　　　正心中學國一體育科題庫 題目卷(詳解) 年 班 座號： 姓名：

單一選擇題：每題2分，共100分

1. ( )進行籃球的持球動作練習時，下列哪種做法錯誤？　(Ａ)持球時掌心不可貼住球　(Ｂ)持球時「中樞足」不能移動　(Ｃ)持球時能雙腳輪流當「自由腳」來移動與晃過對方　(Ｄ)以腳的移動與身體轉動來保護球不被撥掉。

答案：(Ｃ)

1. ( )下列哪一項是體適能訓練後可達成的功用？　(Ａ)提升柔軟度可有較大的關節活動範圍　(Ｂ)提升心肺耐力可強化神經系統的敏銳度　(Ｃ)增加皮脂厚度可避免得到慢性病　(Ｄ)提升瞬發力可延長從事運動的持續時間。

答案：(Ａ)

1. ( )體適能中，坐姿體前彎的動作主要在測驗？　(Ａ)瞬發力　(Ｂ)柔軟度　(Ｃ)肌力　(Ｄ)肌耐力。

答案：(Ｂ)

1. ( )進行體適能計畫中，應該優先考慮什麼？　(Ａ)適合的運動項目　(Ｂ)運動的強度　(Ｃ)運動持續的時間　(Ｄ)運動的頻率。

答案：(Ａ)

1. ( )下列有關「運動強度」的敘述，何者錯誤？　(Ａ)運動強度是指運動時的激烈程度　(Ｂ)運動強度太高或太低都不好　(Ｃ)　BMI　是用來計算每個人適合的運動強度之標準　(Ｄ)適當的有氧運動強度，是以可在運動中和同伴說話為原則。

答案：(Ｃ)

1. ( )要規劃合適的體適能運動，最先要考慮以下哪一項因素？　(Ａ)選擇適合自己的運動項目　(Ｂ)運動強度　(Ｃ)運動頻率　(Ｄ)持續時間。

答案：(Ａ)

1. ( )下列哪一項不是「競技體適能」活動的關鍵項目？　(Ａ)柔軟度　(Ｂ)協調性　(Ｃ)平衡感　(Ｄ)瞬發力。

答案：(Ａ)

1. ( )關於肌力與肌耐力的訓練方式，下列敘述何者正確？　(Ａ)肌力是可以在短時間內立刻培養出效果的　(Ｂ)屈臂用力時要吸氣，放下復原時要吐氣　(Ｃ)須把握連續反覆與循序漸進地增加訓練強度　(Ｄ)若覺得暈眩或呼吸不順暢時不必在意，可忽略之。

答案：(Ｃ)

解析：(Ｂ)用力時吐氣、放鬆時吸氣；(Ｄ)應立即停止運動。

1. ( )檢測哪種項目可以知道一個人的身體組成？　(Ａ)身體質量指數　(Ｂ)仰臥起坐次數　(Ｃ)每分鐘心跳與呼吸數　(Ｄ)　1600　公尺的耐力跑。

答案：(Ａ)

1. ( )運動過程中，發生哪一種狀況，應該停止運動？　(Ａ)暈眩　(Ｂ)呼吸不順暢　(Ｃ)身體某個部位疼痛　(Ｄ)以上皆是。

答案：(Ｄ)

1. ( )關於田徑運動的敘述，下列何者正確？　(Ａ)田賽的項目通常在跑道之外的田賽場中進行　(Ｂ)田賽通常以時間的快慢來決定勝負　(Ｃ)徑賽項目通常以距離的遠近來決定勝負　(Ｄ)競走屬於徑賽項目。

答案：(Ａ)

解析：(Ｂ)田賽以距離的遠近或高度的高低決定勝負；(Ｃ)徑賽以時間的快慢來決定勝負；(Ｄ)競走、田賽、全能競賽、徑賽，分別屬於田徑運動四大類別之一。

1. ( )運動頻率是指？　(Ａ)每次運動　30　分鐘　(Ｂ)每週運動　210　分鐘　(Ｃ)每週至少運動　3　次　(Ｄ)每次運動心跳率超過每分鐘　130　下。

答案：(Ｃ)

1. ( )教育部於民國　96　年推展的「210　快活計畫」，推廣內容為下列何者？　(Ａ)每個月累積　210　分鐘運動　(Ｂ)每天累積　30　分鐘運動，一週累積　210　分鐘　(Ｃ)每天累積　30　分鐘運動，持續　210　天　(Ｄ)每天累積　30　分鐘運動，心跳率超過每分鐘　210　下。

答案：(Ｂ)

1. ( )下列敘述何者錯誤？　(Ａ)要了解自我的體適能，並培養終生運動的好習慣　(Ｂ)「運動不足」和「缺乏運動」是引發心血管疾病的主要原因之一　(Ｃ)國中生正值成長期，所以不需適度運動，以免身體勞累，影響發育　(Ｄ)從事激烈運動前，需先評估自身的身體狀況。

答案：(Ｃ)

1. ( )關於持球的敘述，何者錯誤？　(Ａ)中樞足不能移動的情形下，以自由腳移動方式和身體的轉身來保護球　(Ｂ)是籃球最基本的動作　(Ｃ)掌心必須緊貼球體，球才會拿得穩　(Ｄ)良好的持球不僅可以保護手上的球，而且也可以趁機會把球傳給隊友。

答案：(Ｃ)

1. ( )關於身體質量指數的敘述，下列何者錯誤？　(Ａ)是體適能檢測的項目之一　(Ｂ)簡稱　BIM　(Ｃ)以身高與體重來計算　(Ｄ)為評估個人之身體組成的簡易方法。

答案：(Ｂ)

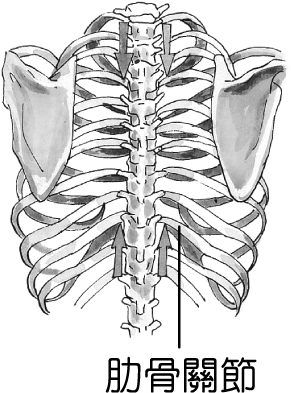
解析：(Ｂ)　BMI。

1. ( )關於重量訓練後的成果，下列敘述何者正確？　(Ａ)男生的肌肉大小不會有明顯的改變　(Ｂ)女性體內因為沒有男性荷爾蒙，故效果顯著　(Ｃ)身體某部位出現疼痛，是正常現象，要持續加重訓練　(Ｄ)男女生都會出現優美的肌肉線條。

答案：(Ｄ)

解析：(Ａ)男生易明顯肌肉粗大；(Ｂ)女生也有少量男性荷爾蒙；(Ｃ)運動時出現疼痛即應停止運動。

1. ( )附圖為肋骨關節，依據可活動的範圍程度來區分，它是屬於何種關節？



(Ａ)不動關節　(Ｂ)少動關節　(Ｃ)可動關節　(Ｄ)肋骨沒有關節。

答案：(Ｂ)

1. ( )下列何者非運動時常使用的大關節？　(Ａ)髖關節　(Ｂ)手指關節　(Ｃ)膝關節　(Ｄ)踝關節。

答案：(Ｂ)

1. ( )若想要改善心肺功能或是減少體脂肪，就要選擇何者類型的運動為佳？　(Ａ)重量訓練　(Ｂ)阻力性訓練　(Ｃ)有氧運動　(Ｄ)肌力訓練。

答案：(Ｃ)

1. ( )關於接力賽跑，下列何者敘述錯誤？　(Ａ)特別注重隊友之間的配合　(Ｂ)第一棒準備起跑時，超出起跑線之接力棒不可觸及地面　(Ｃ)傳接棒動作的優劣是決勝關鍵　(Ｄ)是田徑比賽中唯一的個人競賽項目。

答案：(Ｄ)

1. ( )體適能中，800　公尺、1600　公尺的跑走主要在測驗？　(Ａ)肌耐力　(Ｂ)心肺耐力　(Ｃ)肌力　(Ｄ)身體組成。

答案：(Ｂ)

1. ( )對於運球動作的敘述，下列何者正確？　(Ａ)雙眼注視球體避免球被抄走　(Ｂ)運球過人時一手運球，另一手擋在球前方　(Ｃ)雙膝微彎，降低重心　(Ｄ)雙腳併攏站立。

答案：(Ｃ)

1. ( )下列何者是最快速的一種起跑方式？　(Ａ)蹲踞式起跑　(Ｂ)站立式起跑　(Ｃ)坐姿起跑　(Ｄ)俯臥起跑。

答案：(Ａ)

1. ( )短距離徑賽到最後的「壓線」動作，是以身體哪一部分到達終點線之垂直面為判定依據？　(Ａ)頭部　(Ｂ)頸部　(Ｃ)軀幹　(Ｄ)四肢。

答案：(Ｃ)

1. ( )一般運動常使用到的大關節，不包括下列哪一個？　(Ａ)頸關節　(Ｂ)肩關節　(Ｃ)顱關節　(Ｄ)踝關節。

答案：(Ｃ)

1. ( )下列哪一個方法無法增進接力賽跑的成績？　(Ａ)訓練跑者的速度　(Ｂ)隊員間隨時練習及討論　(Ｃ)練習傳接棒動作　(Ｄ)練習時採個別訓練的方式。

答案：(Ｄ)

1. ( )下列體適能及其相關訓練活動的敘述，何者錯誤？　(Ａ)瑜珈可以減少身體的體脂肪　(Ｂ)長時間的爬山健走有助於改善心肺功能　(Ｃ)伏地挺身可以訓練肌力、肌耐力　(Ｄ)韻律舞蹈可以增進身體的柔軟度。

答案：(Ａ)

1. ( )有關田徑競賽的規則，下列何者正確？　(Ａ)在做好預備姿勢之後，在鳴槍前就起跑者，應判起跑第一次犯規，若第二次犯規後則取消比賽資格　(Ｂ)短距離競賽採分道跑，應於過彎時才可搶跑道　(Ｃ)選手在彎道時不得踩到跑道內緣線　(Ｄ)過彎道時，跑離自己起跑時的跑道，不視為犯規。

答案：(Ｃ)

解析：(Ａ)第一次便立即取消比賽資格；(Ｂ)短距離競賽不可搶跑道；(Ｄ)若沒遵守分道跑，視為犯規。

1. ( )下列哪一個不是「健康體適能」活動的關鍵項目？　(Ａ)心肺適能　(Ｂ)敏捷性　(Ｃ)身體組成　(Ｄ)肌耐力。

答案：(Ｂ)

解析：(Ｂ)協調性為競技體適能關鍵項目。

1. ( )關於運球的敘述，何者有誤？　(Ａ)以一隻手運球，另外一隻手橫擋在身體前面護球　(Ｂ)盡量降低重心讓球接近地面，才不容易讓球被對方抄走　(Ｃ)眼睛要看著籃球，才不容易被對方把球抄走，也比較能控制球　(Ｄ)雙腳前後站立，較能利用身體保護球，也能讓運球的動作多且具變化性。

答案：(Ｃ)

1. ( )下列哪一種人較不易罹患心血管疾病？　(Ａ)經常做有氧運動者　(Ｂ)高膽固醇者　(Ｃ)吸菸者　(Ｄ)高血壓者。

答案：(Ａ)

1. ( )關於體適能的敘述，下列何者正確？　(Ａ)體適能是指身體適應生活與社會環境的能力　(Ｂ)心肺耐力、肌力、柔軟度是競技體適能的項目　(Ｃ)速度、敏捷性、平衡感是健康體適能的項目　(Ｄ)運動選手要注重競技體適能，不須培養健康體適能。

答案：(Ａ)

1. ( )關於墊步的敘述，何者有誤？　(Ａ)預備接球者屈膝注視持球者，雙手手掌張開向持球者要球　(Ｂ)接到球以後，向左或向右墊一小步準備下一個傳接球或投球動作　(Ｃ)墊步接球的動作主要是讓接球者在接球後可以順利做下一個動作　(Ｄ)墊步後可以做的動作有：切入過人、跳投、傳球等。

答案：(Ｂ)

1. ( )暖身運動不足時，容易導致哪一個部位受傷害？　(Ａ)肌肉　(Ｂ)心臟　(Ｃ)肺臟　(Ｄ)皮膚。

答案：(Ａ)

1. ( )籃球運動的發明者是誰？　(Ａ)奈‧史密斯　(Ｂ)比爾‧丹尼　(Ｃ)麥可‧喬丹　(Ｄ)喬‧約翰。

答案：(Ａ)

1. ( )關於接力賽跑的規則，下列何者正確？　(Ａ)在接力區域前就可先接棒　(Ｂ)傳棒者未將棒子順利交出而掉棒時，視為犯規　(Ｃ)掉棒時不可由傳棒者去撿棒子，接棒者才可撿　(Ｄ)第一棒選手握接力棒；準備起跑時，棒子超出起跑線的部分不可觸及地面。

答案：(Ｄ)

解析：(Ｃ)由傳棒者去撿。

1. ( )有關暖身運動的設計原則，下列何者正確？　(Ａ)應由小關節開始　(Ｂ)由下半身到上半身　(Ｃ)上、下半身順序交錯進行　(Ｄ)應由大關節開始。

答案：(Ｄ)

1. ( )下列比賽項目，何者屬於「田賽」？　(Ａ)　100　公尺跨欄　(Ｂ)　3000　公尺障礙賽　(Ｃ)　4×100　公尺接力賽　(Ｄ)三級跳遠。

答案：(Ｄ)

1. ( )(甲)雙腿的瞬發力(乙)手腳的肌力(丙)身體平衡感(丁)心肺耐力(戊)敏捷性(己)柔軟度。上述哪些是要學習起跑動作時，應加強練習的關鍵體能？　(Ａ)甲乙丙丁戊己　(Ｂ)甲乙丙戊　(Ｃ)甲乙戊　(Ｄ)丁己。

答案：(Ｂ)

1. ( )運動前，我們可以透過哪些身體負荷較輕的活動，來達到暖身的功能。(甲)伸展操(乙)有氧舞蹈(丙)關節活動(丁)徒手體操。　(Ａ)甲丙丁　(Ｂ)乙丙　(Ｃ)甲丁　(Ｄ)甲乙丙。

答案：(Ａ)

1. ( )有關於暖身活動的敘述，下列何者錯誤？　(Ａ)可用彈動的方式來伸展肌肉　(Ｂ)可用緩慢伸展關節至感覺緊繃的方式來達到暖身　(Ｃ)暖身活動須依運動項目的不同而對主要關節與肌群做伸展　(Ｄ)暖身活動於運動後來施行。

答案：(Ｄ)

1. ( )(甲)身高太高(乙)運動員(丙)體重過重(丁)體能較差。以上哪些情況，在初期運動時應以　60％最大預估心跳率為基準？　(Ａ)甲乙丙丁　(Ｂ)甲丙丁　(Ｃ)甲乙　(Ｄ)丙丁。

答案：(Ｄ)

1. ( )下列關於運動的敘述，何者不正確？　(Ａ)運動時穿著運動服裝　(Ｂ)做好完整的暖身活動才可以進行運動　(Ｃ)下課時間可以在教室練習傳球　(Ｄ)運動時穿著運動鞋。

答案：(Ｃ)

1. ( )「心肺功能」對於個人生活的影響，下列何者為非？　(Ａ)心肺功能佳的人，平時精神狀況會比較好　(Ｂ)心肺功能佳的人，較不會出現心血管方面的疾病　(Ｃ)心肺耐力是指心臟和呼吸功能的效率　(Ｄ)心肺功能較佳和讀書的體力好不好沒有關係。

答案：(Ｄ)

1. ( )多大的運動強度才適宜？　(Ａ)以「可以說話」為原則　(Ｂ)要能進入無氧代謝階段　(Ｃ)身體有疼痛現象才達正常強度　(Ｄ)在做任何運動時，應堅持到底，不用理會任何來自身體的反應。

答案：(Ａ)

1. ( )關於「每分鐘最大預估心跳率」的敘述，下列何者錯誤？　(Ａ)以「220－年齡」即是最大預估心跳率　(Ｂ)一個人的心跳若達最大心跳率時，就會死亡　(Ｃ)健康者可用最大預估心跳率的　60　%　～　80　%　作為運動強度　(Ｄ)久未運動者要以最大預估心跳率的　60　%　為基準。

答案：(Ｂ)

1. ( )想要跑得快，下列哪一項動作是必備條件之一？　(Ａ)訓練雙腳肌力　(Ｂ)雙手要保持不動　(Ｃ)每一步的距離愈小愈好　(Ｄ)腿不要抬高。

答案：(Ａ)

1. ( )有關健康體適能在國中的檢測方式，下列何者錯誤？　(Ａ)柔軟度──坐姿體前彎　(Ｂ)肌耐力──一分鐘仰臥起坐　(Ｃ)瞬發力──一分鐘登階　(Ｄ)心肺耐力──男生跑　1600　公尺，女生跑　800　公尺。

答案：(Ｃ)

解析：(Ｃ)瞬發力──立定跳遠。

1. ( )有關體適能的分類，下列敘述何者正確？　(Ａ)健康體適能是指對於運動表現有直接影響的能力　(Ｂ)競技體適能包含速度、瞬發力、協調性、敏捷性、平衡感、反應時間　(Ｃ)競技體適能是指身體適應生活、運動與環境且免於疾病的綜合能力　(Ｄ)以上皆非。

答案：(Ｂ)