

嘉華高級中學 104 學年度 (高中部)體育題庫

第一部分

- (○) 1. 在「提升學生體適能中程計畫」中，建議每週運動至少要三次，每次須達 30 分鐘以上。
- (○) 2. 開始運動時，應依自己的健康和體能狀況從事適當運動，而後逐漸增加運動時間和強度；但應避免一次運動量太大，或運動負荷增加太多。
- (×) 3. 游泳運動最可以加強健康體適能中的肌力適能及柔軟度。
- (×) 4. 在臺灣，高中籃球聯賽的縮寫為 HCL。
- (×) 5. 排球比賽中，自由球員是負責將球傳到有利於隊員扣球位置的人。
- (×) 6. 排球運動中要將球傳給對方時，身體應該要側向著對方。
- (○) 7. 田徑的接力賽跑中，傳接棒的方法有許多種，其中最常被使用的方式為伸臂下壓法。
- (○) 8. 依照田徑規則規定，400 及 400 公尺以下徑賽項目，選手須使用起跑架及採蹲踞式起跑法。
- (×) 9. 籃球比賽在三分線外投進一球得 2 分。
- (×) 10. 排球運動是一種個人和利用他人的運動。
- (×) 11. 參與休閒活動無助於體適能的培養與運動技能的學習。
- (○) 12. 跑步時雙手的擺動應以肩膀為支點，直接做慣性的擺動。
- (○) 13. 慢速壘球打擊時要選擇適合自己的球棒，握球棒時必須讓手腕、手臂感到輕鬆自在。
- (○) 14. 運動時補充水份應常喝而量少，不可急促狂飲。
- (○) 15. 慢速壘球擊球時，雙眼應注視著來球，以避免揮棒落空。
- (○) 16. 上體育課前須做熱身運動，有充分的熱身以避免造成運動傷害。
- (×) 17. 籃球運動中，最基本的動作為灌籃。
- (×) 18. 慢速壘球的打擊者在兩好球後，如擊出界外球，則判三振出局。
- (○) 19. 在開始運動前一定要做熱身操且檢查場地設備是否完善，否則很容易造成運動傷害。
- (○) 20. 發生夢遺的原因，可能是夢中情境觸發性衝動，或是生理上無意的刺激。
- (○) 21. 當球員持球倒地或是滑行時，不再視為違例。
- (○) 22. 發球時，拋球過於近身則手臂不易揮臂。
- (×) 23. 籃球規則裡規定每一個決勝期可請求一次暫停，但最多只能有 3 個決勝期。
- (○) 24. 依據美國 NBA 的規則裁判精神，從籃圈落地中心點劃出的 1.25 公尺的半圓為「合理衝撞區」，此區域的身體接觸只有阻擋犯規沒有帶球撞人。
- (○) 25. 持球瞄籃時的投籃動作，重心降低前腳掌，以慣用手前臂上抬與身體呈 90 度，手掌將球置於於額頭上方，約一拳頭距離，非慣用手則以輔助完成下一個動作為原則，眼睛凝視籃框前緣。
- (×) 26. 肌肉適能的訓練方式，可簡單分為靜態（等張）及動態（等長）兩種。
- (○) 27. 籃球的隨球防守站位之一是當弱邊站位時，作三角關係的防守站位，當持球者進入強邊時，做干擾球線的防守動作。
- (○) 28. 本課介紹的肩上發漂浮球以及肩上發曲墜球差別在於球體在發球之後旋轉與否。
- (×) 29. 持球控制後應在 24 秒內投籃，球出手之後無論球觸及籃框與否均無違例。
- (×) 30. 靜態訓練是將力量施在無法移動的物體上，造成作用時肌肉長度改變，而張力不變的訓練，例如推牆。
- (○) 31. 從事有氧運動及重量訓練皆可以提升安靜代謝的卡路里。
- (×) 32. 「球線」是指持傳球者預傳送球的路線，進攻方要干擾、破壞球線，防守方要造製好的球線或機會。
- (×) 33. 籃球術語中的「外線」，是指籃框中心點外 2 公尺範圍以外。

- (○) 34. 運動處方之 FITT 訓練原則中的「I」是 Intensity，指運動強度之高低。
- (×) 35. 初學者執正確握拍法擊正面高遠球時，必須將手腕往內側轉動，打拇指向右旋轉朝向後方，才能有正確的擊球角度。
- (×) 36. 側腹痛多因熱身不足，循環系統無法排除體內的二氧化碳，因而呼吸肌（橫膈肌與肋間肌）缺氧所造成的疼痛。
- (○) 37. 籃球行進間身體轉向防守中的 Close 指的是防守者離球近，對要接球者貼近並將手舉起阻截進攻者接球。
- (○) 38. 「口袋」球員傳球後，做反方向動位，利用腳步及速度擺脫防守者，向籃框要球上籃稱為「口袋球員傳球後 V 字型切入要球上籃」。
- (○) 39. 具威力的肩上發球，在排球的競賽技術中是具重要性的，由於技巧難度高若動作不夠熟練，失敗率也會因此增加。
- (×) 40. 健康體適能的意義，是指身體能承受劇烈運動而不會產生力不從心的感覺。
- (×) 41. 1932 年東京青年會的布朗先生，接受我國體育協會的邀請來臺指導，排球運動自此傳入我國。
- (×) 42. 在重量訓練機上的膝部伸展是訓練大腿後側肌群，腿部捲舉是訓練大腿前側的肌群。
- (×) 43. 最佳擊球的角度為 45 度。
- (○) 44. 利用三角錐做側併跳是一種增強式的肌力訓練。
- (×) 45. 高位球員傳球後，做反方向動位，利用腳步及速度擺脫防守者，向籃框要球上籃稱為「口袋球員傳球後 V 字型切入要球上籃」。
- (×) 46. 田徑中短距離練習方法中的擺臂抬腿走和擺臂抬腿踏跳主要是在體會膝蓋上抬的動作。
- (○) 47. 掌握羽球擊球的力源是起源於腳、主掌於腰、行之於臂，加速於腕，正確動作應由側身轉體擊球。
- (○) 48. 籃球比賽中原地搶位要球，是防守隊做強邊近（貼）身防守時，進攻者利用前交叉跨步或轉身搶位做迎向接球進攻的動作。
- (×) 49. 籃球比賽中強邊防守時，防守者應該以協助補位防守為主要目的；相反的，弱邊防守時是盡最大的努力不讓進攻者輕易得球。
- (○) 50. 發球員球拍的軸部於擊球瞬間，必須朝向下。

第二部分 選擇題

- (D) 1. 每次運動時間，若持續時間太短，不易達到運動效果；太長則會造成疲勞的現象而影響作息，因此大致上以幾分鐘為原則，再依個人實際感受適度去增減？(A) 10~15分鐘 (B) 20~30分鐘 (C) 20~40分鐘 (D) 30~60分鐘。
- (B) 2. 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。
- (A) 3. 正確的選擇運動時間，在避免妨礙腸、胃消化上，在飯後幾小時內，不宜運動？(A) 1小時 (B) 2小時 (C) 3小時 (D) 4小時。
- (A) 4. 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。
- (D) 5. 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。
- (D) 6. 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。

- (B) 7. 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。
- (C) 8. 籃球比賽，在該區域內發生身體接觸，只有阻擋犯規，沒有帶球撞人的是？
(A) 限制區域 (B) 中立區 (C) 合法衝撞免責區 (D) 中圈。
- (A) 9. 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。
- (D) 10. 進行籃球運動時，萬一有人受傷，應立即停止練習，並依照急救處理方式，先簡易處理後送醫，然下列何者為非？ (A) 休息 (B) 壓迫 (C) 抬高 (D) 熱敷。
- (D) 11. 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) 胯下運球 (乙) 變速運球 (丙) 背後運球 (A) 甲乙 (B) 甲丙 (C) 乙丙 (D) 甲乙丙。
- (B) 12. 排球比賽時，裁判鳴笛指示發球後，發球員須在幾秒內將球擊出？ (A) 5秒 (B) 8秒 (C) 10秒 (D) 不限。
- (B) 13. 排球運動，做舉球動作時，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。
- (B) 14. 羽球國際比賽多採用什麼場地？ (A) 水泥 (B) PU (C) 木板 (D) 磨石。
- (D) 15. 羽球比賽，不論兩方比分如何，得幾分篤定獲勝，比賽結束？
(A) 11分 (B) 15分 (C) 21分 (D) 30分。
- (D) 16. 下列何者是屬於羽球運動比賽時的發球犯規？ (A) 打到羽毛 (B) 打到拍框 (C) 擊球瞬間，羽球在腰部以下 (D) 踩線。
- (B) 17. 排球運動具有下列何者特性？ (A) 輪空 (B) 輪轉 (C) 輪迴 (D) 輪調。
- (D) 18. 正式排球比賽時，何種角色的球員衣服明顯與其他球員不一樣？ (A) 舉球員 (B) 攻擊手 (C) 發球員 (D) 自由球員。
- (B) 19. 排球技術中，攻擊性最強、也是得分的主要方式，是指 (A) 舉球 (B) 扣球 (C) 傳球 (D) 救球
- (A) 20. 排球運動中，扣球應以手掌哪一部位觸球？ (A) 全手掌 (B) 掌心 (C) 手指部位 (D) 手腕。
- (C) 21. 下列對人體器官的比喻，何者正確？ (A) 大腸—水箱 (B) 肺臟—過濾器 (C) 皮膚—清晰的瞭望臺 (D) 神經系統—繁忙通訊系統。
- (D) 22. 下列有關人體排汗的敘述，何者錯誤？ (A) 人體的汗腺可分為兩種 (B) 腋窩的汗腺較粗大，且分泌較旺盛 (C) 為了避免有汗臭味，可噴大量的香水遮蓋 (D) 汗水含有蛋白質與脂肪，若不勤於清潔，容易成為細菌孳生的場所
- (B) 23. 下列何者是樂觀者在生活中較少出現的生活態度？ (A) 對未來充滿信心 (B) 時常擔心事情會出錯 (C) 總是看事情好的一面 (D) 經常認為好事會發生在自己的身上。
- (A) 24. 想要擁有健康的身體，就要妥善照顧身體各器官。下列有關器官的保健方法，何者錯誤？ (A) 胃部：餐後潔牙 (B) 肺臟：避免吸二手菸 (C) 肌肉與骨骼：維持良好姿勢 (D) 眼睛：避免長時間、短距離用眼過多。
- (A) 25. 下列有關兩性生殖器官功能的敘述，何者錯誤？ (A) 睪丸分泌男性激素，子宮分泌女性激素 (B) 精子由睪丸製造，卵子在卵巢的濾泡中成熟 (C) 卵子和精子在輸

卵管受精，而受精卵在子宮發育成胎兒 (D)女性月經從陰道排出，男性製造的精液大部分被身體吸收，少部分從尿道排出。

(A) 26. 籃球運動中，進攻球員將球傳給隊友後，迅速空手切入向籃框之路線，接球之隊友伺機傳球或上籃，此戰術稱為 (A) 傳切戰術 (B) 切傳戰術 (C) 擋切戰術 (D) 協防戰術。

(D) 27. 下列何種行為無法「正向有效」提升自我形象？ (A)多運動 (B)充實知識 (C)結交朋友 (D)紋身、刺青。

(B) 28. 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) 傷口部位以塗抹藥膏之紗布包紮，以免感染 (D) 注意是否受感染，如有感染情形應就醫。

(A) 29. 排球○·六制隊型轉進攻隊型，舉球員在後排時，當對方將球發出後，舉球員要迅速移位至那個位置？ (A) 前排二號位置 (B) 後排五號位置 (C) 前排四號位置 (D) 後排六號位置。

(C) 30. 下列有關籃球規則的敘述，何者為非？ (A) 比賽開始在中圈跳球，當球被跳球員合法觸及時，比賽便開始 (B) 延長賽時，團隊累犯次數罰則的計算，仍延續前一節的犯規累計次數 (C) 非控球隊在延長賽期間內，不含前一節的犯規，團隊超過4次，對方罰球2次 (D) 比賽時間分為4節，每節10分鐘。

(C) 31. 遠洋船員因為比較無法攝取新鮮蔬果，導致牙齦出血，這是因為缺乏哪一種維生素？ (A)維生素A (B)維生素B1 (C)維生素C (D)維生素D。

(D) 32. 下列哪一項因素較不會影響生長發育？(A)父母的遺傳 (B)營養素的攝取 (C)生長激素的分泌 (D)表兄弟姐妹的多寡。

(D) 33. 許多男孩在進入青春後，常有撫弄外生殖器的行為。下列對此行為的敘述，何者正確？ (A)不正常的行為，應嚴加制止 (B)不正常的行為，是過度表現大男人的心態 (C)正常的行為，可幫助個人深入了解生理狀況 (D)正常的行為，但可藉由參加各項活動來轉移注意力。

(D) 34. 下列有關青春期的敘述，何者正確？ (A)思想成熟，不會做傻事 (B)不會出現反抗權威的舉動 (C)青春期的的人際關係，還是以家庭為中心 (D)青春期的情緒，很容易因為一點小事而暴跳如雷。

(D) 35. 下列關於牙周病的敘述，何者錯誤？

(A)產生口臭 (B)使牙齦流血化膿 (C)牙齒周圍的疾病 (D)鬆動脫落的牙齒會長出新牙。

(B) 36. 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) 15~20公尺 (B) 25~30公尺

(C) 30~35公尺 (D) 35~40公尺。

(B) 37. 籃球運動，進攻球員持球做運球切入動作，如無上籃機會則將球傳給接應之隊友，此戰術稱為 (A) 傳切戰術 (B) 切傳戰術 (C) 擋切戰術 (D) 協防戰術。

(A) 38. 排球比賽場地，一隊的界內線的場地面積為何？ (A) 81平方公尺 (B) 162平方公尺 (C) 18平方公尺 (D) 9平方公尺。

(A) 39. 肌力訓練時，要注意安全性與有效性，先練大肌群，後練小肌群，以幾秒做一次動作最好？ (A) 4~6次 (B) 6~8次 (C) 8~9次 (D) 10~12次。

(A) 40. 常見的運動傷害中，「脫臼」，即關節脫位，最常發生的身體部位，以下何者為非？ (A) 腰部關節 (B) 手指 (C) 踝關節 (D) 肩關節。

(C) 41. 籃球比賽時，球員執行單擋掩護動作時，最好以什麼動作來保護自己，以避免遭受

撞擊？ (A) 前後跨步 (B) 蹲好馬步 (C) 手肘交叉置於胸前 (D) 雙手高舉。

- (B) 42. 排球運動，以下之敘述何者有誤？ (A) 比賽中，球員若非要擊球或妨礙比賽的動作而觸及球網，不視為犯規 (B) 有意擊球動作雖無實際觸擊球而觸網者，不視為犯規 (C) 進行攔網動作時，球員可將手掌和手臂伸過球網，但不得妨礙對方比賽動作 (D) 不能從球網的下方，伸出手去碰觸於對方球場上方的球。
- (C) 43. 有氧舞蹈的肌力訓練，採用高負荷、低反覆次數的方法，每部位的肌力訓練，最多幾次為宜？ (A) 2~6次 (B) 4~8次 (C) 8~12次 (D) 12~20次。
- (C) 44. 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。
- (C) 45. 以下對於有氧舞蹈的伸展運動之敘述，何者有誤？ (A) 有分動態伸展與靜態伸展的做法 (B) 靜態伸展是關節擴展至某一適當角度後，即維持靜止狀態一段時間 (C) 動態伸展的效果性，比靜態伸展還要好 (D) 動態伸展是以肢體明顯反覆彈動，而達到擴展關節的目的。
- (D) 46. 籃球比賽中，進攻隊超過進攻時間未出手投籃，裁判判定違例，其罰則是？ (A) 對方得2分 (B) 對方得1分 (C) 對方罰2球 (D) 失去控球權。
- (A) 47. 排球運動要避免接球時，兩位球員撞在一起的情形，最好的方式是 (A) 要接球的球員以聲音或是手勢提醒隊友 (B) 球一來主動讓開 (C) 聽教練在場外指示 (D) 猜拳決定。
- (B) 48. 排球賽時，接對方的發球，以下何者正確無犯規？ (A) 可以直接攔網 (B) 站在後排的球員可直接扣殺 (C) 站在前排球員可直接將整個高於球網來球擊回 (D) 手伸過網觸球。
- (C) 49. 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。
- (C) 50. 在高溫下從事長時間運動，導致身體出現發熱、頭暈、噁心、呼吸急促等現象，如果患者特徵為體溫略低、臉色蒼白、皮膚濕冷，那可能是發生什麼症狀？ (A) 中暑 (B) 熱痙攣 (C) 熱衰竭 (D) 腹痛。