雲林縣私立正心高級中學111學年第二學期高二體育科題庫（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 2 分

( Ｂ ) 1. 手臂在略高於水平面後進行前臂向肩部收縮的動作，手握啞鈴向肩部屈肘時，肱二頭肌的收縮屬於 (A) 等長 (B) 等張 (C) 等距 (D) 以上皆是

出處》p5

( Ｃ ) 2. 等長收縮是在肌肉收縮產生張力後 (A) 使肌肉縮短 (B) 使肌肉拉長 (C) 維持著姿勢不變 (D) 用一定的速度在動作範圍內作最大的收縮

出處》p5

( Ａ ) 3. 每分鐘心跳的次數稱為 (A) 心跳率 (B) 心輸出量 (C) 心音 (D) 心跳強度

出處》p6

( Ｃ ) 4. 下列哪種食物不是蛋白質的來源？ (A) 雞肉 (B) 全穀類 (C) 奶油 (D) 魚肉

出處》p8

( Ｄ ) 5. 下列哪種食物是維生素的來源？ (A) 堅果類 (B) 新鮮蔬果 (C) 胚芽油 (D) 以上皆是

出處》p8

( Ｂ ) 6. 構成和修補身體組織的重要成分、調節生理機能、作為熱能的來源之一的營養素是 (A) 醣類 (B) 蛋白質 (C) 礦物質 (D) 脂肪

出處》p9

( Ａ ) 7. 短時間高強度運動與長時間低強度運動時，優先使用充足的何種營養素來提供主要熱能，有助於組織中蛋白質的保存、促進脂肪的新陳代謝及中樞神經系統的主要熱能？ (A) 醣類 (B) 蛋白質 (C) 礦物質 (D) 脂肪

出處》p9

( Ｂ ) 8. 下列哪種營養素是有氧系列的燃料，但在安靜時和大部分運動中並非重要燃料？ (A) 醣類 (B) 蛋白質 (C) 礦物質 (D) 脂肪

出處》p10

( Ｂ ) 9. 下列哪種營養素是構成肌肉的主要成分，對於成長期中的青少年而言是非常重要的，藉由規律運動加上高蛋白、低脂肪的攝食方式，可促進身體的發展，並提升免疫力？ (A) 醣類 (B) 蛋白質 (C) 礦物質 (D) 脂肪

出處》p12

( Ａ ) 10. 人體組織中含量比例最大的營養素是 (A) 水 (B) 蛋白質 (C) 礦物質 (D) 脂肪

出處》p12

( Ｃ ) 11. 1RM指每次進行重量訓練的何種負荷量？ (A) 1次循環 (B) 1個訓練總量 (C) 最大肌力 (D) 訓練時間總長

出處》p20

( Ｄ ) 12. 下列關於肌力訓練的敘述，何者正確？ (A) 輕負荷低反覆次數 (B) 輕負荷高反覆次數 (C) 重負荷高反覆次數 (D) 重負荷低反覆次數

出處》p21

( Ｂ ) 13. 下列何者不屬於等長訓練的方式？ (A) 直膝滾輪 (B) 背人登梯 (C) 仰臥提腿 (D) 頸部肌力訓練

出處》p22-24

( Ｃ ) 14. 肌力不佳的人應選擇下列何種運動方式最有效？ (A) 快走或跑步 (B) 短跑 (C) 重量訓練 (D) 長距離訓練

出處》p19

( Ｃ ) 15. 肌力訓練時，必須超過平常所習慣承受的負荷，以刺激促使生理上產生適應的效果，進而提升肌肉適能，稱之為 (A) 適應性原則 (B) 漸進式原則 (C) 超負荷原則 (D) 特殊性原則

出處》p21

( Ａ ) 16. 「箱上伏地挺身」是屬於下列何種訓練？ (A) 等張訓練 (B) 等長訓練 (C) 心肺訓練 (D) 敏捷訓練

出處》p24

( Ａ ) 17. 下列何者不是肌力訓練時漸進式阻力的方法？ (A) 增加休息時間間隔 (B) 加快速度 (C) 延長時間 (D) 增加頻率

出處》p21

( Ｂ ) 18. 等長訓練的原則是指使用百分之百最大肌力的靜態收縮，每一次訓練時每一肌肉群總收縮時間為 (A) 1～4秒 (B) 5～10秒 (C) 11～15秒 (D) 15秒以上

出處》p22

( Ａ ) 19. 下列哪一項訓練方式能有效地發展動力性力量，改善神經肌肉的協調性，同時也是最常用的力量練習法？ (A) 等張訓練 (B) 等長訓練 (C) 心肺訓練 (D) 敏捷訓練

出處》p26

( Ｄ ) 20. 若重量訓練的目的是要加強肌耐力，則訓練的負荷強度大約是最大肌力的 (A) 80～100% (B) 70～80% (C) 50～60% (D) 40～50%

出處》p21

( Ｃ ) 21. 下列關於雷可貼紮術的敘述，何者正確？ (A) 特殊波型背膠 (B) 貼布本身有橫向延展能力 (C) 發展出可用於不穩定關節的技巧 (D) 有超過六種延伸材料

出處》p40

( Ｂ ) 22. 下列關於肌內效貼布的敘述，何者錯誤？ (A) 有意識地模仿皮膚 (B) 過敏反應發生率比其他貼布高 (C) 具類似指紋的波型背膠 (D) 徒手治療的延伸

出處》p42

( Ｂ ) 23. 下列何種情況不適合使用皮膚保護膜？ (A) 容易因黏膠而破皮的人 (B) 身上有刺青的人 (C) 皮膚過度敏感的人 (D) 毛髮茂盛的區段

出處》p36

( Ａ ) 24. 下列關於重型彈性貼布的敘述，何者錯誤？ (A) 易於直接用手撕斷 (B) 比起輕彈有更強的彈性 (C) 常配合防護剪使用 (D) 可變化為X、Y字形等手法

出處》p35

( Ｃ ) 25. 下列關於操作運動貼紮的敘述，何者錯誤？ (A) 需具備人體解剖學、運動傷害防護學等知識 (B) 了解其運動特性及運動員習性 (C) 同一貼紮法適用於每位運動員 (D) 透過各種變化呈現最合適的貼紮法

出處》p36

( Ｂ ) 26. 下列關於肌內效貼布的特性，何者錯誤？ (A) 與皮膚厚度大致相同 (B) 適合貼黏在皮膚上一週 (C) 延長40～60%間可反彈回原始長度 (D) 多孔洞

出處》p42

( Ａ ) 27. 肌內效貼紮法改善了生理系統中發生的功能障礙，不包含下列哪個？ (A) 語言障礙 (B) 步態異常 (C) 筋膜組織限制 (D) 姿勢不良

出處》p43

( Ａ ) 28. 下列關於動態貼布的功能，何者錯誤？ (A) 刺激肌纖維數增加 (B) 強烈姿勢矯正 (C) 抵抗不良運動模式 (D) 改變關節相對位置

出處》p44

( Ａ ) 29. 下列何者是動態貼布不會直接影響的生理系統？ (A) 內分泌系統 (B) 肌肉骨骼系統 (C) 本體感受系統 (D) 循環系統

出處》p44

( Ｄ ) 30. 下列何種貼紮材料不含背膠，可能會在活動過程中產生與皮膚間的滑移而造成水泡或破皮？ (A) 雷可貼布 (B) 動態貼布 (C) 重型彈性貼布 (D) 皮膚保護膜

出處》p36

( Ｃ ) 31. 下列關於蛙泳的敘述，何者錯誤？ (A) 歷史最悠久 (B) 游泳速度最慢 (C) 最不容易上手 (D) 每個動作週期內前進速度變化最明顯

出處》p48

( Ａ ) 32. 蛙泳不論比賽距離的長短，每個動作週期換幾次氣？ (A) 1次 (B) 2次 (C) 3次 (D) 4次

出處》p49

( Ａ ) 33. 蛙泳在外划時，雙手向外划開至幾度角為適當？ (A) 45度 (B) 180度 (C) 75度 (D) 15度

出處》p50

( Ｄ ) 34. 蛙泳在內划時，雙手划過肘下前會保持何種動作？ (A) 中軸肘 (B) 低軸肘 (C) 前軸肘 (D) 高軸肘

出處》p51

( Ｃ ) 35. 蛙泳收腿時，腳跟往臀部方向移動，大腿應以不超過什麼關節為原則？ (A) 肘關節 (B) 踝關節 (C) 髖關節 (D) 膝關節

出處》p51

( Ａ ) 36. 蛙泳在蹬腿夾水完畢後，保持全身伸直放鬆漂浮前進約幾秒鐘？ (A) 1秒鐘 (B) 2秒鐘 (C) 5秒鐘 (D) 8秒鐘

出處》p52

( Ｄ ) 37. 蛙泳轉身時，應用身體哪個部位觸壁？ (A) 右手 (B) 頭 (C) 左手 (D) 雙手

出處》p54

( Ｃ ) 38. 仰臥做蛙泳蹬腿練習時，雙臂前伸、掌心向上，收腿時哪個部位避免露出水面？ (A) 頸椎 (B) 胸部 (C) 膝蓋 (D) 肚子

出處》p55

( Ｄ ) 39. 蛙泳又稱為 (A) 捷泳 (B) 背泳 (C) 蹼泳 (D) 胸泳

出處》p48

( Ｃ ) 40. 在四種泳式中，哪一種泳式對技術的要求最為嚴格？ (A) 蝶泳 (B) 仰泳 (C) 蛙泳 (D) 捷泳

出處》p48

( Ｃ ) 41. 在田徑正式比賽中，800公尺競賽採用何種起跑方式？ (A) 蹲踞式 (B) 跪姿式 (C) 站立式 (D) 伏臥式

出處》p61

( Ｃ ) 42. 中距離賽跑是對下列何者要求極高的運動項目？ (A) 智力 (B) 身高 (D) 代謝速度

出處》p60

( Ｃ ) 43. 中距離跑在追趕超越時，盡可能在何處進行完成？ (A) 彎道 (B) 終點前 (C) 直道 (D) 起跑線

出處》p62

( Ｄ ) 44. 下列何者不屬於中距離跑的衝刺跑？ (A) 300公尺 (B) 200公尺 (C) 120公尺 (D) 60公尺

出處》p62

( Ｃ ) 45. 中距離跑比賽中，若是後段處於劣勢的選手，可利用幾公尺處開始加速產生的離心力，順勢跑至領先者的右外側並超越抵達終點？ (A) 300公尺 (B) 200公尺 (C) 120公尺 (D) 60公尺

出處》p62

( Ａ ) 46. 下列何種訓練可培養中距離跑者的配速感？ (A) 均速跑 (B) 速度耐力跑 (C) 耐力跑 (D) 快速跑

出處》p65

( Ｃ ) 47. 下列何種訓練可提升中距離跑者的心肺耐力、肌耐力？ (A) 均速跑 (B) 速度耐力跑 (C) 耐力跑 (D) 快速跑

出處》p65

( Ａ ) 48. 中距離賽跑選手進入最後一圈時，大會應以何種方式提示選手及計時裁判？ (A) 鈴聲 (B) 哨音 (C) 廣播 (D) 口令

出處》p67

( Ａ ) 49. 中距離跑的肌力訓練中，為達到強化股四頭肌，可以採用下列何種方式訓練？ (A) 跳繩 (B) 仰臥起坐 (C) 前後弓箭步拉力繩提腿 (D) 手持啞鈴做擺臂

出處》p65

( Ｂ ) 50. 中距離跑的耐力跑練習可用長距離慢跑的方式進行，依能力差異進行15～30公里低強度、長時間（距離）的持續跑練習，即在跑步過程中可以簡單詞句說話的強度，來進行較長時間（距離）的跑步練習，其心跳率約在 (A) 100次／分 (B) 120次／分 (C) 140次／分 (D) 160次／分

出處》p65