

新北市立新北高工 112 學年度第 1 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	郭怡君	審題教師	丁元生	年級	一	姓名				是

第一部份 是非題 每題 2 分 共 50 分

- () 1. 排球比賽的過程中，球可以觸及身體的任何部位。
- () 2. 挑戰類型的田徑運動，學習內容為跑、跳與推擲的基本技術。
- () 3. 良好的柔軟度，可擴大關節與肌肉的活動範圍，但卻無法減少運動傷害。
- () 4. 自古以來，人類講求相互團結及維護族群的存續，因此為戰爭而鍛鍊身體是沒有必要的。
- () 5. 籃球發邊線球、端線球與罰球的球員，從裁判手中接到球後，必須在6秒鐘內傳、投出手，否則會被判違例。
- () 6. 體適能是指可以執行適中到激烈強度的體能活動，而不會感到過度疲勞，並且能終身維持的能力。
- () 7. 桌球擊球後，迅速使用側併步移位到其他有利的位置，才能使擊球更為流暢。
- () 8. 桌球運動源自於網球，故有桌上網球（table tennis）之稱。
- () 9. 最初跳遠選手採用挺身式動作，從1920年代到1930年代初，大多數優秀跳遠選手則採用蹲踞式。
- () 10. 排球於1905年正式傳入中國。
- () 11. 羽球反拍擊球揮拍時，對握把的施力點為中指，小指及其餘三指則為支撐性質。
- () 12. 在羽球比賽中，採用「迎球打擊」的方式可加長回擊距離，加快擊球速度和節奏。
- () 13. 中國古代禮、樂、射、御、書、數的內容，被視為德、智、體三育並重的典範。
- () 14. 桌球拍兩面不論是否有覆蓋物均應為無光澤，且兩面可為同一顏色。
- () 15. 桌球的反手殺球是最後的得分殺球技術，在戰術上除了搭配正手平擊球及反手推擋之外，在對手回擊球彈跳較高時應用。
- () 16. 英語把羽毛球叫做「伯明頓」。
- () 17. 在羽球比賽中，除了必須掌握有效的發球，同時在接發球、腳步移動、擊球精準度方面都有很高的要求。
- () 18. 針對桌球不旋轉球進行反手對擊，屬於攻擊性較高的擊球方式，著重於穩定性。
- () 19. 在踝關節扭傷的急性期時，可以找接骨師傅推拿。
- () 20. 體育的起源是人類藉由身體的攀爬來摘取食物，並謀取生活的勞動過程。
- () 21. 現行桌球比賽用球大小為30毫米之有縫或無縫球。
- () 22. 羽球網柱的高度，自地面量起應為1.55公尺（5呎1吋）。
- () 23. 雖然近來有部分研究指出冰敷雖無助於減少腫脹，但可以降低組織溫度，所以仍具有減緩疼痛及發炎的功效。
- () 24. 每天快走30分鐘除了可以增進心肺功能，對於肌肉力量的提升也有很大的效益。
- () 25. 人類在溫飽之餘，身體的主要活動不再是為了獲取獵物或抵抗敵人，而是從身體競爭及表演中獲得娛樂。

第二部份 選擇題 每題 2 分 共 50 分

- () 26. 跑步時的腿部動作，若是雙腿皆在空中時，稱為(A) 飛程期 (B) 前擺期 (C) 推蹬期 (D) 以上皆是
- () 27. 踝外側韌帶受傷的程度分級，可依受傷程度分為幾級？(A) 一級 (B) 二級 (C) 三級 (D) 五級
- () 28. 下列何種方法可以預防運動傷害發生？(A) 充分的暖身運動 (B) 避免在身體過勞的情形下勉強運動 (C) 正確的運動技術 (D) 以上皆是
- () 29. 在跳遠比賽中，每次試跳的時間為幾秒，若超過時間則判定為試跳失敗？(A)90秒(B) 30秒(C) 60秒(D)120秒
- () 30. 下列關於桌球規則的敘述，何者錯誤？(A) 雙方均得10分時，以先領先2分的一方為獲勝(B) 一局比賽以先得到12分者為勝 (C) 比賽時，每人輪流各發2球 (D) 一場比賽應為5局3勝或7局4勝

- () 31. 下列關於立定跳遠檢測方法的敘述，何者錯誤？
(A) 雙腳須同時躍起及同時落地 (B) 受測者立於起跳線後，雙腳打開與肩同寬，雙腳半蹲，膝關節彎曲
(C) 可連續試跳三次 (D) 成績丈量以公分為單位
- () 32. 下列哪一條肌肉可以控制踝關節外翻，並當踝關節內翻時具有保護效果？(A) 脛前肌 (B) 腓骨長肌
(C) 蹠肌 (D) 腓腸肌
- () 33. 下列何者是在籃球運動中不可缺的主要動作，更是個人進攻的重要技術？(A) 運球(B) 傳球(C)接球(D)投球
- () 34. 排球是由哪一國人於1895年所創？(A) 法國人 (B) 美國人 (C) 中國人 (D) 英國人
- () 35. 下列何者是現代籃球選手最喜歡的模式，雖然容易造成較多控球失誤，但也會提高進攻得分機率與較高的命中率(A) 快攻 (B) 運球 (C) 進攻 (D) 上籃
- () 36. 下列何者最不可能是影響短距離賽跑成績的關鍵性因素？(A) 步頻 (B) 步幅 (C) 跨步 (D) 起跑
- () 37. 排球比賽中，發球員可以有幾次的發球機會？(A) 2次 (B) 3次 (C) 1次 (D) 無限次
- () 38. 排球比賽在傳接球的時候，每一個人每次可以觸球幾次？(A) 2次 (B) 3次 (C) 1次 (D) 無限次
- () 39. 下列何者屬於提升柔軟度能力的運動？(A) 慢跑 (B) 瑜伽 (C) 重量訓練 (D) 彈力帶
- () 40. PRICE保守性處理方法中，Compression是指(A) 提高患部 (B) 保護 (C) 休息 (D) 壓迫
- () 41. 籃球練習指腹運球及牆面運球時，手腕與手指關節必須柔軟，並且必須用5隻手的何處控球？
(A) 指尾 (B) 指尖 (C) 指腹 (D) 指頭
- () 42. 跑步在蹬地時期，蹬地順序首先是從伸展哪個關節開始？(A) 髖關節 (B) 膝關節(C) 踝關節期 (D) 腰關節
- () 43. 下列何者是國際上較具規模及傳統的羽球重大賽會？(A) 優霸盃(B) 世界羽球個人錦標賽(C) 湯姆斯盃
(D) 以上皆是
- () 44. 排球比賽下場人數是幾人？(A) 5人 (B) 7人 (C) 6人 (D) 8人
- () 45. 桌球球網高度為(A) 15.25公分 (B) 14.25公分 (C) 16公分 (D) 17公分
- () 46. 下列何者不屬於提升心肺耐力能力的運動？(A) 登山 (B) 慢跑 (C) 階梯有氧 (D) 健康操
- () 47. 羽球發球時，球拍擊球的瞬間高度應在幾公分之下？(A) 110公分 (B) 115公分 (C) 120公分 (D) 125公分
- () 48. 檢測坐姿體前彎，目的是在測量體適能中的(A) 心肺耐力 (B) 肌力與肌耐力 (C) 柔軟度 (D) 下肢爆發力
- () 49. 排球正式比賽是採取幾局幾勝制？(A) 5局3勝 (B) 3局2勝 (C) 1局1勝 (D) 7局4勝
- () 50. 16歲的高中階段，男性身體質量組成的正常範圍為
(A) 17.4到23.2 (B) 16.4到20.2 (C) 15.4到25.2 (D) 18.1到25.6