

嘉華高級中學高中部 107 學年度第 1 學期學期評量(高中部)題庫

第一部份 是非題

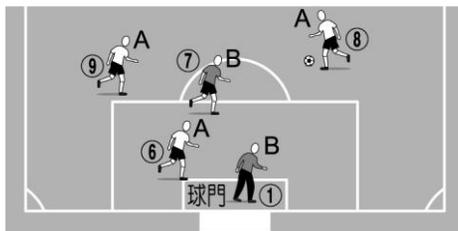
- 1. 有氧舞蹈動作，以單腳支撐的跳躍動作，可超過連續 4 次以上。
- 2. 籃球固定防守是指不論任何情況，都不交換防守的對手。
- 3. 運動傷害若延誤治療或治療不當，極可能引起嚴重的後遺症或併發症，這些傷害，如果在早期就能給予適當且正確的處理，將可使傷害程度降至最低，且能更快速的恢復運動機能。
- 4. 籃球比賽的延長賽（決勝期），為每次5分鐘。
- 5. 籃球運動中，利用三重威脅進攻動作製造出最佳得分空檔與機會，是一位球員應具有的基本能力及觀念。
- 6. 充分而適當的熱身活動，可增進肌肉和關節的活動度，避免發生運動傷害。
- 7. 身體做靜態伸展操時，動作要領是，伸展的部位應該伸展到感覺緊繃，並且有輕微疼痛感，才能達到伸展的效果。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 15. 排球比賽時，不能過網擊球，即使是進行攔網動作也不行。
- 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。
- 17. 籃球進攻者進攻動作的三重威脅是指投籃、傳球、協防。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 27. 肌力訓練可以強化肌肉骨骼、增加新陳代謝的功能。
- 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. 發生急性運動傷害時，須立即浸泡熱水以舒緩疼痛。
- 37. 走、跑、跳、擲是人類與生俱來的本能，也是田徑的基本運動能力。
- 38. 正式比賽中，一場球分為四小節比賽。國中組一節為 8 分鐘，高中以上一節為 10 分鐘。
- 39. 運動處方之 FITT 訓練原則中的「F」是 Frequency，指每星期之最佳練習次數。
- 40. 排球肩上發曲墜球，屬於漂浮無旋轉之發球，易造成敵隊在視覺及心理上的錯覺。
- 41. 自西元 2004 年國際排球規則修定過後，發球更是勝負關鍵。因「得球得分制」讓具威力的發球等於是「贏球兩分」。

- (○) 42. 擊球者將羽球直接置於拍面上方，直接擊球，對於發球的規則而言是犯規的動作，正確動作為球離手後直線落拍。
- (×) 43. 羽球競賽中途需擦汗、飲水、繫鞋帶、換球拍，均需取得對方球員的同意。
- (○) 44. 正拍握拍法是讓拇指斜放在擊球拍面的同一面握把上，食指扣住另一拍面握把。
- (×) 45. 為了避免運動傷害，應該經常鍛鍊自己的身體，學習較高難度的動作，以熟練各種運動技巧。
- (○) 46. 以 15 歲至 18 歲高中生而言，身體質量指數若超過 26 以上，表示身體過於肥胖。
- (×) 47. 發長球通常是運用在雙打比賽當中，一般會將球擊向對方後場區，飛行弧度盡量高且深遠。
- (×) 48. 排球規則允許球拋起或離手多次，因此向地上運球或雙手之間的移傳也是允許的。
- (×) 49. 羽球競賽中發球前，若想更換新球，不必告知對方。
- (×) 50. 發球員開始發球時，其球拍的移動不需朝前且連續不斷，直到發球動作完成。

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。
- (C) 16. 籃球運動時下列何者非運球的要訣？ (A) 兩腳微蹲，橫跨 (B) 利用膝蓋和手腕的屈伸，將球垂直往下運 (C) 球離開手的時間越長越好 (D) 兩眼注視前方。
- (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. 籃球比賽從比賽開始至結束，每位球員有幾次犯規的機會 (A) 2 (B) 3 (C) 5 (D) 6 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。

- (D) 21. 以下何者為水中基本漂浮法？(A)水母漂浮法(B)仰漂漂浮法(C)浮具漂浮法(D)以上皆是。
- (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。
- (C) 31. 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。
- (A) 32. 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) 33. 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。
- (C) 34. 在發球時，球員在擊球時，擊球位置不能高於身體的？(A) 頭部 (B) 膝部 (C) 腰部 (D) 肩部
- (B) 35. 下列何者非 2018 年中華職業棒球大聯盟 (CPBL) 參賽球隊？(A) 中信兄弟隊 (B) 義大犀牛隊 (C) 統一 7-ELEVEn 獅隊 (D) 富邦悍將隊
- (C) 36. 游泳比賽中，發生下列何項事件會被判定違規失格？
(A) 在 100 公尺自由式項目中游蛙式。(B) 仰式抵達終點時，不小心以頭部觸牆。(C) 蝶式轉身時用單手觸牆。(D) 蛙式在第一次長划臂期間踢一次蝶腿。
- (C) 37. 止泳繩是繫於距兩池端前幾公尺？(A) 5 公尺 (B) 7 公尺 (C) 15 公尺 (D) 依泳池長度決定
- (D) 38. 下列何項應於水中出發？(A) 自由式 (B) 個人混合式 (C) 蝶式 (D) 混合式接力第一棒
- (C) 39. 蝶式選手於出發及每次轉身，允許在水中潛泳幾公尺？(A) 5 公尺 (B) 10 公尺 (C) 15 公尺 (D) 沒有規定
- (A) 40. 仰式選手於比賽中看見仰泳轉身指示標誌時，即表示距池壁還有 (A) 5 公尺 (B) 7 公尺 (C) 15 公尺 (D) 依泳池長度決定
- (B) 41. 依圖標示 A 為攻擊方，B 為守備方，請問何種傳球為「越位」？



- (A) 8 號傳球給 9 號 (B) 8 號傳球給 6 號 (C) 8 號直接射門入球門
(D) 8 號直接射門被 1 號擋出來後，6 號再射入球門。
- (A) 42. 在足球比賽中，擲界外球時球員站在邊線外後，如何將球傳給隊員？
(A) 雙手持球從頭後經頭頂擲出 (B) 使用腳內側將球傳出 (C) 用頭將球頂出 (D) 不限任何形式、姿勢皆可。

第三部份 題組題

1. 關於運動的演變，其實都可能源自於簡單的「遊戲」，然後經過時間和經驗的累積，慢慢演變成具有規則性的，甚至是有競爭性的「競賽」。例如籃球的發明者奈史密斯(Naismith)先生，就改良小時候曾玩過一種叫「趕鴉子上架」的遊戲，兩夥人用一個卵石，看誰能把卵石先丟進一個凹洞裡就算贏，他後以足球代替卵石，並從市場工人裝梨子的動作中啟發靈感，終於1891年聖誕節假期前夕發明了籃球運動。關於現今運動的演變試回答下列的問題。

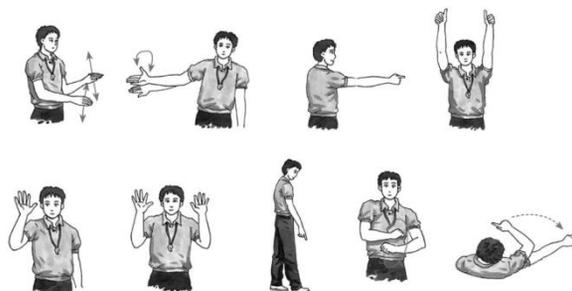
- (D) 43. 在華人世界中，有些運動還伴隨著節慶典故的演進，請問下列運動與節慶關係何者有誤？
(A) 端午節-划龍舟 (B) 重陽節-登山 (C) 農曆年-舞龍舞獅 (D) 中秋節-賞月。
- (C) 45. 有些運動發展於求生本能或戰技防衛等，透過與兇禽猛獸的戰鬥，展現體育的力與美。請問下列運動何者為較無此功能？(A) 標槍 (B) 徑賽 (C) 排球 (D) 射箭。
- (C) 46. 籃球最高殿堂美國職業籃球聯盟，平常除了打五對五的比賽外，也常在明星賽時舉辦一些籃球競賽，請問下列何者不是在明星賽中出現過的賽事？
(A) 灌籃大賽 (B) 三分球大賽 (C) 搶籃板球大賽 (D) 技巧挑戰賽
- (A) 47. 銀幕上華麗的賽會，其實搬到生活周遭也可能會是一場充滿樂趣的比賽。例如夜市中，常看到的遊戲攤位，其實也是運動演化改變而成的，請問下列夜市活動較與運動無關係？
(A) 夾娃娃機 (B) 射飛鏢 (C) 氣球射擊 (D) 九宮格投準
- (D) 48. 「兩人為雙，三人為多」，運動比賽人數演進，可能因為賽制作變革而更增添趣味。例如國中普及化排球比賽就曾出現九個人同時出賽的狀況，相較於一般排球比賽六人制來說較為多人參與，因此比賽人數也會是運動演進的一種。請問下列何項運動單一球隊上場人數最多？
(A) 棒球 (B) 足球 (C) 籃球 (D) 桌球

2. 請依如圖所示，填入適當代號。

(A) 違例 (B) 犯規

49. (甲)圖裁判手勢應為 (A) 。

50. (乙)圖裁判手勢應為 (B) 。



(甲)



(乙)