

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	高玉娟	審題 教師	何曉瑛	年 級	高三	科 別	全	學 生 姓 名				

第一部份 是非題，共 20 題，每題 2 分(正確請劃記 A，錯誤請劃記 B)

- () 1. 體重控制計畫的飲食攝取，應少油、少鹽、少糖。
- () 2. 由於許多休閒運動並沒有特定的參與規範，也沒有特定的環境要求，因此活動方式可隨著所處的環境和身邊的運動場地、設施及器材進行調整。
- () 3. 若要增肌體重應實施有氧運動。
- () 4. 籃球比賽在第4節或延長賽中，比賽時間顯示剩下不到2分鐘時，被賦予發後場界外球的球隊請求暫停，該隊教練有權決定暫停後選擇由後場發球，則有24秒進攻時間。
- () 5. 足球高空頭頂傳球在頂球前身體先移動至適當接球位置，再使軀幹及頸部向前，待球到時頂球。
- () 6. 學校在籌辦籃球比賽時，若競賽規程有未盡事宜，應隨時修訂並公布。
- () 7. 足球內踝高空傳球時，傳球腳腳尖向外側，以足弓部位觸擊球的中心點。
- () 8. 學校在籌辦籃球比賽時，最遲應於賽事開始前2或3星期由執行祕書召開領隊會議，確認比賽場地、日期、球員資格與異動、規則更新等。
- () 9. 因為地球村的概念成型，因此不同的文化和環境並不會產生不同的運動型態。
- () 10. 學校在籌辦籃球比賽時，防護組由衛生組組長擔任，負責緊急傷害等處理。
- () 11. 游泳個人混合式項目中，泳姿順序之所以可以由選手自行分配，是因為每個人專長項目有所不同，將自己最厲害的泳姿擺在最後衝刺，不但有機會超越對手，還可以增加比賽刺激性。
- () 12. 進行體重控制前，必須先評估自己的身高。
- () 13. 足球腳背高空傳球時，首先注視來球的方向，判斷來球的速度移動腳步，調整身體準備傳球。
- () 14. 學校在籌辦籃球比賽時，依賽制規模的大小訂定整個競賽規程，對於之後報名、抽籤、賽事進行等有非常大的幫助。
- () 15. 若要去脂體重應實施無氧的阻力訓練。
- () 16. 減重期間，較適宜採用有氧運動達到負能量平衡。
- () 17. 捷泳是最多比賽項目的泳姿，比賽距離最短為25公尺，最長為1600公尺。
- () 18. 籃球比賽時，不管是1個人、2個人、3個人，甚至到5個人的進攻，除了倚賴平常個人技術的累積外，臨場反應處理與隊友間的團隊默契也非常重要。
- () 19. 巧克力糖、薯條等為僅能提供熱量卻沒有營養成分的空熱量食物。
- () 20. 對高中、職學生而言，重高指數 ≥ 1.20 為正常。

第二部份 選擇題，共 30 題，每題 2 分

- () 21. 減重時，減掉的體重應是 (A) 脂肪 (B) 瘦體重 (C) 肌肉 (D) 淨組織
- () 22. 下列何者不是維持標準健康體位應著手的方向？ (A) 打扮 (B) 運動 (C) 飲食 (D) 生活習慣
- () 23. 國際足球總會發展至今已有幾個會員國？ (A) 211個 (B) 201個 (C) 221個 (D) 231個
- () 24. 馬拉松跑者需要有何種能力才能應付長達2個小時以上的跑步需求？ (A) 肌力 (B) 耐力 (C) 速度 (D) 肌耐力
- () 25. 世界田徑總會定義的馬拉松距離為 (A) 21.0675公里 (B) 42.195公里 (C) 50公里議 (D) 100公里
- () 26. 下列哪一種棒球觸擊技術以將球觸擊於三壘界線方向為目標 (A) 強迫觸擊 (B) 安全式觸擊 (C) 犧牲式觸擊 (D) 推觸擊
- () 27. 下列關於游泳混合式接力的敘述，何者正確？ (A) 可以自由調配每一種泳式涵蓋的距離 (B) 有4x100、4

×200兩個項目 (C) 由4名參賽者接力完成 (D) 必須以蝶泳出發

- () 28. 下列何者不是在進行游泳跳水練習時應注意的事項？ (A) 跳水前應熟悉場地環境，避免發生意外 (B) 多加練習接跳反應，並在隊友觸壁前搶跳，所謂空中接力更能爭取時間 (C) 在有教練指導與監督之下練習跳水 (D) 入水時身體保持流線型
- () 29. 下列何種運動項目屬於極限運動？ (A) 滑水 (B) 籃球 (C) 跑酷 (D) 國標舞
- () 30. 大橋在游泳200公尺個人混合式比賽中拿到一張犯規單，下列何者是他最有可能犯規的原因？ (A) 進場時未向裁判鞠躬問好 (B) 仰泳轉蛙泳時以雙手觸壁 (C) 每個轉身都在10公尺才出水面游泳 (D) 觸壁時開心地大聲振臂歡呼
- () 31. 下列何者不是休閒運動帶來心理方面的效益？ (A) 增加自信心 (B) 獲得成就感 (C) 追求生活樂趣 (D) 增加生活經驗
- () 32. 籃球比賽時，當比賽時間所剩無幾，且比分相同或落後2分以內，為使比賽結果逆轉或進入延長賽，應採用5人1組戰術跑位的 (A) 邊線發球(3) (B) 邊線發球(2) (C) 邊線發球(1) (D) 邊線發球(4)
- () 33. 籃球比賽用球，男生使用 (A) 6號球 (B) 7號球 (C) 8號球 (D) 5號球
- () 34. 籃球拋投時，單手持球應將球置於什麼位置往上拋並伸直手臂，以掠過防守者？ (A) 額頭上方 (B) 鼻頭上方 (C) 下顎上方 (D) 胸前
- () 35. 2015年於下列何地舉辦的亞太肥胖會議，向各國政府倡議「肥胖不僅是慢性病的危險因子，應視為是一種疾病並積極治療」的觀念？ (A) 日本名古屋 (B) 印尼雅加達 (C) 泰國曼谷 (D) 韓國首爾
- () 36. 下列何者不屬於游泳比賽中的犯規事項？ (A) 轉身後在水中踢腳動作頭部未超過池壁15公尺即出水面 (B) 仰泳及捷泳雙手觸壁 (C) 未發出出發信號前入水 (D) 在其他選手尚未完成比賽時，經由他人水道往兩旁上岸
- () 37. 籃球是團體運動項目，除了個人技巧要熟練外，團隊合作的默契，以及對下列何者的理解與反應，更是不可或缺？ (A) 選手 (B) 戰術 (C) 對方 (D) 敵情
- () 38. 高中、職學生身體質量指數若為25.4，屬於 (A) 過瘦 (B) 肥胖 (C) 過重 (D) 正常範圍
- () 39. 下列何者不是人體消耗熱量的管道？ (A) 消化食物 (B) 日常活動 (C) 多聽音樂 (D) 基礎代謝
- () 40. 減重期間每天應至少實施多久的有氧訓練？ (A) 3小時 (B) 2小時 (C) 1小時 (D) 4小時
- () 41. 藉由休閒運動建立和諧的家庭、社區、社團之社會功能、補充學校與家庭教育的不足、防止青少年犯罪（提供適度的宣洩管道）、增進工作效率、培養團隊意識、提升產能與向心力，是屬於哪方面的效益？ (A) 心理 (B) 社會 (C) 知識與技能 (D) 生理健康
- () 42. 游泳比賽總共有幾個項目？ (A) 16項 (B) 14項 (C) 20項 (D) 24項
- () 43. 國際足球總會成立於哪一年？ (A) 1904年 (B) 1906年 (C) 1908年 (D) 1910年
- () 44. 藉由休閒運動可學習運動技能、提升休閒相關知識、提升對事物的判斷力與決斷力，是屬於哪方面的效益？ (A) 心理 (B) 知識與技能 (C) 社會 (D) 生理健康
- () 45. 足球內踝高空傳球踢球後，傳球腳應如何以加大踢球力量，並緩和踢球的擺動慣性？ (A) 向左 (B) 跟進 (C) 向右 (D) 停止
- () 46. 控制體重的過程中，應注意 (A) 養成良好的生活習慣 (B) 增加能量消耗 (C) 提高新陳代謝率 (D) 以上皆是
- () 47. 下列何者不是休閒運動帶來知識與技能方面的效益？ (A) 學習接受挫敗與失敗 (B) 增進親子和諧 (C) 培養生活技能 (D) 體驗生活
- () 48. 表定籃球比賽開始時間多久後，球隊缺席、準備上場比賽的球員不足5人，或主裁判指示比賽開始後，拒絕出場比賽時，球隊將被沒收比賽，判定失敗？ (A) 5分鐘 (B) 10分鐘 (C) 15分鐘 (D) 20分鐘
- () 49. 實施400公尺均速跑練習時，每趟休息時間待心跳降至每分鐘幾次左右再跑下一趟？ (A) 100次 (B) 110次 (C) 120次 (D) 130次
- () 50. 棒球比賽時，滑壘的較佳距離是在壘包前 (A) 0至1公尺 (B) 1至2公尺 (C) 2至3公尺 (D) 3至4公尺

