

新北市立新北高工 114 學年度第 1 期 第一次段考 試 題							班別	座號	電腦卡作答
科目	體育	命題教師	高玉娟	審題教師	江忠益	年級	二	姓名	_____

**第一部份 是非題（共 20 題，每題 2 分）正確請選 A，錯誤請選 B。**

- ( ) 1. 運動處方可以讓實施者自行決定是否要執行，今天心情好就多做一點，心情不好就不要做，切勿勉強。
- ( ) 2. 中距離跑依規則須採站立式起跑，聽到「預備」口令後隨即站立於起跑線後緣。
- ( ) 3. 排球後排扣球是指舉球員將球舉至攻擊線前附近約 1.5~2.5 公尺處，讓後排球員在攻擊線前起跳扣球。
- ( ) 4. 排球 A 式快攻指的是扣球者於舉球員前方或側邊約 1 公尺左右距離起跳。
- ( ) 5. 壘球運動接高飛球時注視球的拋物線物理落點，移動至球的下方，屈膝、手套高舉過頭，以雙手接球。
- ( ) 6. 籃球空切是指進攻球員空手向籃框跑動。
- ( ) 7. 籃球比賽進攻方執行傳切戰術，防守者應該緊貼空手進攻者阻絕接球。
- ( ) 8. 規劃週期性的中距離跑練習，不僅能提高呼吸系統和心血管系統的功能，還可以培養堅強的意志力及克服困難的精神。
- ( ) 9. 排球平快扣球在進攻戰裡，時常與第一時間類型搭配應用，製造出攔網者不易移動到位之現象，以增加得分機會。
- ( ) 10. 運動的型態依運動時肌肉的主要新陳代謝方式，分為有氧運動和無氧運動。
- ( ) 11. 羽球切球技術的引拍動作與高遠球及殺球的動作一致，主要差異在於擊球的力量、速度、位置與瞬間拍面的變化。
- ( ) 12. 游泳仰式過程中，因面部保持在水面上，所以呼吸節奏不需要特別留意，隨時都可以進行換氣。
- ( ) 13. 跳遠助跑技術包括準備起跑姿勢、助跑的節奏、助跑距離及標誌點設定。
- ( ) 14. 重量訓練的缺點是會造成骨質疏鬆、肌肉流失的情況。
- ( ) 15. 在籃球比賽中球員受傷流血，球賽必須立即停止，球員需馬上下場接受止血包紮，此規則稱之為「麥克.喬丹條款」。
- ( ) 16. 壘球機動球員先發時只守備，由指定球員來擔任打擊，隨情況亦可刪去指定打擊改成自己防守。
- ( ) 17. 無氧運動為高強度運動，運動過程中會產生大量的乳酸。
- ( ) 18. 中距離跑的動作技術可分為起跑、加速跑及終點衝刺三個部分。
- ( ) 19. 籃球比賽防守時我只要把自己守的人守好，不需去注意其他進攻球員。
- ( ) 20. 運動處方針對個人所要改善的狀況，透過有系統性的規劃內容和流程安排並確實實施，以達到所設定的目標。

**第二部份 選擇題（共 30 題，每題 2 分）**

- ( ) 21. 羽球比賽時，若球拍不慎碰到球網，應如何判決？ (A)繼續比賽 (B)記警告 1 次 (C)觸網者失 1 分 (D)不失分，換邊發球。
- ( ) 22. 羽球比賽的賽制屬於 (A)三局二勝制 (B)五局三勝制 (C)七局五勝制
- ( ) 23. 羽球比賽的計分制度 (A) 9 (B) 15 (C) 21 (D) 25
- ( ) 24. 籃球比賽時，進攻者執行傳切戰術空手切入時，身體朝向及眼睛注視哪裡？ (A)面朝向持球者，眼睛注視持球者 (B)面朝向籃板，眼睛注視籃框 (C)背向持球者，眼睛注意防守者 (D)身體朝向防守者，眼睛注意持球者。
- ( ) 25. 游泳仰式「轉身翻轉動作」要領，以下何者錯誤？ (A)收下顎向下翻轉 (B)軀幹保持打

- 直 (C)頭與身體捲曲同時屈膝，鼻子吐氣 (D)翻轉後，面部朝上。
- ( ) 26. 重量訓練的好處下列何者為非？ (A)預防骨質疏鬆 (B)增加柔軟度 (C)增加肌肉量  
(D)提升神經控制肌肉的能力。
- ( ) 27. 為了身體均衡發展，應選擇多元的健康體適能訓練，下列何者為非？ (A)心肺適能 (B)  
協調性 (C)肌肉適能 (D)柔軟度。
- ( ) 28. 排球比賽可在任何位置、任何高度完成進攻性扣球的是 (A)前排球員 (B)後排球員 (C)  
自由球員 (D)隊長。
- ( ) 29. 壘球比賽中，當一、二壘有人，打擊者將球打擊出內野滾地球，一壘手迎向前接住球，此  
時一、二、三壘的補位方式，下列何者錯誤？ (A)二壘手進一壘 (B)二壘手回二壘 (C)  
游擊手進二壘 (D)三壘手回三壘。
- ( ) 30. 壘球比賽第二好球後的觸擊若觸成界外球，則判為 (A)仍為兩好球 (B)壞球 (C)出局  
(D)打擊犯規。
- ( ) 31. 羽球切球最佳的正確擊球位置在哪裡？ (A)頭頂後上方 (B)身體左前方 (C)腰部以下  
(D)額頭前上方。
- ( ) 32. 下列何者不是田徑跳遠的空中動作？ (A)腹滾式 (B)蹲踞式 (C)挺身式 (D)走步式。
- ( ) 33. 以下哪一種泳姿比賽時是從水中出發？ (A)捷式 (B)蛙式 (C)仰式 (D)蝶式。
- ( ) 34. 壘球比賽擊球員擊球時，若捕手阻礙打擊，則擊球員 (A)上一壘 (B)上二壘 (C)上三壘  
(D)得1分。
- ( ) 35. 15歲的高一同學向老師請教，如何提升心肺耐力，老師建議他從事有氧運動，並強度控制  
在最大心跳率的50~90%，請問他的心跳應該在哪個範圍？ (A)72~130下 (B)104~150  
下 (C)120~180下 (D)103~185下。
- ( ) 36. 田徑中距離跑技術中，哪個部份是將目標放在增加跑步的放鬆節奏，節省體力，以利發揮  
身體機能與運用戰術創造優異成績？ (A)起跑 (B)加速跑 (C)中間跑 (D)終點衝刺。
- ( ) 37. 男同學因為身體較為瘦弱，為了增加自信心進行肌力訓練，每組最多反覆幾次的訓練為宜？  
(A)2次 (B)4次 (C)5次 (D)6次。
- ( ) 38. 壘球比賽中，當打擊者發現一、三壘守備員防守位置較為退後，此時可以採取何種打擊方  
式？ (A)突擊觸擊短打 (B)長打 (C)平飛安打 (D)短打。
- ( ) 39. 排球扣球起跳時期動作以下何者不是？ (A)利用起跳步的最後併腿蹲跳動作，產生屈蹲起  
跳的作用力 (B)雙腳用力蹬地配合以肩關節為軸心，手臂由後往前上方畫弧擺動 (C)結  
合腹背向上延展動作，將蹬地力量轉為向上 (D)空中呈現曲身狀態準備扣球。
- ( ) 40. 羽球比賽若球員有犯規行為，應如何判決？ (A)不扣分 (B)失去球權，不扣分 (C)扣1  
分 (D)記警告一次。
- ( ) 41. 田徑跳遠比賽可利用助跑標誌點的設定，來增加助跑起跳時踩板的準確性，在起跳點前幾  
步步設置1~2個標誌點？ (A)4~6步 (B)7~9步 (C)10~12步 (D)13~15步。
- ( ) 42. 若壘球擊球員擦掉打擊區白線，應如何判決？ (A)出局 (B)判一壞球 (C)判兩好球  
(D)判一好球。
- ( ) 43. 患有以下何種疾病的患者，應該謹慎注意重量訓練時的安全？ (A)蠶豆症 (B)扁平足  
(C)心血管疾病 (D)色弱。
- ( ) 44. 下列何種不屬於進攻性的排球扣球技術？ (A)A式快攻 (B)修正高長球 (C)抓球 (D)  
虛攻球。
- ( ) 45. 奧運會、世界錦標賽及其他國際游泳總會(FINA)之比賽中，「預備」之口令應使用英語式？  
(A)Take your marks (B)Preparation (C)Ready (D)Study up。

- ( ) 46. 排球扣球者於舉球員前方或側邊約1公尺左右距離起跳，屬於 (A)A式快攻 (B)B式快攻 (C)C式快攻 (D)D式快攻。
- ( ) 47. 田徑跳遠助跑節奏是指控制哪兩個部分，以增加踩板的準確性，也能有效的增進起跳的速度和起跳的效果。 (A)速度、時間 (B)高度、速度 (C)肌力、耐力 (D)步幅、步頻。
- ( ) 48. 游泳仰式的姿勢以下何者正確？ (A)身體成V字形 (B)肩膀不轉動 (C)划水手肘伸直 (D)身體保持平衡。
- ( ) 49. 籃球比賽中，防守者面對進攻者做阻絕接球(Denial)時，動作應該注意什麼？ (A)盡可能緊貼進攻者 (B)身體打直，眼睛直視進攻者 (C)應保持一個手臂距離，眼睛看到球與人 (D)背對進攻者，並把雙手打開。
- ( ) 50. 田徑中距離跑項目，速度是提升中距離跑成績的重要關鍵，「不」建議利用下列哪項練習方法來提升速度？ (A)加速跑 (B)接力跑 (C)變速跑 (D)慢速長跑。