

| | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|------|---------|-----|---------|-----|-----|-----|-----|-----|---------|-----|--|
| 新北高工 113 學年度第 1 學期 第 1 次段考試題 | | | | | | | | | 班 別 | | 座 號 | |
| 科 目 | 體育常識 | 命 題 教 師 | 李碧姿 | 審 題 教 師 | 丁元生 | 年 級 | 高 三 | 科 別 | 全 校 | 學 生 姓 名 | | |



2 B 鉛 筆 電
腦 卡 作 答
(請 打 勾)

一、是非題：共 20 題，每題 2 分(共 40 分)。○請畫卡 A；×請畫卡 B)

- () 1.排球賽中，在對方攻擊前，攔網者不得越網觸球。
- () 2.籃球比賽時，若一球員犯規的總次數達 5 次，即被犯滿下場。
- () 3.籃球比賽之延長賽每次時間為 5 分鐘。
- () 4.羽球運動的關鍵是速度，包含移動的速度、揮拍打擊的速度，接為羽球致勝的根本。
- () 5.羽球比賽決勝局分數先達 11 分時應換邊。
- () 6.在進行體重控制前，必須先掌握自己平時的能量攝取以及消耗狀況。
- () 7.運動可以使腦部釋放腦內啡，這種化學物質能使心情愉悅，有助於穩定情緒，減少因情緒變化過大而造成飲食失控的現象。
- () 8.作為體重控制，兩餐中間如果肚子餓，每天都可以吃奶油蛋糕來充飢。
- () 9.羽球運動以右手為例，當預備接發球時，重心降低平均於雙腳，右腳跟稍微提起。
- () 10.排球的攔網手如果觸網，會被裁判判決對方得分。
- () 11.排球賽中，三人攔網常在對方扣球進攻力強、路線變化多、且少輕扣球或吊球時使用。
- () 12.籃球比賽中，我方 2 人進攻，對手 3 人防守，執行快攻是好的進攻選擇。
- () 13.排球賽時，攔網球員在攔網中碰觸球後，後面三次擊球機會的第一擊不能擊球。
- () 14.排球場上，同一攔網動作中，一名或一名以上的球員可以連續觸球。
- () 15.籃球發邊線界外球時，如果防守方採取緊迫盯人戰術，那麼進攻方可藉由戰術跑出空檔或是直接得分的機會。
- () 16.排球賽中，雙人攔網以輔助攔網者為基準，主要攔網者須迅速移動到輔助攔網者處同時起跳。
- () 17.在排球比賽來回對抗中，當對方舉球員企圖起跳將飛至球網上方的球舉出時，我方攔網者可以過網觸球。
- () 18.BMI 的計算公式是：身高（公分）²/體重。
- () 19.精製的穀類食物是新的飲食金字塔頂端。
- () 20.只要減少每日飲食量，就可以成功減重。

二、單選題：共 30 題，每題 2 分(共 60 分)

- () 21.下列何者不是籃球快攻時常犯的錯誤 (A)只專心運球不尋找隊友空檔 (B)在對位身材或是人數上沒有優勢的時候硬上買犯規 (C)堅持傳球而不運球 (D)搶篮板球。
- () 22.排球賽時，在對方球員接球失準，球有飛過球網之趨勢下，以下何種情況，攔網者不可觸球？ (A)球之附近無任何球員，顯然無法處理 該球 (B)雖離球不遠處有進攻方球員，但其全無迎上擊球之行動 (C)進攻方球員快步趕上，正企圖起跳舉球 (D)進攻方球員作二段攻擊，將球擊向對區。
- () 23.下列何者不是籃球比賽中降低對方發動轉換快攻成功機率的方式 (A)對方發動快攻時，需要針對對方控球者或是接球箭頭進行停球 (Stop Ball) (B)停球執行者之外的其他防守者應盡速回防 (C)做出合理進攻，讓對方防守辛苦，減少他們發動轉換快攻的機會 (D)只專心運球不尋找隊友空檔。
- () 24.關於籃球發中線界外球的規定，下列何者正確 (A)離開發球點向前場移動不超過 0.5 公尺 (B)兩腳分站界外發球中線前、後場側，發界外球時可以將球傳至前場或後場 (C)發球時左右橫移距離總和不超過 1.5 公尺 (D)三者皆可。
- () 25.自西元幾年奧運會後對排球攔網觸球後，該球還有三次擊球機會的修正，更加提升攔網從被動攻擊晉升為攻守兼備的主動角色 (A)1977 (B)1976 (C)1975 (D)1988。
- () 26.下列選項何者在排球攔網中屬於犯規動作？ (A)已完成第三擊之後的球，球如果有飛躍網的趨勢，可以越網擊球 (B)從標誌桿內伸入對區空間攔網 (C)自由球員攔網 (D)在同一攔網動作中，連續觸碰了兩次球。
- () 27.何種運動在同樣的運動時間內，具有消耗體內儲存的脂肪有最好的效率（以運動時間一小時為例） (A)伸展操 (B)步行 (C)慢跑 (D)保齡球。
- () 28.下列哪種類型的運動對於排球攔網跳躍力高度的提升幫助最少 (A)重量訓練-深蹲 (B)增強式訓練 (C)慢跑 (D)跳繩。
- () 29.下列何者位於新飲食金字塔的最高層 (A)奶油蛋糕 (B)堅果 (C)雞肉 (D)花椰菜。
- () 30.一般而言，影響體重輕重的原因不包括下列何者 (A)每日飲水量 (B)飲食習慣 (C)運動量多寡 (D)遺傳。
- () 31.請問羽球雙打輪轉隊形的特色何者正確 (A)我方吊後場高球時採取進攻隊形 (B)我方放小球時採取防守隊形 (C)不論接發球都以防守隊形站位 (D)不論接發球都以進攻隊形站位。
- () 32.籃球比賽在第 1 節與第 2 節及第 3 節與第 4 節之間，以及每次延長賽之前，其休息時間為幾分鐘？ (A)2 分鐘 (B)3 分鐘 (C)4 分鐘 (D)5 分鐘。
- () 33.下列何者是排球比賽中攔網成功的效果 (A)觸網犯規 (B)獲得發球機會 (C)可更換一名球員 (D)直接得分。
- () 34.在籃球比賽中，發生犯規或違例，控球隊球員於後場發球，以下敘述何者正確？ (A)比賽計時鐘應重設為 10 秒 (B)比賽計時鐘應重設為 14 秒 (C)比賽計時鐘應重設為 17 秒 (D)比賽計時鐘應重設為 24 秒。
- () 35.請問下列羽球接發球的技巧是正確的 (A)拉高身體重心，準備殺球 (B)將球拍舉至眼睛前方準備 (C)眼睛注視手腕 (D)將球拍舉至頭頂，準備殺球。

| | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|------|---------|-----|---------|-----|-----|-----|-----|-----|---------|-----|--|-------------------------------------|
| 新北高工 113 學年度第 1 學期 第 1 次段考試題 | | | | | | | | | 班 別 | | 座 號 | | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 科 目 | 體育常識 | 命 題 教 師 | 李碧姿 | 審 題 教 師 | 丁元生 | 年 級 | 高 三 | 科 別 | 全 校 | 學 生 姓 名 | | | 2 B 鉛 筆 電 腦 卡 作 答 (請 打 勾) |

- () 36.籃球比賽中每一次的延長賽為幾分鐘 (A)3 分鐘 (B)5 分鐘 (C)8 分鐘 (D)10 分鐘。
- () 37.進攻隊掌握控球權，必須在幾秒鐘投籃 (A)20 秒 (B)24 秒 (C)30 秒 (D)60 秒。
- () 38.籃球比賽中，第四節最後兩分鐘內如果在對方被得分後，己方喊出暫停，請問暫停結束後，哪個發球位置是正確的 (A)後場的邊線(B)前場的底線 (C)前場的發球線 (D)中線。
- () 39.下列關於體重控制的方法，何者有誤？ (A)選擇適合自身條件的運動 (B)以客觀條件來衡量運動時之能量消耗 (C)運動持續時間重於運動強度 (D)短時間無氧性高強度的運動最有效果。
- () 40.下列哪一種方式不屬於羽球雙打的隊形 (A)進攻隊形 (B)防守隊型 (C)輪轉隊形 (D)旋風隊形。
- () 41.排球在攔網技術中，下列哪一項身分球員不能參與 (A)中間手 (B)大砲手 (C)舉球員 (D)後排球員。
- () 42.在排球攔網前，攔網者身體可稍離網約幾公分左右 (A)10 公分 (B)20 公分 (C)40 公分 (D)50 公分。
- () 43.哪一項運動能有效地增加熱量消耗，但較不適合運動初學者？ (A)慢跑 (B)單車 (C)拳擊格鬥 (D)水中健行。
- () 44.攔網技術在排球比賽應用中，下列何種不是常用的步伐 (A)交叉步 (B)墊步 (C)碎步 (D)跨步。
- () 45.下列何種輔助器材能有效幫助你提升羽球擊球力量 (A)啞鈴 (B)跳繩 (C)手套 (D)藥球。
- () 46.下列運動何種運動強度較強 (A)跑步 8 METS (B)游泳 6 METS (C)伸展操 4 METS (D)保齡球 2.6 METS。
- () 47.下列何者不是快攻的三個基本要素是 (A)籃板球 (B)速度 (C)命中率 (D)控制球。
- () 48.下列何者不屬於基礎代謝率消耗熱量 (A)睡覺時的呼吸 (B)心臟跳動 (C)作夢 (D)打籃球。
- () 49.籃球比賽中，一球對在場的球員若少於幾人，應即判定失敗 (A)4 人 (B)3 人 (C)2 人 (D)1 人。
- () 50.籃球比賽中球隊犯規滿幾次時，該隊將進入犯規加罰階段 (A)4 次 (B)5 次 (C)8 次 (D)以上皆非。