

市立新北高工 111 學年度第 2 學期第二次段考試題								班別		座號	電腦卡 作答
科 目	體育	命題教師	陳素青	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(正確請劃記 A，錯誤請劃記 B)

- () 01. 冰敷時，每次不超過 20 分鐘。
- () 02. 運動時如果抽筋，應大力按摩患部肌肉以減緩疼痛。
- () 03. 運動白貼可限制關節活動度，避免動作過大而造成傷害。
- () 04. 從事肌力訓練，用力時應該憋氣，才可使出最大力量。
- () 05. 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。
- () 06. 在游泳自由式的比賽項目中，選手可採任何姿勢進行比賽。
- () 07. 捷泳划手動作應沿著身體中心線划水，以保持身體直線前進。
- () 08. 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。
- () 09. 籃球進攻時必須在 8 秒內將球從後場進入前場。
- () 10. 籃球比賽強邊高、低位移位要球後進攻，是利用進攻位置的移動走位，迫使防守者站位錯誤或因時間判斷延遲，而獲得有利的持球得分機會。
- () 11. 排球低手傳球是應用於阻擋高於頭部的來球。
- () 12. 排球比賽對於較高處或外側的來球，可使用單手擋球將球擋回。
- () 13. 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。
- () 14. 田徑徑賽比賽的名次是以選手軀幹到達終點之垂直面的先後為準。
- () 15. 桌球比賽發球時球員將球向上拋起，至少升離非執拍手 16 公分以上，且可以使球旋轉。
- () 16. 受傷後 48~72 小時，當腫脹情況消失後，可以使用冷熱水交替浸泡，促進患部血液循環。
- () 17. 肌力訓練入門時，應該重點放在將動作技術熟練，再循序漸漸提升訓練強度。
- () 18. 田徑接力賽跑比賽，若發生掉棒，應由掉棒者拾回。
- () 19. 田徑接力比賽時，選手須在接力區完成傳接棒，而判定是否違規是根據選手的身體或四肢的位置是否超出接力區。
- () 20. 籃球員在後場獲得控球權，須在 24 秒內將球帶入前場。

二、單選題：共 30 題，每題 2 分

- () 21. 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。
- () 22. 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)每一動作操作還原時，關節要完全伸直，以達到最佳訓練效果。
- () 23. 游泳時泳速最快的姿勢是下列哪一種？ (A)捷式 (B)仰式 (C)蝶式 (D)蛙式。
- () 24. 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)持球球員被壓迫防守時，須在 5 秒內將球投出。
- () 25. 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。
- () 26. 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 (D)球一離開球桌時。
- () 27. 下列田徑比賽，何者不須使用起跑架？(A)800 公尺 (B)400 公尺 (C)200 公尺 (D)100 公尺。
- () 28. 桌球比賽當雙方均得 10 分時？ (A)以先得第 11 分者為勝方 (B)以先領先對手 2 分者為勝方 (C)每方輪發 2 球 (D)比賽結束。
- () 29. 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。
- () 30. 一位籃球進攻球員有下列行為，則籃下 3 秒違例得予寬容，下列何者為非？ (A)試圖離開

禁區 (B)在禁區內，進攻球隊正在投籃動作中，且球正好離手或已經離手 (C)在禁區內連續停留未達 3 秒時，即開始運球投籃 (D)在籃下卡位。

- () 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 型與倒 V 型。
- () 32. 桌球比賽發球觸網得重新發球，最多可重發 (A)1 次 (B)2 次 (C)3 次 (D)無限次。
- () 33. 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。
- () 34. 游泳比賽中，出發轉身後可以潛泳多少公尺頭部即要出水面？ (A)10 公尺 (B)5 公尺 (C)15 公尺 (D)沒限制。
- () 35. 籃球罰球線延伸至三分線的位置稱為 (A)內線 (B)口袋 (C)外線 (D)低位。
- () 36. 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。
- () 37. 關於排球五人接發球隊形敘述，以下何者敘述有誤？ (A)隊形包含 W 與 M (B)接發球員負責範圍小，負擔較輕(C)利於前排攻擊手組織多變的攻擊戰術(D)為大多數球隊應用。
- () 38. 做為貼紮起始、結束之貼紮法為(A)環狀貼紮法(B)螺旋狀貼紮法(C)編籃貼紮法(D)交叉貼紮法。
- () 39. 捷泳前進的主要動力為 (A)出發動作 (B)划手動作 (C)踢水動作 (D)轉身動作。
- () 40. 下列哪個動作是排球比賽進攻的開始？ (A)發球 (B)接發球 (C)低手傳球 (D)扣球。
- () 41. 下列哪項不是排球低手傳接球步伐動作？ (A)左右方向移動 (B)前後方向移動 (C)跳躍式(D)以上皆非。
- () 42. 懸吊訓練是近年流行的肌力訓練方式，下列何者非懸吊器材的設備？(A)主體繩 (B)握把 (C)套繩 (D)壺鈴
- () 43. 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 (B)右 (C)雙腳平行 (D)無所謂。
- () 44. 下列何者並非「田賽」運動項目？ (A)100 公尺 (B)跳高 (C)跳遠 (D)三級跳遠。
- () 45. 依據最新田徑規則， 4×100 公尺接力賽跑比賽，其接力區共 (A)10 公尺 (B)20 公尺 (C)30 公尺 (D)40 公尺。
- () 46. 運動傷害處理流程 P.R.I.C.E.，以下何者錯誤？ (A)重複 (Repeat) (B)冰敷 (Ice) (C)壓迫 (Compression) (D)抬高 (Elevation)。
- () 47. 針對每個人的肌肉生理適應能力與生活形態，訂定不同的訓練計畫，屬於何種訓練原則？ (A)漸進式原則 (B)超負荷原則 (C)特殊性原則 (D)個別化原則。[\(出處：P.26\)](#)
- () 48. 下圖為新北高工操場俯視圖，甲、乙、丙、丁為四個接力位置，請問 4×100 接力賽中，第二棒的位置大約在何處？(A)甲 (B)乙 (C)丙 (D)丁。
- () 49. 承上題，新北高工運動會 12×100 大隊接力比賽中，站在「丁」位置處選手，在通過 320 公尺搶道線後，即可不再分道。請問丁位置的選手可能是第幾棒？(A)第一棒 (B)第二棒 (C) 第三棒(D) 第四棒。
- () 50. 號稱新北高工風速女王的小花同學，今日被安排在「丙」位置處進行 400 公尺接力，其跑速與能力都優於站在「乙」位置處的同學。試問她的傳接棒位置可以如何調整，對 4×100 接力最有利？(A)在 30 公尺接力區位置內，往乙的方向調整 (B) 在 30 公尺接力區位置內，往丁的方向調整 (C)維持不變 (D)可先往前再往後調整。

