

新北市立新北高工 114 學年度第 1 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	丁元生	審題 教師	郭怡君	年級	三	科別	全	姓名				是

第一部份 是非題 每題 2 分，正確劃 A，錯誤劃 B

- ( ) 1. 運動場地設施完善與否，並不會影響意外發生的機率。
- ( ) 2. 計畫休閒運動時，可以先將目前自己喜歡的運動項目列出來，並考慮場地、器材、費用和時間。
- ( ) 3. 政府鼓勵人們多多參與休閒運動，可以藉由國民的健康帶動社會的和諧、減少醫療支出、提升生產力。
- ( ) 4. 基礎代謝率會隨著攝食與身體活動的情形而產生調節，當吃得多也動得多時，身體便會適度的減緩代謝。
- ( ) 5. 增重期間，應著重有氧訓練多於力量訓練。
- ( ) 6. 要使總能量消耗達到最大，應採取高強度短時間的運動。
- ( ) 7. 對高中生而言，重高指數 $\geq 1.20$ 為正常。
- ( ) 8. 游泳比賽的混合式是由蝶泳、蛙泳、仰泳、捷泳所組成，並分為個人項目及接力項目。
- ( ) 9. 游泳比賽中，手拉水道繩是犯規行為。
- ( ) 10. 仰泳及捷泳不可使用雙手觸壁，否則視為犯規。
- ( ) 11. 路跑競賽的起跑皆為站立式，其正式起跑口令為「預備、鳴槍」。
- ( ) 12. 馬拉松的命名是紀念希臘士兵菲力彼得斯從馬拉松戰場不停息的奔跑到雅典城傳達戰勝訊息。
- ( ) 13. 籃球比賽在鬥毆或任何可能導致鬥毆情況下，替補員、喪失比賽權利的球員與球隊有關人員若離開球隊席區，均應被取消比賽資格。
- ( ) 14. 籃球比賽的雙方犯規，是指場上的進攻球員與防守球員相互發生侵人犯規。各登記犯規 1 次，獲得球權的球隊於犯規發生最遠處發界外球。
- ( ) 15. 籃球比賽在第 4 節或延長賽中，比賽時間顯示剩下不到 2 分鐘時，若被賦予發後場界外球的球隊請求暫停，該隊教練有權決定暫停後選擇由後場發球，進攻時間為 24 秒。
- ( ) 16. 足球為現今體壇上發展興盛的單項運動，深受大眾歡迎，且為目前世界上開展最廣、影響力最大的體育項目之一，被稱為「世界第一運動」。
- ( ) 17. 足球腳背高空傳球時，首先注視來球的方向，判斷來球的速度移動腳步，調整身體準備傳球。
- ( ) 18. 棒球比賽雙盜壘時，三壘跑壘員往本壘起跑的時機為防守球員夾殺傳球瞬間。
- ( ) 19. 棒球比賽進行夾殺時，跑壘員的跑壘範圍是壘線左右各 1 公尺（3 呎距離）。
- ( ) 20. 棒球比賽觸擊後，若球棒放置在界內區碰觸到滾動的球導致球滾到界外區，應判界外球。

第二部份 選擇題 每題 3 分

- ( ) 1. 藉由休閒運動可促進機體生長與發育、培養良好體態、促進新陳代謝、防止老化提早發生，是屬於哪方面的效益？ (A) 心理 (B) 社會 (C) 知識與技能 (D) 生理健康
- ( ) 2. 休閒運動是指在休閒的時間自己選擇參與的運動項目，所以在參與上注重 (A) 個人自由選擇 (B) 比賽勝負 (C) 費用高低 (D) 技術能力
- ( ) 3. 下列何者不是休閒運動帶來心理方面的效益？ (A) 獲得成就感 (B) 追求生活樂趣 (C) 增加自信心 (D) 增加生活經驗
- ( ) 4. 下列何者不是肥胖所引起的慢性病？ (A) 高血壓 (B) 香港腳 (C) 糖尿病 (D) 骨關節炎
- ( ) 5. 下列何者為身體質量指數之計算公式？ (A) 體重(kg)+身高<sup>2</sup>(m) (B) 體重(kg)-身高<sup>2</sup>(m) (C) 體重(kg)×身高<sup>2</sup>(m) (D) 體重(kg)÷身高<sup>2</sup>(m)

新北市立新北高工 114 學年度第 1 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	丁元生	審題 教師	郭怡君	年級	三	科別	全	姓 名				是

- ( ) 6. 運動結束後的多久內，人體的新陳代謝率仍會高於安靜值？ (A) 1小時 (B) 2小時 (C) 3小時 (D) 4 小時
- ( ) 7. 減重期間要確保身體有足夠的何種營養素？ (A) 蛋白質 (B) 水 (C) 脂肪 (D) 碳水化合物
- ( ) 8. 減重期間每天應至少實施多久的有氧訓練？ (A) 1小時 (B) 2小時 (C) 3小時 (D) 4小時
- ( ) 9. 花花的專長是蛙泳，她在混合式接力項目中會擔任第幾棒？ (A) 第1棒 (B) 第2棒 (C) 第3棒 (D) 第4棒
- ( ) 10. 小閔是位蝶泳專長的選手，下列何者不可能是他參賽的項目？ (A) 50 公尺 (B) 100 公尺 (C) 200 公尺 (D) 400 公尺
- ( ) 11. 馬拉松跑者需要有何種能力才能應付長達 2 個小時以上的跑步需求？ (A) 肌力 (B) 耐力 (C) 速度 (D) 肌耐力
- ( ) 12. 超過 10 公里的路跑賽，必須每幾公里設置供水站？ (A) 2 公里 (B) 3 公里 (C) 4 公里 (D) 5 公里
- ( ) 13. 請問全程馬拉松比賽距離為下列何選項？ (A) 42.194 km (B) 42.195 km (C) 42.196 km (D) 42.197 km
- ( ) 14. 籃球比賽時，持球者向後跨一大步後，立刻往正上方起跳投籃，稱為 (A) 前傾步跳投 (B) 後撤步跳投 (C) 歐洲步跳投 (D) 跑步跳投
- ( ) 15. 籃球比賽球隊被沒收比賽時，對隊獲勝，分數應記為多少，被沒收比賽的球隊名次積分得 0 分？ (A) 5 比 0 (B) 10 比 0 (C) 20 比 0 (D) 30 比 0
- ( ) 16. 足球比賽中，當防守隊在罰球區排列組成人牆陣式時，進攻球員必須與人牆保持至少幾公尺的距離？ (A) 1 公尺 (B) 2 公尺 (C) 3 公尺 (D) 4 公尺
- ( ) 17. 棒球盜壘技術最重要的是 (A) 起跑時機 (B) 跑的判斷 (C) 跑壘踩壘 (D) 跑壘繞壘
- ( ) 18. 下列哪一位棒球球員曾經在美國大聯盟發光發熱？ (A) 陽岱鋼 (B) 林泓育 (C) 王建民 (D) 彭政閔
- ( ) 19. 請問學校下列何處沒有急救設備 AED 自動體外心臟電擊去顫器？ (A) 志清堂 (B) 健康中心 (C) 警衛室 (D) 以上皆有
- ( ) 20. 下列何者非本校體育班運動專項項目？ (A) 武術 (B) 擊劍 (C) 橄欖球 (D) 田徑