

嘉華高級中學 104 學年度 (國中部)體育題庫

第一部份 是非題

- (X) 1. 有氧舞蹈動作，以單腳支撐的跳躍動作，可超過連續 4 次以上。
- (O) 2. 籃球固定防守是指不論任何情況，都不交換防守的對手。
- (O) 3. 運動傷害若延誤治療或治療不當，極可能引起嚴重的後遺症或併發症，這些傷害，如果在早期就能給予適當且正確的處理，將可使傷害程度降至最低，且能更快速的恢復運動機能。
- (O) 4. 籃球比賽的延長賽（決勝期），為每次 5 分鐘。
- (O) 5. 籃球運動中，利用三重威脅進攻動作製造出最佳得分空檔與機會，是一位球員應具有的基本能力及觀念。
- (O) 6. 充分而適當的熱身活動，可增進肌肉和關節的活動度，避免發生運動傷害。
- (X) 7. 身體做靜態伸展操時，動作要領是，伸展的部位應該伸展到感覺緊繃，並且有輕微疼痛感，才能達到伸展的效果。
- (O) 8. 做屈膝伏地挺身動作練習，對於胸大肌和肱三頭肌的訓練，很有幫助。
- (O) 9. 伸展動作使肌肉因伸展而較有延展性、增加柔軟度，並可減輕運動後肌肉的酸痛感。
- (X) 10. 有氧舞蹈做肌力訓練時，正確的呼吸應該是用力時吸氣，放鬆時吐氣。
- (X) 11. 正式籃球比賽中，球員所穿的球衣之號碼若違反規定，會被判奪權犯規。
- (O) 12. 籃球運動，兩人小組的防守方法，採交換防守方式可迅速補位、防止空檔產生，缺點是容易產生以弱守強的不利局勢。
- (O) 13. 廣義來說，凡是因從事運動而引起的身體傷害，統稱為運動傷害。
- (X) 14. 1896 年開始舉行的雅典奧運會（第 1 屆），就將 100 公尺短跑列為比賽項目，包括男子及女子組。
- (X) 15. 排球比賽時，不能過網擊球，即使是進行攔網動作也不行。
- (X) 16. 若發生輕微的脫臼，在不影響正常活動的情形下，可以繼續運動，事後再接受治療。
- (X) 17. 籃球進攻者進攻動作的三重威脅是指投籃、傳球、協防。
- (O) 18. 進行籃球運動時，應隨時注意和對方球員身體接觸時的衝撞，進攻或防守時勿故意揮肘。
- (O) 19. 籃球比賽中，常利用強邊作戰的方法，兩人小組進攻是強邊最常運用的一個戰術。
- (O) 20. 籃球比賽時，運用小組的進攻，是結合個人基本動作，如：運球、傳球、投籃、上籃及進攻掩護等，期能製造出更多的得分機會。
- (X) 21. 屈膝伏地挺身動作，對於訓練胸大肌和肱三頭肌強度的效果，比起做直膝伏地挺身的效果還要好。
- (X) 30. 排球比賽發球時，球觸到球網，且球進入對方球場，則不算，應重新發球。
- (O) 22. 有氧舞蹈的緩和運動階段，主要目的是，要將在有氧舞蹈階段，所提高的心跳率，慢慢降低。
- (X) 23. 在西元前 776 年的第 1 屆古代奧運會上，短跑是唯一的競技項目，當時稱為「場地跑」(Stadion)，比賽距離即為 100 公尺。
- (O) 24. 肌力訓練採高負荷、低反覆次數的方法，每部位最多為 8~10 次，反之則可持續 12~20 次之間。
- (X) 25. 運動時，腳底生成水泡的主要原因是運動的時間不對，在大熱天、太陽直接照射下從事運動。
- (X) 26. 急性的運動傷害，主要是因為長期間，多次的微小傷害累積而成。
- (O) 27. 肌力訓練可以強化肌肉骨骼、增加新陳代謝的功能。
- (O) 28. 排球接發球時，採取一・五制隊型，接球者較容易將球準確的傳給前排的舉球員。

- (○) 29.籃球比賽時，延長賽的犯規仍延續前一節的累計次數，非控球隊累計超過 4 次，對方罰球兩次。
- (×) 30.排球比賽中，進行攔網動作時，球員不可將手掌和手臂伸過球網。
- (○) 31.在排球比賽中，一旦發球者將球發出後，球員即可在自己的場區內、外任意移動。
- (○) 32.田徑 100 公尺正式比賽，起跑時，必須採「蹲踞式起跑」且需使用起跑架。
- (○) 33.排球運動防守隊伍在接發球時，正確的球員位置配置，可以減少防守區域的空檔。
- (○) 34.排球運動是屬於團隊競賽種類，在平常練習時，彼此培養良好的攻守互動默契，才能在比賽中發揮每位參賽者的特長，終而獲得比賽的勝利。
- (○) 35.早期的短跑計時方式是採人工計時方法，記錄成績的單位為 1/10 秒。
- (○) 36.當球員持球倒地或是滑行時，不再視為違例。
- (○) 37.發球時，拋球過於近身則手臂不易揮臂。
- (×) 38.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。
- 解析** 無限制決勝期次數，只要每個決勝期終了比數相同，再加一個決勝期。
- (○) 39.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。
- (○) 40.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。
- (×) 41.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。
- 解析** 靜態為等長，動態為等張。
- (○) 42.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。
- (○) 43.本課介紹的肩上發漂球以及肩上發曲墜球差別在於球體在發球之後旋轉與否。
- (×) 44.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。
- 解析** 有觸及籃框才無違例。
- (×) 45.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。
- 解析** 應改為肌肉長度不變、張力改變。
- (○) 46.從事有氧運動及重量訓練皆可以提升安靜代謝的卡路里。
- (○) 47.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。
- (○) 48.「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」。
- 解析** 「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」。
- (○) 49.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。
- (×) 50.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。

第二部份 選擇題

- (C) 1.肌肉抽筋時的處理方法，以下敘述何者為非？ (A) 注意抽筋部位的保暖 (B) 可按摩抽筋之肌肉部位
- (C) 朝相反方向，以突然用力方式伸展抽筋之肌肉 (D) 補充水分及電解質飲料。
- (D) 2.從何時開始，田徑選手正式合法使用起跑架？ (A) 1944 年 (B) 1942 年 (C) 1940 年 (D) 1938 年。
- (B) 3.正式的籃球比賽，第二節結束後可休息幾分鐘？ (A) 20 分鐘 (B) 15 分鐘 (C) 5 分鐘 (D) 2 分鐘。
- (B) 4.籃球比賽，「球中籃得分計時鐘撥停，裁判未停止比賽，得分隊不得請求暫停」，此限制為第四節或每一延長賽，最後的幾分鐘？ (A) 1 分鐘 (B) 2 分鐘 (C) 3 分鐘 (D) 5 分鐘。
- (D) 5.做仰臥起坐的肌力訓練，採用直膝的方式來操作，有何缺點？ (A) 膝蓋承受壓力太大 (B) 造成頸部壓迫 (C) 身體常常會傾斜 (D) 腰部承受壓力太大。
- (B) 6.下列關於籃球比賽規則的敘述，何者正確？ (A) 每位球員有 4 次犯規機會 (B) 進攻球隊每次進攻時間為 24 秒 (C) 球衣號碼必須是 0 至 15 號 (D) 進攻球隊每次進攻推進時，只要球在 8 秒內碰觸前場即可。
- (A) 7.籃球比賽，對於球隊請求暫停之敘述，以下何者有誤？ (A) 某隊請求暫停時，裁判隨即應吹哨讓比賽暫時停止 (B) 各隊每半時未使用的暫停，不得移至下半時或延長賽使用 (C) 請求暫停時應向紀錄台之紀錄員連繫 (D) 助理教練有權請求暫停。
- (D) 8.下列何者不屬於籃球進攻動作的三重威脅？ (A) 投籃 (B) 傳球 (C) 切入 (D) 搶籃板球。
- (B) 9.田徑比賽採用電子計時，記錄成績的單位為幾秒？ (A) 1/10 秒 (B) 1/100 秒 (C) 1/1000 秒 (D) 1/10000 秒。
- (B) 10.右足前踏 (1 拍)，左足往右足前踏 (1 拍)，右足再前踏、左足交叉併於右足後 (1 拍)，右足再前踏 (1 拍)，以上是有氧舞蹈的哪種本步伐？ (A) 踏步 (March) (B) 恰恰 (Cha Cha) (C) 曼波步 (Mambo) (D) 方塊步 (Box Step)。
- (D) 11.運動中發生脫臼時，正確的處理方式為？ (A) 立即抬高脫臼部位 (B) 立即將脫位的關節推回原本位置 (C) 立即冰敷以免腫脹加劇 (D) 用夾板繃帶固定傷處後，立即送醫治療。
- (B) 12.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) 13.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) 14.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) 15.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) 16.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) 17.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) 18.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) 19.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) 20.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) 21.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) 22.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) 23.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) 24.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) 25.100 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) 26.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。
- (B) 27.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) 28.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) 29.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。
- (A) 30.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) 31.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) 32.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) 33.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) 34.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) 35.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) 36.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) 37.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) 38.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) 39.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) 40.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) 41.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) 42.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) 43.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) 44.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) 45.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) 46.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) 47.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) 48.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) 49.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) 50.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。