

新北市立新北高工 113 學年度第 2 學期 第一次段考 試題										班級		座號		電腦卡 作答
科 目	體 育	命題 教師	何曉瑛	審題 教師	高玉娟	年級	一	科別	全	姓名				是

**一、是非題：共 20 題,每題 2 分 （對劃 A，錯劃 B）**

- ( ) 1.冰敷時，每次不超過 20 分鐘。
- ( ) 2.穿著大小合適的鞋子，與厚底運動襪，以減少與皮膚的摩擦，可降低運動時水泡發生。
- ( ) 3.肌肉適能是體適能的要素之一。
- ( ) 4.從事肌力訓練，訓練過程要盡量保持肌群平衡，前後上下肌群皆要做訓練。
- ( ) 5.從事肌力訓練，可不做任何熱身活動即可進行。
- ( ) 6.籃球進攻球隊的球員，在對隊的禁區內停留超過 3 秒即為 3 秒違例。
- ( ) 7.台灣在 2024 年的世界棒球 12 強賽，贏得冠軍。
- ( ) 8.籃球比賽對高位持球進攻者的站位防守時，要做出緊身的防守動作。
- ( ) 9.國際排聯簡稱 FIVB。
- ( ) 10.排球低手傳球是應用於阻擋高於頭部的來球。
- ( ) 11.排球四人接發站位的優點是快攻手可以即時發動快攻，組織攻擊。
- ( ) 12.羽球比賽中，雙打比賽或男子單打的選手通常會以反手短發球進行發球。
- ( ) 13.良好的羽球反手短發球應將球控制在貼網而過的高度。
- ( ) 14.羽球反手短發球時，應避免將球拋起，同時將球頭朝向拍面，提升過網的機率。
- ( ) 15.桌球橫拍握拍法也可稱為執筆式握拍法。
- ( ) 16.桌球比賽時，發球者應讓裁判員清楚看見發球是否符合有效發球的要件。
- ( ) 17.桌球以右手持拍者，發反手右側上旋球擊球動作中，身體及腰應由右向左轉移。
- ( ) 18.足球大腿挑球時，大腿抬至 90 度，擊球點為大腿前端。
- ( ) 19.足球越位是指球員比球和對方最後三名球員更接近對方的球門線。
- ( ) 20.足球頭頂球的位置是以前額正面來頂球。

**二、單選題：共 20 題,每題 3 分**

- ( ) 21.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。
- ( ) 22.急性運動傷害的一般性處理原則是 (A)叫、叫、伸、拋、划 (B)P.R.I.C.E.原則 (C)心肺復甦術。
- ( ) 23.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。
- ( ) 24.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。
- ( ) 25.良好的肌力與肌耐力的優點，下列何者為非？ (A)增加工作效率 (B)減少工作後之腰酸背痛 (C)降低肌肉運動傷害的機會 (D)降低工作效率。
- ( ) 26.肌力訓練應以輕負荷為開始，再逐漸增加負荷，此為肌力訓練的何種原則？ (A)漸進式原則 (B)超負荷原則 (C)特殊性原則 (D)個別化原則。
- ( ) 27.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。
- ( ) 28.籃球進攻球隊須在 8 秒內將球帶入前場，請問帶入前場的判定是 (A)只要球進入前場 (B)只要持球員進入前場 (C)持球員雙腳與球皆位在前場 (D)持球員一腳接觸前場即可。
- ( ) 29.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)持球員被壓迫防守時，須在 5 秒內將球投出。
- ( ) 30.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。
- ( ) 31.下列關於排球四人接發球隊形敘述，正確的是 (A)三位後排球員及舉球員負責接球 (B)包含 U 字弧型與一字型 (C)隊形包含 W 型與 M 型 (D)隊形包含 V 字型與倒 V 字型。
- ( ) 32.以下哪一種羽球擊球法，在雙打比賽中較常使用且不可或缺的技術？ (A)挑球 (B)正、反手平擊球 (C)高遠球 (D)放短球。
- ( ) 33.羽球以右手執拍為例，在正手平擊球的擊球瞬間，身體重心應落在？ (A)右腳 (B)左腳 (C)雙腳。
- ( ) 34.羽球反手平擊球主要是回擊 (A)腰部至肩頸之間的來球 (B)高於頭部的來球 (C)腰部以下的來球。
- ( ) 35.桌球握拍法可分為幾種？ (A)一種 (B)兩種 (C)三種 (D)四種。
- ( ) 36.桌球右手持拍者發反手右側上旋球時，哪一隻腳應稍往前站？ (A)左腳 (B)右腳 (C)兩腳平行 (D)無所謂。
- ( ) 37.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。
- ( ) 38.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。
- ( ) 39.下列何種足球盤運球主要是能快速的、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。
- ( ) 40.下列何者並非是足球基礎挑球的動作之一？ (A)足背挑球 (B)大腿挑球 (C)胸部挑球 (D)頭頂球。