是什麼球場場地？ (A) 籃球場 (B) 排球場 (C) 羽球場 (D) 網球場。
34. 可以發展上肢肌力的訓練方式是？ (A) 負重提踵 (B) 凳上推舉 (C) 坐姿伸膝 (D) 提踵跳。
35. 田徑短跑參賽者的名次，取決於選手身體哪個部位抵達終點內側之垂直線為止時的順序 (A) 頸 (B) 頭 (C) 身體軀幹 (D) 手。
36. 籃球比賽進行中，任一隊伍，下場比賽之球員若少於幾人，應即判定失敗？ (A) 3 人 (B) 2 人 (C) 1 人 (D) 0 人。
37. 桌球球拍種類中，俗稱「刀板」，是指？ (A) 直拍 (B) 橫拍 (C) 直拍橫打 (D) 橫拍直打。
38. 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) 瘦的人體重會增加 (C) 最大攝氧量增加 (D) 肥胖者體重會減輕。
39. 下列哪一項不屬於自我奮鬥形式的身體活動？ (A) 騎自行車 (B) 慢跑 (C) 登山 (D) 拔河。
40. 熱身運動 (warm-up)，又稱為 (A) 緩和活動 (B) 準備活動 (C) 主要活動 (D) 次要活動。
41. 運動強度的評估，是以下列何者作為依據？ (A) 運動時間 (B) 心跳率 (C) 流汗多寡 (D) 體溫增減。
42. 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、D (B) A、B (C) C、D (D) A、E。
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) 減少運動時對骨骼肌的傷害 (C) 使心跳和各部位機能緩和 (D) 增加關節、肌腱和韌帶的活動範圍。
44. 桌球反手推擋需注意要點，何者為非？ (A) 注意來球落點 (B) 注意對方擊球時拍面方向 (C) 注意自己的站位 (D) 擊球時手臂應保持彎曲。
45. 下列何者是屬於羽球運動比賽時的發球規則？ (A) 打到羽毛 (B) 打到拍框 (C) 擊球瞬間，羽球在腰部以下 (D) 深線。
46. 羽球單打比賽，優秀選手多採用哪一種發球來調節體力？ (A) 正手平高球 (B) 反手平高球 (C) 短球 (D) 正手高遠球。
47. 一面場地，有長 28 公尺、寬 15 公尺邊線的長方形場地，應該是什麼球場場地？ (A) 籃球 (B) 排球 (C) 羽球 (D) 網球。
48. 西元 1958 年，有一個國際組織，對「健康」一詞，下了定義：「健康不僅僅是身體沒有疾病和虛弱的症狀，而是生理、心理和社會三方面達到均衡的和諧狀態」，這個組織的簡稱為？ (A) WTO (B) WTA (C) WHA (D) WHO。
49. 田徑 100 公尺短跑，應根據自己的體型和體能情況，來調整自己的起跑姿勢，以下何者為非？ (A) 兩手支撐的距離 (B) 手腳前後距離 (C) 反應時間 (D) 兩腳間的距離。
50. 下列何者不是桌球反手推擋的動作要領？ (A) 先站定準備姿勢 (B) 判斷落點 (C) 平推球拍 (D) 擊球後，手臂彎曲。

高雄市立鼓山高中 114 學年度第二學期第二次段考《高二》體育科試題卷

考試範圍：體育(全)

電腦讀卡代碼：25

年 班 號 姓名

一、單選題：每題 2 分，共 50 題

- () 1. 排球扣球者在舉球員身後約 2 公尺的距離起跳，屬於 (A)A 式快攻 (B)B 式快攻 (C)C 式快攻 (D)D 式快攻。
- () 2. 仰泳在第幾屆奧運會中，成為游泳正式比賽項目之一？ (A)第 8 屆 (B)第 4 屆 (C)第 2 屆 (D)第 6 屆。
- () 3. 運動傷害發生時應先如何處置？ (A)不做處理等待救護車送醫 (B)停止運動並進行緊急處理 (C)進行心肺復甦術 (D)不予理會。
- () 4. 下列何種足球盤運球主要是能快速、連續的行進盤運球？ (A)足背盤運球 (B)足內側盤運球 (C)足外側盤運球 (D)足尖盤運球。
- () 5. 做為貼紮起始、結束之貼紮法為 (A)環狀貼紮法 (B)螺旋狀貼紮法 (C)編籃貼紮法。
- () 6. 投擲標槍助跑後段，選手會用何種步法幫助凝聚投擲力量？ (A)交叉步 (B)交換步 (C)踏併步 (D)側併步。
- () 7. 一場 4 節×10 分鐘的籃球比賽，球員犯規滿幾次必須下場，不得再參與該場比賽？ (A)4 次 (B)5 次 (C)6 次 (D)3 次。
- () 8. 騎乘自行車時，最佳的踩踏節奏與頻率為？ (A)每分鐘 55~58 圈 (B)每分鐘 70~80 圈 (C)每分鐘 80~90 圈 (D)每分鐘 90~110 圈。
- () 9. 籃球強邊高、低位傳球後切入要球進攻稱為哪種戰術？ (A)打跑戰術 (B)傳切戰術 (C)擋切戰術 (D)包夾戰術。
- () 10. 壘球賽時，裁判宣告「比賽開始」，或投手接住捕手回傳球之後，投手在幾秒內要投出球？ (A)10 秒 (B)15 秒 (C)20 秒 (D)沒有限制。
- () 11. 關於排球三人接發站位，以下何者敘述有誤？ (A)前排攻擊手較多攻擊變化 (B)接發時需要高度的判斷力及移動反應 (C)球員接發範圍較大 (D)最常被運用的接發站位方式。
- () 12. 以右手執拍為例，請從下列的選項中選出羽球正手挑球錯誤的動作要領？ (A)擊球點維持在身體右前方 (B)擊球是否有效取決於球員擊球站位 (C)引拍時重心往右腳方向微微向前傾 (D)擊球點在額頭前上方。
- () 13. 下列關於籃球 5 秒違例，錯誤的是 (A)發界外球超過 5 秒 (B)進攻球員在禁區停留超過 5 秒 (C)投出罰球超過 5 秒 (D)持球球員被壓迫防守時，須在 5 秒內將球投出。
- () 14. 關於肌力訓練，下列何者正確？ (A)實施過程應閉氣，才能撐過最困難的過程 (B)為了進步快速，每週進行的次數越多越好 (C)身體上肢、下肢、腹背應交替實施，避免反覆實施同一肌群 (D)每一下動作操作還原時，關節要完全伸直，以達到最佳訓練效果。
- () 15. 桌球握拍法可分為幾種？ (A)一種 (B)兩種 (C)三種 (D)四種。
- () 16. 想要成為優秀的壘球打者，哪種能力是必備的？ (A)臂力強大 (B)投球精準 (C)孔武有力 (D)好壞球判斷能力。
- () 17. 田徑跳遠項目助跑道最短應該要有 (A)30 公尺 (B)35 公尺 (C)40 公尺 (D)45 公尺。
- () 18. 男子競技體操地板項目，須在幾秒內完成整套動作？ (A)60 秒 (B)70 秒 (C)80 秒 (D)90 秒。
- () 19. 下列何者不是運動傷害發生的原因？ (A)熱身充足 (B)運動過度 (C)穿錯裝備 (D)過度逞強。
- () 20. 下列體操動作的難度值，何者獲得的分值最高？ (A)A (B)C (C)E (D)I。
- () 21. 騎乘自行車下坡時，重心應如何？ (A)重心置於後方 (B)重心前傾 (C)保持不動 (D)視騎士的身高而定。
- () 22. 運動傷害發生後，可持續冰敷幾小時，以使腫脹消失？ (A)6 小時 (B)12 小時 (C)24 小時 (D)48 小時。
- () 23. 籃球場上的高位位置是指 (A)罰球線兩端延伸至三分線外一步的區域 (B)籃框中心點延長至罰球線的範圍 (C)罰球線延伸至三分線的位置。
- () 24. 攔網技術在排球比賽應用中，下列何種不是常用的步伐？ (A)交叉步 (B)墊步 (C)碎步 (D)跨步。
- () 25. 桌球正手殺高球的擊球時機為 (A)球彈起之最高點 (B)球彈起離桌面約 10 公分 (C)球碰到桌面時。
- () 26. 臺灣第一次參與的立槩運動國際賽會是哪一年？ (A)2000 (B)2010 (C)2018 (D)未曾參與。
- () 27. 女子競技體操地板項目，須在幾秒內完成整套動作？ (A)60 秒 (B)70 秒 (C)80 秒 (D)90 秒。
- () 28. 籃球比賽中當球員在後場控制活球時，該隊必須在幾秒進入前場？ (A)6 秒 (B)8 秒 (C)10 秒 (D)12 秒。
- () 29. 排球賽時，在對方球員接球失準，球有飛過球網之趨勢下，以下何種情況，攔網者不可觸球？ (A)球之附近無任何球員，顯然無法處理該球 (B)雖離球不遠處有進攻方球員，但其全無迎上擊球之行動 (C)進攻方球員快步趕上，正企圖起跳擊球 (D)進攻方球員作二段攻擊，將球擊向對區。
- () 30. 一位籃球進攻球員有下列行為，則籃下 3 秒違例得予寬容，下列何者為非？ (A)試圖離開禁區 (B)在禁區內，進攻球隊正在投籃動作中，且球正好離手或已經離手 (C)在禁區內連續停留未達 3 秒時，即開始運球投籃 (D)在籃下卡位。
- () 31. 一場籃球比賽中，中場休息時間為？ (A)5 分鐘 (B)10 分鐘 (C)15 分鐘 (D)20 分鐘。
- () 32. 打壘球時，守備隊一場比賽能喊幾次暫停(不含突破僵局)？ (A)二次 (B)三次 (C)四次。
- () 33. 羽球比賽的賽制屬於 (A)三局二勝制 (B)五局三勝制 (C)七局五勝制。
- () 34. 關於排球五人接發球隊形敘述，以下何者敘述有誤？ (A)隊形包含 W 與 M (B)接發球員負責範圍小，負擔較輕 (C)利於前排攻擊手組織多變的攻擊戰術 (D)為大多數球隊應用。
- () 35. 掌握控球權，必須在幾秒鐘投籃？ (A)20 秒 (B)24 秒 (C)30 秒 (D)60 秒。
- () 36. 籃球面對防守者做 V 字型擺脫切入時，身體的重心應如何？ (A)身體保持垂直，重心位於高的位置 (B)身體重心壓低，腳步打開 (C)身體保持垂直，腳步打開 (D)身體重心在高的位置。
- () 37. 自行車變速器的設計主要目的是？ (A)好看 (B)加速用 (C)克服地形起伏 (D)上坡用。
- () 38. 國際排球聯合總會有多少會員國？ (A)100 (B)120 (C)200 (D)220。

- () 39. 單打的羽球場地尺寸為何？ (A)長 13.40 公尺、寬 6.10 公尺 (B)長 13.40 公尺、寬 5.18 公尺 (C)長 14.30 公尺、寬 6.10 公尺 (D)長 14.30 公尺、寬 5.18 公尺。
- () 40. 懸吊訓練是近年流行的肌力訓練方式，下列何者非懸吊器材的設備？ (A)主體繩 (B)握把 (C)套繩 (D)壺鈴。
- () 41. 下列哪一種田徑項目的比賽須採分道起跑？ (A)1500 公尺跑 (B)800 公尺跑 (C)5000 公尺跑 (D)馬拉松。
- () 42. 背部肌群採用彈力帶訓練方式時，以下說明何者有誤？ (A)雙腳踩彈力帶中段位置，膝關節微彎，雙手抓緊彈力帶，身體前傾，背部打直 (B)彎曲手肘向後上方拉起，此時背部緊縮，同時擴胸 (C)手肘向後上方拉起時，可以勾腕或屈腕來增加力量 (D)手肘上拉時吸氣，下放伸直時吐氣。
- () 43. 籃球罰球線延伸至三分線的區域稱為 (A)內線 (B)口袋 (C)外線 (D)低位。
- () 44. 為提高擊球隱密性，增加球路的變化，以下哪一種羽球擊球的引拍動作不同於其他？ (A)正手切球 (B)正手挑球 (C)正手高遠球 (D)正手殺球。
- () 45. 下列何者不屬於有氧運動？ (A)100 公尺短跑 (B)快走 (C)有氧舞蹈 (D)慢跑。
- () 46. 伸展操每一動作應持續 (A)8~20 秒 (B)15~30 秒 (C)30~45 秒 (D)45~60 秒。
- () 47. 下列何種運動對減重最有效？ (A)跑 100 公尺 (B)耐力跑 (C)棒球 (D)高爾夫球。
- () 48. 足球越位的判罰是在越位地點罰 (A)直接自由球 (B)間接自由球 (C)球門球 (D)角球。
- () 49. 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。
- () 50. 籃球比賽中每一次的延長賽為幾分鐘？ (A)3 分鐘 (B)5 分鐘 (C)8 分鐘 (D)10 分鐘。