

市立新北高工 108 學年度第 2 學期 段考 試題								班別		座號	電腦卡 作答	
科 目	體育	命題 教師	王甯	審題 教師	江忠益	年 級	一	科 別		姓名		是

第一部份 選擇題 每題 2 分 共 50 題

- () 1. 田徑接力賽跑中，判定傳、接棒是否符合規則規定於接力區內完成，是根據 (A) 接力棒的位置 (B) 接棒隊員的身體位置 (C) 傳棒隊員的身體位置 (D) 腳踩的位置
- () 2. 田徑鉛球比賽中，選手投擲的有效著地區場地角度為何？ (A) 29.2 度 (B) 34.92 度 (C) 42 度 (D) 45 度
- () 3. 主動肌收縮時，拮抗肌會受到下列哪一種效性刺激？ (A) 交互抑制 (B) 交互促進 (C) 對側抑制 (D) 對側促進
- () 4. 羽球的挑球是一種 (A) 攻擊性技術 (B) 得分性技術 (C) 防守性技術 (D) 以上皆是
- () 5. 若參加鉛球比賽選手只有 8 位或更少，則每位允許有幾次試擲的機會？ (A) 3 次 (B) 5 次 (C) 6 次 (D) 8 次
- () 6. 仰泳出發後及每次轉身後可做不超過幾公尺的潛泳？ (A) 10 公尺 (B) 17 公尺 (C) 20 公尺 (D) 15 公尺
- () 7. 最常見的運動處方效果評估，女生是測量 (A) 800 公尺 (B) 1000 公尺 (C) 1500 公尺 (D) 1600 公尺
- () 8. 下列何者不是靜態伸展可能的缺點？ (A) 缺少互動性 (B) 過度伸展會拉傷 (C) 可能降低運動表現 (D) 抑制神經協調
- () 9. 適合肥胖者或是踝、膝、髖關節有傷害的人作為心肺耐力訓練的運動項目是 (A) 游泳 (B) 快走 (C) 慢跑 (D) 騎腳踏車
- () 10. 依據教育部體適能計量運動目標心跳率上限 = (A) 最大心跳率 $\times 50\%$ (B) 最大心跳率 $\times 60\%$ (C) 最大心跳率 $\times 70\%$ (D) 最大心跳率 $\times 80\%$
- () 11. 哪種疾病的患者容易因為循環不良造成抽筋？ (A) 高血壓 (B) 低血壓 (C) 甲狀腺亢進 (D) 癌症
- () 12. 下列何者為排球比賽中最主要的得分利器？ (A) 發球 (B) 扣球 (C) 撷網 (D) 舉球
- () 13. 在桌球雙打決勝局中，當一方先得幾分時，雙方需交換場地？ (A) 2 分 (B) 3 分 (C) 4 分 (D) 5 分
- () 14. 鉛球投擲圈為直徑幾公尺的圓形？ (A) 1.5 公尺 (B) 2 公尺 (C) 2.135 公尺 (D) 2.5 公尺
- () 15. 在桌球技術中，下列何者技術需還原？ (A) 正手發下旋球 (B) 反手發下旋球 (C) 反手搓球 (D) 以上皆是
- () 16. 有效的伸展可以增加 (A) 肌肉的柔韌性 (B) 肌肉的彈性 (C) 防止肌肉緊繃縮短 (D) 以上皆是
- () 17. 排球比賽時，球員是否站立正確的位置，主要是決定於哪個部位？ (A) 腳部 (B) 膝部 (C) 胸部 (D) 頭部
- () 18. 捷泳或仰泳翻轉時，鼻子應都保持 (A) 吸氣 (B) 吐氣 (C) 憋氣 (D) 以上皆可
- () 19. 排球比賽中，換人動作稱為 (A) 球員輪動 (B) 先發替換 (C) 球員替補 (D) 換球員

- () 20. 攝取哪一種維生素有助於預防抽筋？ (A) 維生素 A (B) 維生素 B6 (C) 維生素 D (D) 維生素 E
- () 21. 鉛球比賽中，若最佳成績相同，下列處理方式何者正確？ (A) 全部選手重賽 (B) 比較次佳成績，判定名次 (C) 成績相同者再進行一次試擲 (D) 比較最佳成績哪個較接近中線，藉以判定名次
- () 22. 下列何者是影響排球比賽扣球成敗的因素？ (A) 舉球的好壞 (B) 接發球的好壞 (C) 扣球動作 (D) 以上皆是
- () 23. 捷泳也稱自由泳，是指比賽中選手可採用哪種姿勢進行比賽？ (A) 只能捷泳 (B) 只能蝶泳 (C) 任何姿勢 (D) 仰泳
- () 24. 提升心肺耐力最方便而有效的運動是 (A) 衝刺跑 (B) 折返跑 (C) 慢跑 (D) 以上皆是
- () 25. 在正式的羽球比賽中，除比賽另有規定外，單局中假如分數為 20：20 平手時，先獲得幾分者獲勝？ (A) 1 分 (B) 2 分 (C) 3 分 (D) 4 分
- () 26. 在鉛球比賽中，下列何種行為是被允許的？ (A) 使用止滑粉 (B) 戴手套推擲 (C) 噴灑任何物質於投擲圈裡和鞋子上 (D) 使投擲圈的表面變粗糙
- () 27. 下列關於鉛球的敘述，何者有誤？ (A) 推鉛球的動作分為持球預備、滑步、推擲和完成四個階段 (B) 以右手推擲鉛球為例，滑步初始動作是由左腿向後擺動及右腿的蹬地動作所組成 (C) 鉛球投擲時，身體任何部分不可碰觸投擲圈的上緣、圈外的地面或抵趾板上緣 (D) 可用類似投擲棒球的方式投出以提升距離
- () 28. 田徑 4x100 公尺接力傳、接棒，可以下列哪一種方式進行練習？ (A) 原地 (B) 慢跑 (C) 中等速度 (D) 以上皆可
- () 29. 下列何者是 PNF 伸展可能的缺點？ (A) 缺少互動性 (B) 過度伸展會拉傷 (C) 可能降低運動表現 (D) 血壓升高
- () 30. 田徑以 4x100 公尺接力而言，直道跑速度快、速度耐力好，且傳、接棒經驗豐富的隊員，適合跑第幾棒？ (A) 第一棒 (B) 第二棒 (C) 第三棒 (D) 第四棒
- () 31. 下列何者不屬於 PNF 伸展方法的三種不同技巧？ (A) 拮抗放鬆 (B) 拮抗主動伸展 (C) 等速收縮放鬆 (D) 彈震式伸展法
- () 32. 最大心跳率的計算公式是 (A) 220—年齡 (B) 230—年齡 (C) 240—年齡 (D) 250—年齡
- () 33. 籃球比賽中，防守者、進攻者與籃框呈一條直線，屬於下列哪種防守方法？ (A) 防守取位 (B) 側身防守 (C) 後線防守 (D) 停球防守
- () 34. 高中男子組比賽用的鉛球重量為 (A) 4 公斤 (B) 6 公斤 (C) 7.26 公斤 (D) 9 公斤
- () 35. 排球比賽時，球員位置越位造成「位置錯誤」犯規，是在什麼時機判定？ (A) 發球的擊球瞬間 (B) 對方球員碰觸到球的時候 (C) 裁判看到的時候 (D) 球落地的時候
- () 36. 仰泳出發後及每次轉身後可做不超過幾公尺的仰潛？ (A) 10 公尺 (B) 15 公尺 (C) 17 公尺 (D) 20 公尺
- () 37. 桌球比賽中，若該局雙方均得 10 分時，每位球員每回可輪發幾分球？ (A) 1 分球 (B) 2 分球 (C) 3 分球 (D) 4 分球
- () 38. 籃球比賽中，每隊可請求暫停次數為 (A) 上半場 2 次 (B) 下半場 3 次 (C) 上、下半場共 5 次 (D) 以上皆是
- () 39. 田徑 4x100 公尺接力，第三棒接棒隊員應站在跑道內緣，雙腳以何種站姿，身體重心稍微

- 偏向左邊，頭部右轉，看著前一棒隊員的位置及自己的起跑標誌線？ (A) 左腳在前
 (B) 右腳在前 (C) 雙腳平行站立 (D) 雙腳併立
- () 40. 最常見的處方效果評估，男生是測量 (A) 800 公尺 (B) 1000 公尺 (C) 1500 公尺
 (D) 1600 公尺
- () 41. 在排球比賽中重新獲得發球權的隊伍，應按何種方式輪轉一位？ (A) 順時針 (B) 逆時針
 (C) 前後對調 (D) 無限制
- () 42. 桌球發球時應將球向上拋起，其最低高度為 (A) 15 公分 (B) 16 公分 (C) 17 公分
 (D) 18 公分
- () 43. 使用下列何種藥物時，可能合併熱傷害而引發抽筋？ (A) 感冒藥 (B) 降血壓及心率不整用藥
 (C) 抗過敏藥 (D) 以上皆是
- () 44. 若發現有人溺水時，下列哪個處理方式是錯誤的？ (A) 應大聲呼叫「有人溺水」
 (B) 查看周圍是否有救生器材，如救生圈、長竿等等，立即拋向溺者 (C) 請人打 119 向消防隊求援
 (D) 立即下水救人
- () 45. 籃球比賽中，每次暫停應給予多少時間？ (A) 1 分鐘 (B) 2 分鐘 (C) 3 分鐘 (D)
 4 分鐘
- () 46. 下列何者為排球比賽時之「發球犯規」情形？ (A) 在裁判鳴笛後 8 秒內將球擊出
 (B) 在端線後方完成發球 (C) 以手將球擊出 (D) 發球順序錯誤
- () 47. 仰漂時，呼吸調整為 (A) 鼻子快吐氣，嘴巴快吸氣 (B) 鼻子慢吐氣，嘴巴快吸氣
 (C) 鼻子慢吐氣，嘴巴慢吸氣 (D) 鼻子快吐氣，嘴巴慢吸氣
- () 48. 捷泳打腿時，發力點為何部位，通過膝關節、踝關節，最後至腳背？ (A) 臀部 (B) 股四頭肌
 (C) 腹部 (D) 小腿
- () 49. 因應嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19，簡稱：武漢肺炎)防疫，下列何者師生可配合防疫工作？ (A) 咳嗽戴口罩 (B) 肥皂勤洗手 (C) 非必要少去醫院
 (D) 以上皆可配合
- () 50. 衛生福利部建議要預防疾病最基本最簡單的方法就是把手洗乾淨，請問建議洗手時間大約多久
 (A) 隨便洗洗 (B) 1 秒即可 (C) 40-60 秒 (D) 不重要

