

市立新北高工 112 學年度 第 2 學期 期末考試題										班別		座號		電腦卡作答
科目	體育	命題 教師	何曉瑛	審題 教師	王甯	年 級	三	科 別	全	姓名				是

※是非題，共 20 題，每題 2.5 分。答 O 劃 A，答 X 劃 B。

- ☐ 1. 第三十二屆夏季奧林匹克運動會，將於 2024 年 7 月在法國巴黎舉行。
- ☐ 2. 棒球比賽的非自主性跑壘，為跑壘員根據教練的暗號指示所採取的跑壘方式。
- ☐ 3. 一般所謂的「賽」，通常是以單項運動競賽的方式呈現。
- ☐ 4. 持續性的健走有助於強化肺活量和瘦身。
- ☐ 5. 以人體結構來定義，核心是一種向心力及離心力的概念。
- ☐ 6. 棒球比賽的防守方對付短打時，具有雙殺的能力是最有效的守備方式。
- ☐ 7. 參加馬拉松賽跑，如果不是為了爭取優異名次，而是抱持著自我挑戰或完賽，甚至是要蒐集完成多少次馬拉松賽跑的目標，也可歸納在全民運動中。
- ☐ 8. 現在足球運動公認起源於 19 世紀中期的法國，最早的職業聯盟賽也起始於此。
- ☐ 9. 棒球比賽無人或一人出局時，擊球員擊成外野高飛球，壘上跑壘員要等外野手接到球後，才能離壘往下一個壘包跑壘。
- ☐ 10. 肌肉運作是由外而內。
- ☐ 11. 健走時應選擇平順筆直的步道才能確保安全與運動效果。
- ☐ 12. 競技運動可以為國家爭取榮耀，所以長久以來一直都是政府推動運動唯一的施政要點。
- ☐ 13. 競走中擺臂時，手掌上擺時至肩線，下擺時約略在髖部。
- ☐ 14. 足球比賽守門員在禁區內接到球後，未受到移動步數之限制，可以自由走動。
- ☐ 15. 競走比賽時，當前腳觸地後，後腳才能離地，否則將會被判定「騰空」違規。
- ☐ 16. 核心位於身體重心，是所有動作起始與停止之處。
- ☐ 17. 棒球比賽擊球員擊出的球碰觸到一壘或三壘壘包後滾到界外區，應判為界外球。
- ☐ 18. 競走中當後腳離地後，必須直膝並快速向前擺動。
- ☐ 19. 健走時手臂擺動越快，腳步帶動越快，習慣擺臂後可藉擺臂調整腳步速率。
- ☐ 20. 徒手核心肌群訓練中的「坐姿屈膝轉體」，動作要領是以腹外斜肌為啟動力。

※選擇題，共 20 題，每題 2.5 分

- ☐ 21. 下列關於辦理運動賽會的敘述，何者錯誤？ (A) 錦標賽辦理的數量遠大於運動會 (B) 運動賽會能賺取觀光財 (C) 辦理大型賽會可以激發愛國心 (D) 窮國辦理奧運因為沒錢行銷所以效益不大
- ☐ 22. 若於比賽名稱中看到 U17、U20 時，可以判定該比賽是以何者為分級標準？ (A) 年齡 (B) 體重 (C) 技術能力 (D) 運動資歷
- ☐ 23. 競技運動員的養成需要從適當的年齡開始培養，下列敘述何者正確？ (A) 小學階段只培養興趣與發展運動能力，先不開始進行基礎訓練 (B) 國中階段開始進行基礎訓練 (C) 高中階段強化體能並進行專項與高強度的訓練 (D) 大學階段強化全面性運動能力
- ☐ 24. 下列何者屬於全民運動發展的作為？ (A) 設置國家運動訓練中心 (B) 運動現況調查 (C) 成立運動訓練輔導委員會 (D) 積極參加國際比
- ☐ 25. 競技運動是屬於哪一種主義的運動？ (A) 錦標主義 (B) 利他主義 (C) 唯我主義 (D) 均富主義
- ☐ 26. 核心肌群中的大核心肌群包括 (A) 腹部肌群、上背部肌群、下背部肌群 (B) 腹部肌群、中背部肌群、下背部肌群 (C) 腹部肌群、上背部肌群、中背部肌群 (D) 上背部肌群、中背部肌群、下背部肌群
- ☐ 27. 動作穩定肌肉附著在 (A) 腹部和胸部上 (B) 大腿和小腿上 (C) 脊椎骨、骨盆至四肢上 (D) 腰部和臀部上
- ☐ 28. 下列何者為核心肌群收縮的三個重點？ (A) 核心肌力、核心速度、核心頻率 (B) 核心活動度、核心穩定度、核心功能 (C) 核心活動度、核心穩定度、核心肌力 (D) 核心血液、核心神經、核心韌帶
- ☐ 29. 核心肌群訓練時，搭配下列哪幾種收縮方式相互協調控制？ (A) 等長收縮、離心收縮、等速收縮 (B) 向心收縮、等長收縮、離心收縮 (C) 向心收縮、等長收縮、等速收縮 (D) 等速收縮、向心收縮、離心收縮
- ☐ 30. TRX 核心肌群訓練中的「蹲姿」動作，主要作用肌為 (A) 股二頭肌、腰肌群、臀大肌群 (B) 股四頭肌、股二頭肌、臀大肌群 (C) 股四頭肌、股二頭肌、臀部內收肌群 (D) 股四頭肌、股二頭肌、腰肌群
- ☐ 31. 世界盃足球賽每幾年舉辦一次？ (A) 1 年 (B) 2 年 (C) 3 年 (D) 4 年
- ☐ 32. 獲得幾屆世界盃足球賽冠軍的國家隊可以獲得一尊大力神盃的複製品，但原件不會被 任何國家隊永久擁有，仍歸國際足總所有？ (A) 1 屆 (B) 2 屆 (C) 3 屆 (D) 4 屆
- ☐ 33. 足球比賽守門員在禁區內用手控球的時間不能超過幾秒，以免影響比賽時間？ (A) 3 秒 (B) 6 秒 (C) 8 秒 (D) 10 秒

- () 34. 下列何者不是足球比賽區域聯防的優點？ (A) 保護防守位置的漏洞，能迅速從防守轉換為進攻 (B) 可以配合攻擊型球隊屬性，使用適合的戰術來因應 (C) 支援防守進攻方持球的球員，加強防守球員的後援 (D) 可以突顯單一球員高超的防守技巧
- () 35. 現行世界盃足球賽的比賽制度中，計有幾支球隊能打入會內賽？ (A) 30 支 (B) 32 支 (C) 34 支 (D) 36 支
- () 36. 棒球比賽短打守備時，下列何者不須立即移動？ (A) 投手 (B) 內野手 (C) 外野手 (D) 捕手
- () 37. 棒球比賽擊球員擊出界外高飛球，野手就定位準備接球，但因觀眾影響而未接到球，此時應判 (A) 界外球 (B) 擊球員出局 (C) 擊球員上一壘 (D) 由裁判決定
- () 38. 棒球比賽一壘有人，觸擊球往三壘方向，投手應往何處補位？ (A) 一壘 (B) 二壘 (C) 三壘 (D) 本壘
- () 39. 棒球比賽跑壘員跑壘時撞到接球的守備球員，此時應判 (A) 跑壘優先 (B) 守備優先 (C) 由裁判決定 (D) 比賽繼續
- () 40. 棒球比賽一人出局、壘上有跑壘員時，擊球員擊出外野高飛球，外野手因記錯出局數，接殺高飛球後將球投向觀眾席，此時壘上跑壘員可以往前進 (A) 一個壘包 (B) 兩個壘包 (C) 三個壘包 (D) 回到本壘