

台北市立松山高中 110 學年度第一學期高三體育科期末筆試

一、是非題：共 50 題,每題 2 分

- (☒) 1. 參與任何運動，所需要的服裝與裝備都是相同的。(出處：P.16)
解析 參與不同運動應穿著適當的服裝與鞋子，以維護運動時的舒適與安全。
- (☐) 2. 在參與運動前，必須先評估自身的健康狀況，如果沒有任何的不適與疾病，方可從事運動。(出處：P.16)
- (☐) 3. 從事運動，可以使全身代謝作用旺盛，促進血液循環，預防疾病發生，改善身體型態與素質，進而提升自信心與人際關係。(出處：P.9)
- (☐) 4. 健康體適能的定義，是指身體能順利執行日常工作或休閒所需，而不會產生力不從心的感覺。(出處：P.10)
- (☐) 5. 以健康的角度來看，擁有良好的心肺適能，可以避免各種心血管疾病，因此，心肺適能是健康體適能最重要的因素。(出處：P.10)
- (☐) 6. 運動可以改善身體的結構和組成、提升身體基礎代謝率。(出處：P.9)
- (☐) 7. 肌肉適能的訓練方式，可簡單分為靜態（等長）訓練及動態（等張）訓練兩種。(出處：P.11)
- (☐) 8. 基礎代謝率是指人體在一天內安靜狀態下，維持生命所需消耗的最少熱量。(出處：P.13)
- (☒) 9. 肌肉適能指人體關節所能夠活動的最大範圍，以及關節周圍韌帶和肌肉的延展能力。(出處：P.12)
解析 柔軟度。
- (☒) 10. 當籃球比賽進攻球員切入籃下過程中，遭到防守球員膝蓋直接撞擊大腿，此時的傷害類型屬於拉傷的情況。(出處：P.9)
解析 進攻球員的大腿遭受防守球員膝蓋直接撞擊，屬於挫傷的類型。
- (☒) 11. 冰敷的主要目的是讓患部減緩腫脹疼痛感，所以冰敷的溫度越低效果越好。(出處：P.10)
解析 冰敷目的是讓患部減緩腫脹疼痛感，每次 15~20 分鐘為宜，並以毛巾隔離保護皮膚以避免凍傷，每次休息 5~10 分鐘，反覆操作進行。
- (☐) 12. 肌內效貼布寬 5 公分，可依貼紮部位剪裁所需長度。(出處：P.8)
- (☒) 13. 肌內效貼布主要是固定關節，避免關節活動過大的情形。(出處：P.12)
解析 肌內效貼布主要貼紮、包覆於身體軟組織的部位，如：肌肉、肌腱或韌帶，經由正確的貼紮可以支持肌肉、提升肌力的運用，以及減低疼痛與消除腫脹。
- (☐) 14. 使用肌內效貼布時，依貼紮部位取合適長度、撕背膠紙、伏貼部位起點、視需要調整拉力、摩擦貼布，使貼布均勻貼合於部位上。(出處：P.13)
- (☐) 15. 受傷後 48~72 小時，當腫脹情況消失後，可以使用冷熱水交替浸泡，促進患部血液循環。(出處：P.19)
- (☒) 16. 要提升健康體適能，則必須要有方法，可以透過吃代餐、打坐及冥想，來改善自我身心狀況。(出處：P.7)
解析 要提升健康體適能，則必須要有方法，可以透過運動處方的規劃和執行，來改善自我身心狀況。
- (☒) 17. 運動處方可以讓實施者自行決定是否要執行，今天心情好就多做一點，心情不好就不要做，切勿勉強。(出處：P.8)
解析 運動處方要讓實施者清楚知道要做什麼，以及要怎麼做，而規劃和執行運動處方的過程，最重要的是要做紀錄。
- (☐) 18. 無氧運動為高強度運動，運動過程中會產生大量的乳酸。(出處：P.10)
- (☒) 19. 重量訓練的缺點是會造成骨質疏鬆、肌肉流失的情況。(出處：P.14)
- (☐) 20. 過度肥胖者無法負荷長時間較高強度的運動，為了避免對膝蓋造成傷害，可以從較簡單的步行、快走或游泳開始。(出處：P.15)
- (☐) 21. 對喜好運動的人而言，知道營養素在運動中的功能及正確飲食方式，有助於運動表現。(出處：P.8)
- (☐) 22. 運動類型屬於力量型的運動員應增加蛋白質的攝取，以增進肌肉的合成。(出處：P.16)

- (○) 23. 醣類充足的情況下，體內細胞會優先以醣類做為能量來源，如果細胞內葡萄糖不足，會先分解先前儲存的蛋白質和脂質來提供細胞能量。(出處：P.8)
- (○) 24. 脂肪可以幫助脂溶性維生素的溶解與吸收。(出處：P.10)
- (✗) 25. 水分是主要的能量來源，與運動表現的關係最為密切。(出處：P.8)
- 解析** 醣類。
- (✗) 26. 在肌力訓練期間補充足夠的脂質作為肌肉修補之用，將可有效增加肌肉的量，進而提升肌肉力量來促進相關運動表現。(出處：P.11)
- 解析** 在肌力訓練期間補充足夠的蛋白質作為肌肉修補之用，將可有效增加肌肉的量，進而提升肌肉力量來促進相關運動表現。
- (○) 27. 維生素缺乏時會使人體容易感到疲勞、頭痛、精神無法集中，也會使運動能力明顯下降。(出處：P.13)
- (✗) 28. 許多礦物質都會影響運動的表現，例如鈣和鎂可以維持人體酸鹼平衡。(出處：P.12)
- 解析** 許多礦物質都會影響運動的表現，例如鈉和氯可以維持人體酸鹼平衡。
- (○) 29. 三大營養素建議攝取比例醣類為 50~60%、蛋白質為 10~20%、脂質為 20~30%。(出處：P.14)
- (○) 30. 田徑選手除跳高及跳遠項目外，鞋底及鞋跟厚度不受限制。(出處：P.4)
- (✗) 31. 田徑混合項目競賽選手第一次起跑犯規即取消比賽資格。(出處：P.7)
- 解析** 混合項目第一次起跑犯規判警告，第二次即取消比賽資格。
- (✗) 32. 田徑比賽中，跳高、跳遠、鉛球、標槍、3000 公尺障礙賽同為田賽項目。(出處：P.5)
- 解析** 3000 公尺障礙賽為徑賽項目。
- (○) 33. 田徑 400 公尺以下比賽之起跑口令為各就位、預備、鳴槍三步驟。(出處：P.6)
- (✗) 34. 田徑比賽 400 公尺選手於「預備」口令後，可以單手離開地面以爭取時效。(出處：P.6)
- 解析** 雙手需與地面接觸。
- (○) 35. 在田徑運動中，名次是以選手軀幹到達終點之垂直面的先後為準。(出處：P.7)
- (○) 36. 田徑接力賽跑比賽若在接力區外傳接棒，將被取消比賽資格。(出處：P.8)
- (✗) 37. 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。(出處：P.8)
- 解析** 根據接力棒的位置，而不是選手的身體或四肢的位置。
- (○) 38. 田徑接力賽跑比賽，若發生掉棒，應由掉棒者拾回。(出處：P.9)
- (✗) 39. 田徑跳高比賽時，選手可選擇以單腳或雙腳起跳方式進行試跳。(出處：P.12)
- 解析** 跳高時選手必須單腳起跳。
- (✗) 40. 跳遠比賽中，若身體觸及起跳線前方地面，只要尚未起跳，即不算犯規，可重跳一次。(出處：P.13)
- 解析** 算試跳失敗。
- (✗) 41. 籃球比賽若控球隊將球帶入前場的時間超過 8 秒，對隊將可獲得罰球。(出處：P.29)
- 解析** 對隊獲得球權，發界外球。
- (○) 42. 籃球禁區內的進攻免責區，進攻球員在此與防守球員發生身體接觸，不會宣判進攻犯規。(出處：P.24)
- (✗) 43. 國際籃球比賽每節 10 分鐘、NBA 比賽每節 15 分鐘。(出處：P.25)
- 解析** NBA 比賽每節為 12 分鐘。
- (✗) 44. 籃球比賽時，前一節未使用的暫停可累積至下一節使用。(出處：P.26)
- (○) 45. 籃球進攻隊投籃，若觸擊對方籃圈後由同一控球隊控制球，則 24 秒計時器設為 14 秒。(出處：P.26)
- (✗) 46. 排球比賽自由球員的服裝與其他隊友相同。(出處：P.63)
- 解析** 自由球員的運動衫主色與其他隊友應呈鮮明對比。
- (○) 47. 排球比賽自由球員不得發球、攔網或試圖攔網。(出處：P.70)
- (✗) 48. 自中線中心點量起排球攻擊區為 4 公尺。(出處：P.62)
- (○) 49. 排球賽中，唯隊長有權在死球時向裁判請求暫停的權利。(出處：P.63)
- (○) 50. 排球比賽「決勝局」以先獲得 15 分並領先 2 分者為勝。(出處：P.64)