**正心學 國一體育科 題庫 \_\_\_年 \_\_\_班 座號：\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**一、選擇：(每題2分，共100分)**

1. （ ）排球練習時，以跪膝姿勢接球，最易導致下列哪個關節破皮受傷？　(A)膝關節　(B)腕關節　(C)肘關節　(D)手指關節。

《答案》A

1. （ ）《健康體育護照》中，有關柔軟度的表現是以下列何種運動項目測試？　(A)坐姿體前彎　(B)仰臥起坐　(C)立定跳遠　(D)1600、800公尺跑走。

《答案》A

1. （ ）田徑賽除了混合項目之外，以跑為競賽的項目通稱為下列何者？　(A)徑賽　(B)田賽　(C)越野賽跑　(D)路跑賽。

《答案》A

1. （ ）站立姿勢向上躍起，落下時順勢朝池底蹲下，頭沒入水中，仰視水面，鼻子用力呼氣，以單手或雙手觸摸池底，這個動作是訓練下列何者？　(A)捷泳　(B)仰泳　(C)蝶泳　(D)熟悉水性。

《答案》D

1. （ ）排球比賽中，下列何種技術是指得分的利器？　(A)接發球　(B)傳球　(C)扣球　(D)舉球。

《答案》C

1. （ ）選購運動鞋時，下列何者不是必要考慮的細節？　(A)適合自己的腳型　(B)考慮品質　(C)運動型態　(D)美觀。

《答案》D

1. （ ）下列何者是決定排球比賽表現最重要的角色？　(A)攻擊手最重要　(B)舉球員最重要　(C)教練、觀眾最重要　(D)每一個角色都很重要。

《答案》D

1. （ ）下列何者是影響蹬牆漂浮，漂得遠近的最小因素？　(A)蹬牆的力量　(B)蹬牆的動作　(C)身體組成　(D)泳衣材質。

《答案》D

1. （ ）下列何者與游泳池使用注意事項無關？　(A)下水前應先沖洗乾淨　(B)下水前，充分做好熱身運動　(C)應穿著顏色鮮豔、漂亮的泳衣及泳褲　(D)生病時不下水游泳。

《答案》C

1. （ ）下列何種運動應用到瞬發力的機會最低？　(A)籃球搶籃板　(B)100公尺起跑　(C)健走　(D)跳高。

《答案》C

1. （ ）現代第一屆奧林匹克運動會時，田徑比賽只有多少公尺的跨欄賽列為比賽項目？　(A)100　(B)110　(C)400　(D)3000。

《答案》A

1. （ ）下列關於持浮板練習捷泳打腿時的動作，何者正確？　(A)兩手伸直，手掌平放在浮板上　(B)手抱浮板，將下巴置於浮板上　(C)屈肘抓浮板兩側　(D)將浮板抱在胸口。

《答案》A

1. （ ）下列何者不是籃球運球上籃得分的重點？　(A)起跨點與籃框距離的判斷　(B)球員裝備的優劣　(C)起跳上籃時，持球的穩定度　(D)上籃打板的位置。

《答案》B

1. （ ）籃球正規比賽，每隊上場人數是？　(A)5人　(B)6人　(C)8人　(D)10人。

《答案》A

1. （ ）下列何者不是決定田徑比賽短距離跑勝負的重要因素？　(A)起跑的技術　(B)競賽服裝的美觀　(C)速度的快慢　(D)體力優劣。

《答案》B

1. （ ）籃球運動的發源地是哪一個國家？　(A)美國　(B)英國　(C)俄國　(D)中國。

《答案》A

1. （ ）下列何種運動不是加強肌力與肌耐力的訓練方法？　(A)慢跑　(B)引體向上　(C)伏地挺身　(D)仰臥起坐。

《答案》A

1. （ ）身體質量指數是利用哪些數據比例來評估個人身體組成的簡易方法？　(A)脂肪與肌肉　(B)身高及體重　(C)體型與性別　(D)性別與年齡。

《答案》B

1. （ ）坐姿捷泳打腿練習，除了在泳池邊練習外，還可以利用坐在何處練習？　(甲)椅子　(乙)臺階　(丙)床緣　(A)甲乙　(B)甲丙　(C)乙丙　(D)甲乙丙。

《答案》D

1. （ ）排球是一項非常有趣的運動，必須透過何者的力量爭取勝利？　(A)個人表現　(B)觀眾加油　(C)團隊合作　(D)對手幫忙。

《答案》C

1. （ ）下列關於籃球運球動作的要領，何者正確？　(A)運球時不會運用到手肘關節的屈伸　(B)運球時以掌心控球比較穩定　(C)運球時身體重心越高越好　(D)運球時主要以手腕及手指的力量將球下壓控球。

《答案》D

1. （ ）練習漸加速跑，手肘後擺時，肘關節角度應大於幾度？　(A)45　(B)60　(C)90　(D)120。

《答案》C

1. （ ）下列何者符合運動訓練的特殊性原則？　(A)引體向上可改善肌力與肌耐力，但不能增進心肺耐力　(B)慢跑可以改善心肺耐力與BMI　(C)舉重訓練可以改善肌力與速度　(D)游泳可以改善心肺耐力與肌耐力。

《答案》A

1. （ ）排球是一項非常有趣的運動，透過團隊合作的力量，球員以下列哪些方式讓球在球場兩邊往返，並防止在自己的場地落下？　(A)傳、接、投　(B)傳、接、扣　(C)傳、接、丟　(D)傳、接、擲。

《答案》B

1. （ ）身體趴在池邊練習捷泳打腿時，一般而言，以哪個部位趴在池岸邊是較理想的位置？　(A)胸口　(B)腹部　(C)大腿　(D)膝關節。

《答案》B

1. （ ）若捷泳打腿能力好，對下列何種泳姿的學習最沒有幫助？　(A)捷泳　(B)仰泳　(C)蛙泳　(D)蝶泳。

《答案》C

1. （ ）教育部在西元1999年推行「三三三計畫」中，第三個「三」為何？　(A)每週運動三次　(B)每次130分鐘　(C)每分鐘心跳率130次以上　(D)學生、家長和教師一起參與和支持。

《答案》D

1. （ ）若要加強瞬發力，應選擇下列何種運動項目訓練？　(A)伸展型　(B)兼具力量與速度型　(C)速度型　(D)耐力型。

《答案》B

1. （ ）籃球訓練中，運球與抄截的練習，主要在訓練運球者何種能力？　(甲)運球控球的能力　(乙)保護球的能力　(丙)觀察敵我相關位置、動作，並做出反應的能力　(A)甲乙　(B)甲丙　(C)乙丙　(D)甲乙丙。

《答案》D

1. （ ）下列何者是指手對球掌握與控制的熟練程度，也是籃球運動的基本功夫？　(A)傳球　(B)上籃　(C)控球　(D)助攻。

《答案》C

1. （ ）下列關於籃球運球的規定，何者正確？　(A)掌控球者，必須要透過運球才能移動　(B)可以連續翻掌運球　(C)接到球後，可以先走兩步再運球　(D)運球過程中，球掉到地上，可以將球接起來繼續運球。

《答案》A

1. （ ）練習接力賽跑時，接棒者都須設定起跑點，如果兩人傳接棒時會擠在一起，起跑設定點就必須如何調整？　(A)縮短　(B)不必　(C)隨意　(D)加長。

《答案》D

1. （ ）下列何者是田徑比賽的徑賽項目？　(A)鉛球擲遠　(B)短距離跑　(C)跳高　(D)三級跳遠。

《答案》B

1. （ ）依照田徑規則規定，下列何種徑賽項目比賽的選手必須使用起跑架及蹲踞式起跑法？　(A)800公尺　(B)1500公尺　(C)400公尺　(D)5000公尺。

《答案》C

1. （ ）排球練習或比賽中，來球較低時，依來球的落點，下列哪一個方向不適合做跨步接球？　(A)向前跨步　(B)向後跨步　(C)向側方跨步　(D)向側前跨步。

《答案》B

1. （ ）排球低手傳球時，擊球位置是在前臂接近何處？　(A)手腕　(B)手背　(C)手掌　(D)手肘。

《答案》A

1. （ ）排球練習時，當判斷來球位置不夠正確，來不及接球，易造成重心偏移。為了不使身體摔倒，常會以下列何種姿勢接球？　(A)立姿　(B)撲倒　(C)跪姿　(D)蹲姿。

《答案》C

1. （ ）排球低手傳接球練習時，在沒有同伴陪同練習的情況下，可以利用下列何者進行練習？　(甲)對牆　(乙)對地反彈球　(丙)對空中　(A)甲乙　(B)甲丙　(C)乙丙　(D)甲乙丙。

《答案》D

1. （ ）籃球運球時主要是靠哪個部位的力量控球？　(A)手腕與手指　(B)全手掌　(C)指尖　(D)掌心。

《答案》A

1. （ ）下列關於游泳池的安全維護敘述，何者正確？　(A)嚴禁跳水　(B)可以跑步鍛鍊體能　(C)沒有救生員在場也能下水　(D)不要下水上課，就不會發生危險。

《答案》A

1. （ ）籃球比賽中，球員二次運球應判為何？　(A)運球犯規　(B)技術犯規　(C)出場　(D)違例。

《答案》D

1. （ ）田徑賽中，最早列入古代奧林匹克運動會的跑步項目是下列何者？　(A)障礙賽跑　(B)長距離跑　(C)中距離跑　(D)短距離跑。

《答案》D

1. （ ）從有氧運動的特性分析，下列何種競賽項目，屬於有氧性運動？　(A)一萬公尺跑　(B)八人制拔河　(C)50公尺自由式　(D)鉛球擲遠。

《答案》A

1. （ ）籃球命名的由來，是因為最早的球籃是裝何種物品的籃子？　(A)李子　(B)橘子　(C)葡萄　(D)桃子。

《答案》D

1. （ ）捷泳打腿動作中，腳踝應放鬆，兩腳背伸直成什麼形狀？　(A)外八字　(B)併攏　(C)內八字　(D)交叉。

《答案》C

1. （ ）下列關於馬克操高抬腿跑的動作敘述，何者錯誤？　(A)抬腿腳的膝關節應向上抬高　(B)著地腳足尖蹬起　(C)雙手配合前後擺動　(D)左右腳交替跑時，盡量跨大步。

《答案》D

詳解：(D)左右腳交替跑時，不要跨大步。

1. （ ）全國國中籃球聯賽的縮寫為下列何者？　(A)HBL　(B)SBL　(C)JHBL　(D)UBA。

《答案》C

詳解：(A)高中籃球聯賽；(B)超級籃球聯賽；(D)大專籃球聯賽。

1. （ ）下列關於練習漸加速跑時，跑步姿勢應注意事項，何者錯誤？　(A)雙腳不要外八或內八，盡可能在一直線上　(B)足踝應蹬地抬腿向前跑出　(C)抬腿時，膝關節應向身體外側　(D)配合步輻、步頻，雙手做前後擺動。

《答案》C

詳解：(C)抬腿時，膝關節應向身體正前方。

1. （ ）蹲踞式起跑，鳴槍起跑出發後的多少公尺，身體應保持較大的前傾角度？　(A)3～5　(B)5～10　(C)10～15　(D)20～30。

《答案》C

1. （ ）下列有關田徑接力賽傳接棒動作要領說明，何者錯誤？　　(A)傳棒與接棒的選手要有適當的距離，才能增進團隊的速度表現　(B)當已進入理想位置時，傳棒者應喊「接」的口令　(C)接棒者聽到「接」的口令後，應將手迅速向後擺出，掌心向上張開，並力求穩定　(D)傳棒者握緊棒子後，接棒者放開手，完成傳接動作。

《答案》D

詳解：(D)接棒者握緊棒子後，傳棒者放開手，完成傳接動作。