雲林縣正心高級中學111學年第二學期高一體育科（答案卷）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 科目範圍 | 普高體育 | 命題教師 |  | 考試時間 | 50 分鐘 |
| 考生學號 |  | 考生姓名 |  | 得　　分 |  |

第一部份　選擇題　每題 0 分

( Ａ ) 1. 下列何者可說是體適能中最重要的健康評量指標？ (A) 心肺耐力 (B) 敏捷度 (C) 肌力 (D) 柔軟度

出處》p14

( Ｄ ) 2. 攝氧能力可藉由長時間有氧性耐力運動而得到改善，其主要原因是經過長期從事有氧性運動，在生理上可以獲得的效益為 (B) 血管更富彈性，防止血管硬化 (C) 休息時心跳及血壓會降低 (D) 以上皆是

出處》p15

( Ｄ ) 3. 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

出處》p17

( Ａ ) 4. 最常見的處方效果評估，女生是測量 (A) 800公尺 (B) 1000公尺 (C) 1500公尺

出處》p17

( Ｄ ) 5. 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×50% (C) 最大心跳率×70% (D) 最大心跳率×80%

出處》p18

( Ｃ ) 6. 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

出處》p19

( Ａ ) 7. 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

出處》p20

( Ａ ) 8. 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

出處》p18

( Ｃ ) 9. 提升心肺耐力的運動頻率指每星期運動幾天。原則上每週至少維持中等強度運動（例如慢跑）幾次（天）？ (A) 1 (B) 2 (C) 3 (D) 4

出處》p17

( Ａ ) 10. 下列哪種運動較難一次達到連續運動30分鐘以上？ (A) 跳繩 (C) 慢跑 (D) 游泳

出處》p21

( Ａ ) 11. 血液中鈣與鎂離子的比率最好維持在哪個範圍？ (A) 2：1至3：1 (B) 3：1至4：1 (C) 4：1至5：1 (D) 5：1至6：1

出處》p32

( Ｄ ) 12. 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

出處》p33

( Ｄ ) 13. 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

出處》p32

( Ａ ) 14. 肌肉收縮過程中，鎂離子會活化哪一種酵素，協助水解取得能量？ (A) ATP酶（Na-K-ATPase） (B) GTP酶（Na-K-GTPase） (C)  (D) TTP酶（Na-K-TTPase）

出處》p29

( Ａ ) 15. 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

出處》p30

( Ｂ ) 16. 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

出處》p32

( Ａ ) 17. 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 (D) 對側促進

出處》p33

( Ｄ ) 18. 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

出處》p33

( Ｄ ) 19. 下列何者是PNF伸展可能的缺點？ (A) 缺少互動性 (B)  (C) 可能降低運動表現 (D) 血壓升高

出處》p33

( Ｄ ) 20. 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

出處》p31

( Ｄ ) 21. 捷泳選手在每一次轉身及抵達終點時，應以身體的哪個部位碰觸池壁？ (A) 手掌 (B) 頭 (C) 腳 (D) 以上皆可

出處》p56

( Ｃ ) 22. 捷泳時划一下手，配合幾下打腿？ (A) 2下 (B) 4下 (C) 6下 (D) 8下

出處》p45

( Ａ ) 23. 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

出處》p48

( Ａ ) 24. 仰泳舉臂時，肘關節伸直，大拇指朝上，入水時，以何處先切入水中？ (A) 小指頭 (B) 大拇指 (C) 手掌 (D) 虎口

出處》p49

( Ｂ ) 25. 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 (D) 小腿

出處》p41

( Ｂ ) 26. 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

出處》p56

( Ｂ ) 27. 仰泳轉身時，身體是否能完全潛入水中？ (B) 允許 (C) 看裁判

出處》p56

( Ｄ ) 28. 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

出處》p55

( Ｂ ) 29. 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

出處》p47、55

( Ｃ ) 30. 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

出處》p56

( Ｃ ) 31. 接力賽跑包括場地和公路接力賽跑，由下列何種技術所組成？ (A) 跑和傳 (C) 跑和傳、接棒 (D) 傳和接

出處》p60

( Ａ ) 32. 4×100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 (D) 雙腳併立

出處》p62

( Ｄ ) 33. 4×100公尺接力，接棒隊員起跑標誌線，應以下列哪項因素來確定？ (A) 傳棒隊員和接棒隊員的速度 (B) 最佳傳接棒時機 (C) 傳、接棒技巧的熟練度 (D) 以上皆是

出處》p62

( Ｃ ) 34. 為確保本隊4×100公尺接力成績，接棒隊員在何時，必須隨即全力向前加速跑出，爭取最佳成績？ (A) 目測傳棒隊員跑步速度，隨機跑出 (B) 傳棒隊員跑至起跑標誌內第二步落地時 (C) 傳棒隊員踩到或身體通過標誌上方時 (D) 傳棒隊員跑至起跑標誌前時

出處》p62

( Ｄ ) 35. 4×100公尺接力傳、接棒，可以下列哪一種方式進行練習？ (A) 原地 (C) 中等速度 (D) 以上皆可

出處》p67

( Ｂ ) 36. 4×100公尺接力中，第二、三、四棒隊員應從何處起跑？ (A) 從接力區外跑進 (B) 從接力區內起跑 (C) 站在接力區標示線上起跑 (D) 站在接力中心線起跑

出處》p68

( Ｄ ) 37. 在4×100公尺接力比賽過程中，若掉棒時，應由何者拾回？ (A) 離接力棒較近者 (B) 傳棒者 (C) 接棒者 (D) 掉棒者

出處》p68

( Ａ ) 38. 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

出處》p68

( Ｂ ) 39. 以4×100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

出處》p65

( Ｄ ) 40. 在4×100公尺接力隊員中，短跑成績最好，直道全速衝刺能力強，並具有良好的心理素質及頑強的拼鬥精神者，適合跑第幾棒？ (A) 第一棒 (C) 第三棒 (D) 第四棒

出處》p65

( Ｃ ) 41. 籃球定點投籃時，出手的角度應在幾度之間？ (A) 75至85度 (B) 70至80度 (C) 75至80度 (D) 70至85度

出處》p87

( Ａ ) 42. 籃球投籃出手瞬間，由食指與中指的指腹使球向哪個方向旋轉，藉以穩定球行進軌道？ (A) 向內 (B) 向外 (C) 向左 (D) 向右

出處》p88

( Ａ ) 43. 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

出處》p90

( Ｃ ) 44. 籃球比賽中，當球轉移到強邊，且不讓非持球進攻球員輕易拿到球，即為 (A) 防守取位 (C) 阻絕防守 (D) 持球防守

出處》p90

( Ａ ) 45. 籃球比賽做3人全場上籃與投籃時，為使進攻速度更快，要減少的動作是 (A) 運球 (B) 傳球 (C) 投籃 (D) 以上皆是

出處》p94

( Ｄ ) 46. 籃球比賽進攻球隊在傳球時，球如果被對方抄截拍出界外，其24秒進攻時間應 (A) 加5秒 (B) 減5秒 (C) 重新計算 (D) 繼續計算

出處》p100

( Ａ ) 47. 籃球比賽中，每次暫停應給予多少時間？ (A) 1分鐘 (C) 3分鐘 (D) 4分鐘

出處》p100

( Ｂ ) 48. 籃球練習防守步伐時，主要有滑步及 (A) 弓步 (B) 交叉步 (D) 側併步

出處》p95

( Ｄ ) 49. 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

出處》p100

( Ｄ ) 50. 籃球防守時的基本姿勢為 (B) 屈膝半蹲姿勢、雙手一高一低 (D) 以上皆是

出處》p89