

市立新北高工 112 學年度第 1 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	陳怡穎	審題教師	陳素青	年級	二	姓名				是

**一、是非題：每題 2 分 共 40 分 正確請選 A，錯誤請選 B**

- ( ) 1. 無氧運動為高強度運動，運動過程中會產生大量的乳酸。
- ( ) 2. 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。
- ( ) 3. 羽球比賽時，若羽球觸擊天花板、邊牆、球員的身體或服裝，視為犯規。
- ( ) 4. 田徑比賽中，在所有分道跑的賽跑中，選手全程皆不可越出指定的道次。
- ( ) 5. 羽球比賽時，為求奇襲成功，發球時無須等待接球員準備好。
- ( ) 6. 籃球比賽中，隊醫若認為受傷球員急需醫療處理時，得不經裁判許可即進場照料。
- ( ) 7. 羽球比賽中，若發現換邊錯誤應立即換邊，且原已獲得之分數將重新計算。
- ( ) 8. 田徑徑賽比賽中，競賽距離於 400 公尺以下之比賽均須使用起跑架，超過 400 公尺以上則不須使用。
- ( ) 9. 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。
- ( ) 10. 心肺耐力是健康體適能要素中最重要的一項，代表身體氧氣供給系統能力的優劣，包括肺呼吸、心臟以及血液循環系統的機能。
- ( ) 11. 要增進肌肉適能，可選擇跑步、游泳等有氧運動。
- ( ) 12. 運動處方是考量整體環境與個人狀況，而設計的運動訓練或身體活動計劃的過程。
- ( ) 13. 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。
- ( ) 14. 為了要有良好的運動效果，當然是強度越高越好，身體的痠痛只要意志力可以忍受，那就多做一點。
- ( ) 15. 跳遠的完整技術由助跑、起跳、空中動作、落地四個動作組成。
- ( ) 16. 游泳仰式比賽中，踢水可以採用蛙式踢水動作。
- ( ) 17. 籃球防守補位是指當一個防守者失掉正確防守位置時，另一防守者及時移動至正確防守位置。
- ( ) 18. 排球扣球時，擊球位置在球體下方。
- ( ) 19. 羽球比賽時，若以球拍或身體經由網下侵入對方的場地，視為合法動作。
- ( ) 20. 羽球的主動性挑球可以調動對手移動到後場。

**二、單選題：每題 3 分 共 60 分**

- ( ) 21. 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。
- ( ) 22. 在游泳仰式比賽中，出發及轉身後許可選手在水中做幾公尺仰潛？ (A)5 公尺 (B)10 公尺 (C)15 公尺 (D)20 公尺。
- ( ) 23. 下列有關羽球計分之敘述，何者正確？ (A)只要贏得一球即得 2 分 (B)由連得 21 分的一方獲勝 (C)分數達到 20 分平分，任一方要連續贏 2 分才獲得此局 (D)勝一局者，在次局比賽中首先接球。

市立新北高工 112 學年度第 1 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	陳怡穎	審題教師	陳素青	年級	二	姓名				是

- ( ) 24. 籃球比賽時，進攻者面對防守者做 V 字型擺脫切入時，動作應該注意什麼？  
 (A)身體重心拉高，雙手打開 (B)身體緊貼防守者，雙腳併攏 (C)身體垂直，重心拉高  
 (D)身體重心壓低，腳步打開。
- ( ) 25. 羽球正手挑球擊球點，位於 (A)腰、膝之間 (B)額頭前上方 (C)胸腰之間 (D)皆可
- ( ) 26. 羽球雙打比賽，比分於 3：3 時，由球員與哪一發球區發球？  
 (A)右發球區 (B)左發球區 (C)換對方發球 (D)無須輪替。
- ( ) 27. 2023 中職總冠軍為 (A)中信兄弟 (B)樂天桃猿 (C)味全龍 (D)富邦悍將。
- ( ) 28. 籃球防守者阻絕進攻者接球時，應保持什麼關係？ (A)球、我、人三角關係  
 (B)強邊弱邊之關係 (C)高低位之關係 (D)防守之關係。
- ( ) 29. 排球扣球者於舉球員前方或斜前方約 1.5~2 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。
- ( ) 30. 依照個人需求及運動專項的需要性，選擇適合的訓練動作與強度，這是何種基本原則？  
 (A)特殊性 (B)高壓力 (C)循序漸進 (D)超負荷。
- ( ) 31. 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。
- ( ) 32. 下列何者為有氧運動型態的情況？ (A)運動時氧氣供應不足 (B)大量乳酸堆積  
 (C)受傷風險較高 (D)運動持續時間較長。
- ( ) 33. 運動強度應控制在最大心跳數的 (A)30%~50% (B)40%~70% (C)50%~80%  
 (D)50%~90%。
- ( ) 34. 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。
- ( ) 35. 籃球空手球員要往球邊切入時，為何要先做反方向的走位？ (A)遠離防守者  
 (B)誘敵清出進攻空間 (C)執行擋拆戰術 (D)打跑戰術。
- ( ) 36. 排球扣球者於舉球員身後約 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。
- ( ) 37. 後排球員可從任何高度完成進攻性擊球，但該球員須位於 (A)中線後 (B)攻擊線後  
 (C)前區位置 (D)發球區。
- ( ) 38. 為提高擊球隱密性，增加球路的變化，以下哪一種羽球擊球的引拍動作不同於其他？  
 (A)正手切球 (B)正手挑球 (C)正手高遠球 (D)正手殺球。
- ( ) 39. 當今國際羽球比賽是採取什麼賽制？ (A)落地得分制，每局 21 分 (B)發球得分制，每局 21 分  
 (C)落地得分制，每局 15 分 (D)發球得分制，每局 15 分。(出處：P.107)
- ( ) 40. 2023 WTT 法蘭克福站 獲得冠軍的是？ (A)林昀儒 (B)莊智淵 (C)張本智和 (D)馬龍

