

嘉義市私立嘉華高級中學 103 學年度 下 學期

高中體育科題庫

測驗日期：104 年 6 月 17 日

科 班 座號：

姓名：

總	
分	

一、選擇題 每題 0 分,共 0 分

- (D) 1. 下列何者是籃球反彈傳球的使用時機？ (A)隊友之間的近身短傳 (B)在快攻及長距離傳球時使用 (C)用於長傳或跳起時傳球之用 (D)當矮小球員接到球，而又面對高大的長人防守時。
- (C) 2. 1985 年世界飛盤聯盟 (WFDF) 成立於 (A)中國 (B)阿根廷 (C)瑞典 (D)臺北。
- (A) 3. 在排球練習中，下列有關低手向上傳球的準備動作的敘述何者為非？ (A)重心在腳跟 (B)雙腳與肩同寬前後開立 (C)膝蓋節微彎 (D)兩拇指併攏互握，肘關節伸直。
- (B) 4. 排球比賽中，球碰到標誌竿或從標誌竿外飛進對方場區都算 (A)公正球 (B)出界 (C)界內 (D)球賽繼續。
- (D) 5. 關於跳高的基本動作說明，下列何者錯誤？ (A)擺一兩臂在助跑時前後擺動，使助跑穩定平衡 (B)抬一前導腿向上抬高 (C)振一手臂由下向上振，幫助起跳 (D)挺一起跳後倒肩，再轉身向上用背面過竿
- (C) 6. 跳遠跳遠板應放在距離著地區近端幾公尺？ (A)2~5 (B)1~4 (C)1~3 (D)2~4。
- (D) 7. 籃球練習中，無球突破技術注意事項 (A)移動過程中，用側身跑並始終看著球 (B)無球突破要快速突然 (C)移動者須先做變方向跑的假動作 (D)以上皆是。
- (C) 8. 籃球練習中，抓防守籃板球後 (A)護球動作，先看後場，再看前場 (B)先看內線，再看外線 (C)護球動作，先看前場，再看後場 (D)先看外線，再看內線爭取長傳快攻的機會。
- (C) 9. 3000 公尺障礙賽中，水坑最深處為 (A)1.2 公尺深 (B)0.84 (C)0.76 (D)0.5。
- (B) 10. A 隊和 B 隊在排球比賽時，A 隊的甲球員用腳救球，隨後乙球員不小心用頭將球頂到 B 隊場地內，請問該如何判決？ (A)乙球員犯規，B 隊得分 (B)甲、乙球員均無犯規，A 隊得分 (C)甲球員犯規，B 隊得分 (D)此分不算，重新發球。
- (C) 11. 柔道初學者學習柔道技術首先學習何種技術？ (A)過肩摔 (B)柔道步法 (C)護身倒法 (D)關節法。
- (C) 12. 擲鐵餅比賽時，8 位以上參賽者，每位選手允許有 (A)5 (B)6 (C)3 (D)4 次的試擲機會。
- (A) 13. 飛盤最具有球的特性的兩個動作是 (A)滾盤、跳盤 (B)左彎、右彎 (C)上飄、下墜 (D)顛倒盤、直盤。
- (B) 14. 身體質量指數的英文縮寫為 (A)I.B.M (B)B.M.I (C)M.I.B (D)I.M.B。
- (D) 15. 下列何者不是柔道護身倒法的種類？ (A)前方倒法 (B)坐姿倒法 (C)前迴轉倒法 (D)前進後退步法。
- (C) 16. 三級跳遠比賽中，若有 8 位以上的選手參加比賽時，每位選手允許有幾次的試跳機會？ (A)5 次 (B)4 次 (C)3 次 (D)2 次。
- (A) 17. 柔道技術立技中的掃腰技術是屬於？ (A)腰技 (B)手技 (C)足技 (D)真捨身技。
- (D) 18. 擲鐵餅時，旋身加速度愈快，角度就越 (A)一樣 (B)愈小 (C)越大 (D)視選手體型及體能狀況而有差異。
- (D) 19. 在田徑場上進行 1600 公尺接力，應該採用何種接棒法為宜？ (A)下壓傳棒法 (B)上舉傳棒法 (C)伸臂接棒法 (D)反臂接棒法。
- (B) 20. 脫離漩渦除了可用潛水衝出外，還可用爬泳的方式， (A)不一定，視情況而定 (B)順著漩渦的離心力 (C)逆著漩渦的離心力 (D)以上皆非 儘速衝出。
- (B) 21. 從事重量訓練之前，為了利於擬定運動處方，最好事先測驗什麼能力？ (A)身體組成 (B)最大肌力 (C)心肺耐力 (D)柔軟度。
- (A) 22. 採用中位式蹲踞起跑時，對於跑者雙腳前後距離，何者敘述正確？ (A)後膝關節蹲踞時位在前腳尖旁，約為後腿之膝蓋落在前腿足弓前緣旁邊 (B)後膝關節蹲踞時位在前腳的足弓旁 (C)後腳尖在前腳足弓的中央 (D)以上皆是。
- (A) 23. 籃球的重量介於？ (A)600~650 公克 (B)650~700 公克 (C)500~550 公克 (D)550~600 公克。
- (D) 24. 下列何者非心肺耐力佳的人應有的表現？ (A)能有效的將氧氣與營養運送全身 (B)平時工作效率更持久 (C)有較長的運動時間 (D)容易感覺疲勞。
- (A) 25. 目前國內飛盤運動的主流賽項是 (A)擲遠、擲準、回收、高爾夫、勇氣、爭奪 (B)花式、雙飛盤、越野賽、飛盤狗、投跑接 (C)投跑接、飛盤狗、回收、高爾夫、勇氣、爭奪 (D)擲遠、擲準、越野賽、飛盤狗、投跑接、雙飛盤。
- (D) 26. 在現行 4x100 接力跑傳棒法中，跑者都會採用的方法為 (A)上舉傳棒法 (B)反臂傳棒法 (C)下壓傳棒法 (D)伸臂傳棒

- 法。
- (C) 27. 蛋白質可以促進肌肉發展及補充血液裡的血紅素，尤其是 (A)耐力型 (B)智慧型 (C)速度型 (D)以上皆是 運動員更需要補充大量蛋白質，以增加體力與耐力
- (D) 28. 罰球的投籃方式為何？ (A)單手肩上投籃 (B)雙手胸前投籃 (C)個人擅長的投籃方式 (D)以上皆是。
- (D) 29. 為何排球接發球時，將球傳給舉球員，要特別注意要有適當的高度及弧度？ (A)以利救球 (B)以利低手傳球方式舉球 (C)爭取時間發動快攻 (D)以利以高手傳球方式舉球。
- (C) 30. 彎道跨欄時，為減少離心力的影響，應該 (A)左足、右足皆宜 (B)左足起跨、右足前導 (C)右足起跨、左足前導 (D)跨欄不受離心力的影響。
- (B) 31. 所謂的中度肥胖，其身體質量指數值為？ (A)35 以上 (B)30 (C)24 (D)27。
- (D) 32. 100 公尺比賽，運用雙臂後甩挺胸法壓線時，應於終點線前幾公尺開始壓線最適宜 (A)約 5 公尺 (B)約 10 公尺 (C)約 8 公尺 (D)約 3 公尺。
- (C) 33. 籃球過頂傳球的動作要領，下列敘述何者為非？ (A)雙手持球高舉過頂，大拇指向內，用腕力急送及向前擺動 (B)向前上方傳球 (C)適用於身材矮小的球員，將球正面通過防守者而傳球給隊友時使用 (D)傳球高度必須超過防守者手臂伸直時的高度。
- (D) 34. 下列關於靜態伸展活動時的注意事項，何者正確？ (A)下背部受傷者，不可從事坐姿體前彎之檢測 (B)活動時要保持呼吸順暢 (C)避免反覆晃動 (D)以上皆是。
- (C) 35. 所謂的心肺耐力，係指個人的心肺系統，藉由呼吸作用將所吸入空氣中的何種氣體輸送到組織細胞加以作用的能力？ (A)一氧化碳 (B)二氧化碳 (C)氧氣 (D)氮氣。
- (D) 36. 在 400 公尺田徑場上進行 3000 公尺障礙跑，需越過水坑多少次？ (A)9 (B)11 次 (C)5 (D)7。
- (B) 37. 身體伏趴於地上，臀部提高，單腳伸直且腳跟下壓著地，另一腳微彎且腳尖著地。以上描述的動作是伸展哪一部位？ (A)股四頭肌 (B)後腿肌群 (C)髖關節 (D)脛骨前肌。
- (A) 38. 下列關於坐姿體前彎檢測的說明敘述，何者錯誤？ (A)可以穿著鞋子測驗較準確 (B)膝關節打直，不可彎曲 (C)坐下後，雙腳分開約與肩同寬 (D)雙手上下重疊緩慢向前延伸，以中指所碰觸的點為準。
- (B) 39. 鐵餅最後出手前，將全部力量用至鐵餅上，必須充分利用地面的 (A)撞擊力 (B)反作用力 (C)地心引力 (D)以上皆是。
- (C) 40. 在排球練習中，下列何者常被稱為「發安全球」？ (A)高手發球 (B)肩上發球 (C)低手發球 (D)外旋發球。
- (D) 41. 籃球規則中，男、女的籃框離地面高度為 (A)3.10 公尺、2.95 公尺 (B)均為 3.10 公尺 (C)3.05 公尺、2.90 公尺 (D)均為 3.05 公尺。
- (B) 42. 肌肉裂傷又名 (A)肌肉痙攣 (B)肌肉拉傷 (C)扭傷 (D)擦傷。
- (A) 43. 跨欄運動中，進行不分道跑時 (A)繞過超前 (B)阻擋 (C)推撞 (D)突然切入不犯規。
- (C) 44. 下列何種動作，股四頭肌會呈現離心收縮？ (A)推牆壁 (B)搶籃板球 (C)下坡跑 (D)攔網。
- (D) 45. 體適能會因何種因素之不同，而有所區分 (A)要求 (B)對象 (C)目標 (D)以上皆是。
- (A) 46. 跑步時，身體前傾角度應維持約 (A)75~80 (B)90~95 度，有利於維持速度及腹背肌肉的放鬆 (C)45~50 (D)55~60。
- (C) 47. 下列何種時機不適合使用快攻戰術？ (A)防守籃板球成功時 (B)抄截成功時 (C)防守方 5 人防守堅固時 (D)進攻方得分，防守方迅速轉換，以達出其不意之效果時。
- (A) 48. 當必須下水救援時，救援順序為 (A)脫衣減輕吸水重量→找尋溺水者方向→下水用抬頭捷泳或抬頭蛙泳接近→將溺水者帶回岸邊 (B)下水用抬頭捷泳或抬頭蛙泳接近→找尋溺水者方向→脫衣減輕吸水重量→將溺水者帶回岸邊 (C)脫衣減輕吸水重量→下水用抬頭捷泳或抬頭蛙泳接近→找尋溺水者方向→將溺水者帶回岸邊 (D)下水用抬頭捷泳或抬頭蛙泳接近→找尋溺水者方向→將溺水者帶回岸邊→脫衣減輕吸水重量。
- (A) 49. 三對三門牛賽時，防守隊取得控球權時，必須將球傳送回何處，才能轉守為攻？ (A)三分線外 (B)中線後 (C)禁區外 (D)罰球線後。
- (C) 50. 具有強大臂力、身體結實或小腿較短者，較適宜採用 (A)長位式起跑 (B)中位式起跑 (C)短位式起跑 (D)站立式起跑。
- (C) 51. 排球比賽中，為什麼虛攻球常能出奇致勝，何者有誤？ (A)虛攻球的動作從開始的助跑起跳動作和長攻扣球都一樣 (B)對方通常會向後防守 (C)虛攻球快且重 (D)虛攻球的落點和預判不同而防守不及。
- (A) 52. 棒球比賽中，關於投手牽制動作的敘述，下列何者錯誤？ (A)可運用假動作來混淆跑者判斷 (B)使跑壘員縮短離壘距離 (C)影響跑壘員盜壘起跑時機 (D)左投手欲牽制一壘較有利。
- (C) 53. 脂肪除了提供人體熱量來源之外，亦有下列何種功能？ (A)提供飽足感 (B)增加食物風味 (C)保護內臟器官 (D)以上皆是。
- (C) 54. 下列對於 4×100m 短距離接力競賽的敘述，何者正確？ (A)第一棒採用分道跑，第二棒可開始搶跑道 (B)規定採用彎道蹲踞式起跑，但起跑後可隨即搶跑道 (C)皆採用分道跑，跑者不能搶跑道 (D)第三棒開始進行搶跑道，佔據有利位置。

- (D) 55. 排球比賽中，在對方完成攻擊後可越網觸球，但在對方舉球，球明顯會飛越球網時， (A)不可手伸過網攔網 (B)不可觸球 (C)不可以攔網 (D)可以攔網。
- (D) 56. 下列有關運動時肌肉的收縮方式，何者錯誤？ (A)仰臥起坐時，腹直肌在進行等張收縮 (B)下樓梯時，股四頭肌在進行離心收縮 (C)推牆時，胸大肌在進行等長收縮 (D)跑步時，腓腸肌在進行等速收縮。
- (B) 57. 籃球傳球時，雙手向前下方畫一小圓圈後，將球向前推出，兩臂伸直，並擲向傳球目標。這是何種傳球方法？ (A)單手肩上傳球 (B)雙手胸前推傳 (C)低手傳球 (D)過頂傳球。
- (D) 58. 籃球比賽中，在陣地進攻時應 (A)先看後場，再看前場 (B)先看外線，再看內線 (C)先看前場，再看後場 (D)先看內線，再看外線爭取籃下有利的進攻機會。
- (C) 59. 下列何者非棒球與壘球的差異處？ (A)選手服裝 (B)投手姿勢 (C)均屬團體比賽 (D)不能短打。
- (C) 60. 足球比賽中，若守方在罰球區內違反的規則屬於直接自由球時，應被判罰處以 (A)對方得 1 分 (B)對方發角球 (C)對方罰 12 碼球 (D)對方發球門球。
- (B) 61. 足球運動中，內踝傳球是以踝關節內側為碰觸面，踢球時與何者成直角傳球？ (A)球門 (B)踢球方向 (C)支撐腳 (D)身體方向。
- (D) 62. 足球比賽中，下列關於足內側傳球的特性說明，何者錯誤？ (A)觸球面積最大 (B)穩定性最佳 (C)比賽中最常使用 (D)得分率最高。
- (D) 63. 排球中，下列有關攔網何者有誤？ (A)攔網的觸球不記，球隊還是有三次擊球的次數，將球回擊 (B)發球不可攔網及攻擊 (C)攔網後可由任何一人觸球，包括參與攔網的球員 (D)雙人攔網且同時觸球，算擊球一次。
- (D) 64. 起跑聞「預備」口令後，必須 (A)雙眼注視起跑線前約 1 公尺地面 (B)全神貫注，注意鎗聲 (C)頸部放鬆 (D)以上皆是。
- (A) 65. 聞「預備」口令後，除了必須頸部放鬆、雙眼注視起跑線前約 1 公尺地面及全神貫注，注意鎗聲之外，尚必須 (A)收縮雙腿，平穩的抬起臀部 (B)雙肩微向後 (C)兩臂微彎 (D)身體重心不變。
- (A) 66. 下列何者非影響跳遠成績的因素？ (A)擺臂 (B)角度 (C)速度 (D)跳躍能力。
- (C) 67. 形容一個人手無縛雞之力，是說此人何種適能較差 (A)心肺適能 (B)柔軟度 (C)肌肉適能 (D)身體組成。
- (C) 68. 3000 公尺障礙賽中，於第四個障礙後方設置一正方形水坑，邊長為 (A)5.56 公尺 (B)4.32 (C)3.66 (D)2.74。
- (A) 69. 跳高比賽中，在三步走跳的練習動作說明，下列敘述何者錯誤？ (A)起跳時兩手臂向下擺振，讓身體有更多向上空間 (B)起跳腳向前走第一步時，身體重心略為下降、雙手自然擺動 (C)擺動腳跨出第二步時與起跳腳同側的手臂迅速拉到後方，與另一手臂同時向後準備擺振 (D)起跳後前導腿膝蓋抬高，身體成一直線向上縱躍。
- (D) 70. 棒球擊球員站立姿勢，身體重心應落於腳掌內側，雙腳中心比例為何？ (A)前腳 50 後腳 50 (B)前腳 70 後腳 30 (C)前腳 40 後腳 60 (D)前腳 30 後腳 70。
- (C) 71. 全世界跆拳道比賽場上，規定裁判所使用之口令及術語，皆採用哪一種語言進行比賽？ (A)中文 (B)日語 (C)韓語 (D)英文。
- (D) 72. 擲鐵餅運動是哪一個民族的傳統項目？ (A)蒙古人 (B)毛利人 (C)猶太人 (D)希臘人。
- (B) 73. 跳遠著地區的寬至少是多少公尺？ (A)2.7 (B)2.75 (C)2.5 (D)2.6。
- (D) 74. 棒球比賽收打戰術的運用時機，經常是在 (A)一壘有人時 (B)無人上壘時 (C)外野手退後守備時 (D)壘手向前守備時。
- (B) 75. 每次理想的運動時間為 (A)120 分鐘以上 (B)15~60 分鐘 (C)5~10 分鐘 (D)3~5 分鐘。
- (A) 76. 針對短距離跑的敘述，下列何者錯誤？ (A)跑彎道時，速度越快，離心力越小 (B)跑彎道時，步伐儘可能放大 (C)當彎道進入直道，應用臀髖中心部位帶動身體向內轉正 (D)雙手擺動，使步幅加大。
- (D) 77. 排球比賽中，面對快攻，防守方通常以幾名球員進行攔網 (A)不攔網 (B)三名 (C)兩名 (D)一名。
- (A) 78. 排球比賽時，教練將乙換上場替補甲的位置，請問接下來何種替補方式是符合規定的？ (A)甲換上場替補乙 (B)丙換上場替補乙 (C)丙換上場替補甲 (D)任何人都可互換。
- (D) 79. 在跳遠比賽緩衝動作時，我們應該注意哪一項動作，才能讓身體順利轉移成曲線運動？ (A)膝撐 (B)起跳 (C)踩板 (D)蹬伸。
- (B) 80. 針對鼻出血的敘述，下列何者錯誤？ (A)解開上衣的衣領 (B)頭向後仰 (C)患者應坐下 (D)用手捏住鼻翼。
- (B) 81. 下列何者非有氧運動的優點？ (A)降低心血管疾病罹患率 (B)脈搏數增加 (C)擁有良好的心肺適能 (D)消除身體多餘脂肪。
- (A) 82. 在籃球中，防守運球時，下列敘述何者錯誤？ (A)防守者的肩要高於對手的肩部 (B)防守時上身略前傾，深屈膝 (C)重心壓低，並保持在兩腳之間 (D)站在對手與球中間，略偏向球場中區和自己防守的弱側。
- (A) 83. 關於水母漂，何者有誤？ (A)全身用力 (B)上半身前傾，浮於水面 (C)屈膝，雙腿往胸部縮 (D)換氣時，雙手輕輕下壓、雙腳輕輕夾蹬以抬頭吸氣。
- (D) 84. 形成運動傷害的外在環境因素，包含 (A)氣候因素 (B)場地環境 (C)器材設備 (D)以上皆是。
- (B) 85. 棒球比賽中野手進行夾殺動作時，下列何種動作錯誤？ (A)傳球者、跑壘員、接球者不可成一直線 (B)夾殺傳球數越多越好 (C)盡量往跑壘員原來所佔有的壘追趕 (D)追跑者的野手須全速跑，當跑壘員產生速度時再回傳。
- (D) 86. 跨欄時前導腳過欄後要 (A)從外側繞 (B)伸直向上 (C)屈膝向前上抬 (D)腳尖下壓。
- (C) 87. 下列有關籃球跳球的敘述何者為非？ (A)球未經拍撥前，其他球員應站於跳球圈外 (B)跳球員拍球不得超過兩次 (C)若雙方均未跳到球，比賽可繼續進行 (D)球拋歪時需要重新跳球。

- (A) 88. 女性通常較男性容易做到仰漂動作，是受到什麼關係所影響？ (A)比重 (B)體積 (C)年齡 (D)身高。
- (D) 89. 每減重 1 公斤的體重，應消耗多少大卡的熱量？ (A)8900 (B)9600 大卡 (C)6300 (D)7700。
- (D) 90. 棒球接球預備姿勢眼睛需注視 (A)老師 (B)壘包 (C)旁邊同學 (D)傳來的球。
- (C) 91. 下列何者不是排球的基本動作？ (A)扣球 (B)攔網 (C)運球 (D)發球。
- (A) 92. 足球比賽中，裝備不符合規定的足球員，必須離開比賽場地調整裝備，調整完畢後於何時才可返回比賽？ (A)經過裁判員檢查許可後 (B)我方球隊得分後 (C)對方球隊得分後 (D)傷停時間開始後。
- (D) 93. 自起跑腿蹬離地面後，引導腿由欄前越過欄架，至切欄下踩的整個動作稱為 (A)蹬 (B)抬 (C)跑 (D)跨。
- (D) 94. 下列有關世界衛生組織對於健康的新定義的敘述何者為非？ (A)需要良好的心理調節能力 (B)沒有疾病和傷害 (C)身體、精神能迅速適應社會環境 (D)只要沒有缺陷和疾病就是健康。
- (B) 95. 下列何者是正確的排球的低手傳球的擊球位置？ (A)手掌 (B)腕關節上 10 公分 (C)手指第一指關節 (D)拳眼。
- (A) 96. 現今國際籃球比賽規則中，單場比賽中，個人不合運動道德犯規達多少次，即喪失比賽資格？ (A)2 次 (B)3 次 (C)4 次 (D)5 次。
- (C) 97. 籃球練習中，死球練習法可以練習 (A)進攻腳步 (B)運球 (C)傳球視野，尋找有空檔的隊友傳球 (D)防守腳步。
- (C) 98. 採用背向式跳高者，若助跑位置是面對橫竿的左側，他應該使用 (A)雙腳 (B)左腳 (C)右腳 (D)以上皆是 起跳。
- (D) 99. 理想的伸展運動包括下列何項原則？ (A)漸進式原則 (B)超負荷原則 (C)特殊性原則 (D)以上皆是。
- (D) 100. 籃球比賽中，當進攻球員從三分線外出手，被防守球員從三分線內起跳觸球後，球仍然進籃，應判進攻方得幾分？ (A)3 分 (B)4 分 (C)1 分 (D)2 分。