

<b>新北市立新北高級工業職業學校 114 學年度 第 1 學期 第 1 次段考 試題卷</b> New Taipei Municipal New Taipei Industrial Vocational High School								班級		座號		電腦卡作答
科目	體育	出題 教師	林孟萱	審題 教師	林庠宇	適用 科別		適用 年級	高一	姓名		是

**一、是非題：共 20 題,每題 2 分 正確填 A,錯誤填 B**

- ( ) 1.基礎代謝率是指人體在一天內安靜狀態下，維持生命所需消耗的最少熱量。
- ( ) 2.肌肉適能的訓練方式，可簡單分為靜態（等長）訓練及動態（等張）訓練兩種。
- ( ) 3.肌耐力是指肌肉對抗某種阻力時所發出的力量，一般是指肌肉在一次收縮時所能產生的最大力量。
- ( ) 4.心肺耐力可靠短時間的肌力運動來改善與提升。
- ( ) 5.心肺耐力好的人，較能在長時間的活動中 維持良好的表現，也比較不容易疲勞。
- ( ) 6.從事運動可以提升全身代謝，加速血液循環，改善身體型態與素質，進而提升自信心與人際關係。
- ( ) 7.運動可以改善身體的結構和組成、提升身體基礎代謝率。
- ( ) 8.馬步伸展是三角肌伸展的最好選擇。
- ( ) 9.闊背肌的伸展動作可藉由雙臂壓肩動作完成。
- ( ) 10.低弓箭步伸展時，腳前後分腿開立，前腳膝蓋彎曲，不可超過腳尖。
- ( ) 11.坐姿體前彎進行測驗時，身體前傾時要迅速猛力前伸，以達到好的測驗效果。
- ( ) 12.健康體適能包含心肺適能、柔軟度、肌力與肌耐力、身體組成等，是檢視日常生活的健康指標。
- ( ) 13.伸展操是直接且有效改善柔軟度的最佳方式。
- ( ) 14.靜態伸展操是以靜態的方式與緩慢的動作操作進行，逐一伸展各部位的關節與肌群，透過靜止的姿勢或以固定施壓的方式，每個動作維持 15~30 秒。
- ( ) 15.在開放水域活動時，必須要遵守安全標示之警語，並且有救生人員駐守之水域內活動。
- ( ) 16.當岸邊懸掛紅黃旗時，代表屬於救生員守望範圍，可於水域開放時間內，在兩支紅黃旗之間游泳。
- ( ) 17.水面平靜帶有小波，表示水深並暗藏水流，通常出現在岩岸旁或海浪兩旁處，有一股強勁的水流會將異物順流漂至外海，稱為回岸流。
- ( ) 18.踩水是保持頭部露出於水面上，借助手腳動作使身體浮立於水 中，也稱為「立泳」。
- ( ) 19.使用救生竿時成弓箭步姿勢，救生竿頭置於左邊，由左至右或由右至左橫掃至溺水者右側或左側，將溺水者拖回。
- ( ) 20.救溺原則為器材救援勝於徒手救援，岸上救援勝於入水救援，團體救援勝於個人救援。

**二、單選題：共 20 題,每題 3 分**

- ( ) 21.在田徑 100 公尺跑技術中，距離最長的階段為 (A)起跑後加速階段 (B)中間快跑的階段 (C)起跑階段 (D)最後衝線階段。
- ( ) 22.田徑 4x100 公尺接力跑項目，傳接棒需在幾公尺的接力區內進行？ (A)15 公尺 (B)20 公尺 (C)25 公尺 (D)30 公尺。
- ( ) 23.田徑接力賽正確的傳接棒動作是以何者在接力區來判定？ (A)頭 (B)手 (C)腳 (D)接力棒。
- ( ) 24.下列何者是接力項目 4x100 公尺常用的傳接棒方式？ (A)左手反臂方式 (B)下壓式 (C)蹲踞式 (D)上挑式。
- ( ) 25.田徑接力賽如傳接棒未完成即掉棒，應由誰撿起接力棒，並在接力區內完成傳接棒動作？ (A)傳棒者 (B)接棒者 (C)參賽者都可以撿 (D)裁判。
- ( ) 26.關於三對三半場籃球比賽的犯規與處理方式，下列何者正確？ (A)進攻隊犯規時，對方將獲得罰球機會 (B)球隊犯規達第 6 次時，對方可罰三球 (C)球隊犯規第 8 次時，對方可罰兩球，並給球權 (D)球隊犯規第 10 次時，對方可罰兩球，並給球權。
- ( ) 27.籃球比賽中，活球控制後必須在幾秒內投籃？ (A)24 秒 (B)20 秒 (C)15 秒 (D)10 秒。
- ( ) 28.籃球比賽任一隊伍取得進攻球權後，若未中籃但球權依舊由原進攻球隊所持有，則球權時間回歸幾秒？ (A)30 秒 (B)24 秒 (C)16 秒 (D)14 秒。
- ( ) 29.籃球比賽死球時，防守者應利用持球幾秒違例規則，張手干擾其出球？ (A)3 秒 (B)5 秒 (C)8 秒 (D)24 秒。
- ( ) 30.籃球比賽弱邊防守站位應保持如何的三角關係？ (A)你、我、他 (B)框、球、線 (C)底線、三分線、中線 (D)球、我、人。
- ( ) 31.排球發球時，球允許拋起幾次？ (A)1 次 (B)2 次 (C)3 次 (D)4 次。
- ( ) 32.下列哪一種情況於排球比賽中不得使用攔網將球回擊？ (A)對方扣殺球 (B)對方發球 (C)對方吊小球 (D)對方後排攻擊。
- ( ) 33.請問下列有關排球高手傳接球的動作要領，何者正確？ (A)高手傳球時，球落下的位置在身體前方 (B)當球傳出後，手指向外撥球，球呈旋轉方式飛行 (C)球的位置是在雙腿之間，並落於額頭前上方，雙腳屈膝呈前後站立，後腳腳跟離地 (D)雙腳平行且腳跟落地、重心置於後面。
- ( ) 34.關於排球肩上飄浮發球的敘述，下列何者正確？ (A)發球時球體旋轉越多，越容易產生飄浮效果 (B)發球後的飄浮效果主要來自下旋與上旋的交錯作用 (C)拋球高度越高越能增加飄浮發球的破壞力 (D)發球產生飄浮效果，是因為球體無旋轉並受空氣阻力與橫向力影響。
- ( ) 35.在面對高度、速度、角度變化大的飄浮發球時，何種技術最常被使用來接發球？ (A)扣球 (B)高手傳球 (C)攔網 (D)發球。
- ( ) 36.羽球發球的瞬間，球的位置不得高於發球者的哪個部位？ (A)肩 (B)胸 (C)腰 (D)手肘。
- ( ) 37.關於羽球發球規則的描述，下列何者正確？ (A)發球時雙腳僅需接觸地面一腳即可 (B)發球拍擊球瞬間，拍頭可以略高於拍柄 (C)發現發球錯誤應取消當前得分並重新發球 (D)發球拍擊球瞬間，拍頭必須低於拍柄。

新北市立新北高級工業職業學校 <b>114 學年度 第 1 學期 第 1 次段考 試題卷</b> New Taipei Municipal New Taipei Industrial Vocational High School								班級		座號		電腦卡作答
科目	體育	出題 教師	林孟萱	審題 教師	林庠宇	適用 科別		適用 年級	高一	姓名		是

- (       ) 38.羽球比賽中，阿宏得分為 14 分，請問接下來接發球方須站在哪個接球區接球？ (A)左發球區 (B)右發球區  
(C)左右發球區皆可 (D)由發球者指定。
- (       ) 39.關於羽球正手擊高遠球的動作要領，下列敘述何者錯誤？ (A)擊球點應位於額頭前上方，手臂向上伸直時擊球  
(B)擊球瞬間手腕由後屈向前伸，類似鞭打動作 (C)擊球後手部立即收緊握拍，以增加後續球速與旋轉力 (D)  
擊球過程中，應保持上下肢與軀幹成一直線。
- (       ) 40.羽球正拍發球，以右手持拍者為例，站姿腳步為？ (A)左腳在前右腳在後 (B)右腳在前左腳在後 (C)雙腳平  
行 (D)雙腳呈 45 度。