正心中學高醫體育題庫（答案卷）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 科目範圍： | 高中體育 | 命題教師： | 陳威仁 | 考試時間： |  |
| 考生學號： |  | 考生姓名： |  | 得　　分： |  |

第一部份　選擇題　每題 2 分

|  |  |
| --- | --- |
| ( Ｂ ) 1. | 為了達到運動的有效性，在選擇運動時應考量  (A) 不可自行調整的運動強度 (B) 持續性的運動 (C) 小肌肉的全身運動 (D) 具有超高強度性的運動 |
| ( Ｃ ) 2. | 所謂身體組成指的是每個人身體脂肪的  (A) 結構 (B) 成長 (C) 百分比 (D) 型態 |
| ( Ｃ ) 3. | 伸展運動是增進下列何者的有效運動方式？  (A) 爆發力 (B) 肌耐力 (C) 柔軟度 (D) 心肺適能 |
| ( Ｄ ) 4. | 運動計畫的擬定必須涵蓋  (A) 運動型態 (B) 運動強度 (C) 運動持續時間 (D) 以上皆是 |
| ( Ｂ ) 5. | 從事運動時應該注意  (A) 運動必須穿著華麗的運動裝備 (B) 運動中隨時適度的補充水分 (C) 運動前不必施行充分的熱身運動 (D) 運動後不必施行充分的緩和運動 |
| ( Ｂ ) 6. | 在水中站立後為能順利漂浮前進，一般我們會以何種方法取得向前的動力？  (A) 水中跑 (B) 水中蹬躍 (C) 水中走 (D) 水中豚跳 |
| ( Ａ ) 7. | 水中行進時身體重心  (A) 微向前傾 (B) 保持直立 (C) 微向後仰 (D) 先前傾再後仰 |
| ( Ｃ ) 8. | 正確的韻律呼吸是以  (A) 鼻吸氣口吐氣 (B) 口吸氣鼻吐氣 (C) 口鼻同時吸吐氣 (D) 鼻吸氣口鼻同時吐氣 |
| ( Ｃ ) 9. | 水母漂身體在水中的正確姿勢呈  (A) 仰身大字漂 (B) 伏身大字漂 (C) 團身抱腿 (D) 側身大字漂 |
| ( Ｃ ) 10. | 水中站立動作可分為著地、划手、抬頭、收腿，對初學者最好的步驟為  (A)  (B)  (C)  (D) |
| ( Ｂ ) 11. | 排球比賽中，球員發球順序應以  (A) 逆時針 (B) 順時針 (C) 按球衣號碼進行輪轉 (D) 自由輪轉 |
| ( Ｃ ) 12. | 排球比賽規則下列何者為非？  (A) 每隊每局最多允許替補六個人次 (B) 替補球員每一局只能上場一次 (C) 自由球員可以連續擊球二次 (D) 自由球員替補不計入普通球員替換次數 |
| ( Ｃ ) 13. | 排球比賽規則下列何者為非？  (A) 當比數到達24：24，須連勝對方2分，比賽方結束 (B) 採落地得分制 (C) 發球時球觸網落入對方的界內，應判重發 (D) 決勝局先得15分，並至少領先對方2分，勝得該局 |
| ( Ｄ ) 14. | 排球運動是在西元幾年由美國人威廉摩根所創設出來？  (A) 1910年 (B) 1900年 (C) 1905年 (D) 1895年 |
| ( Ａ ) 15. | 排球比賽規則允許每隊球員每局最多的替補人次為  (A) 6人次 (B) 5人次 (C) 7人次 (D) 8人次 |
| ( Ｂ ) 16. | 衝過終點後應  (A) 立刻煞車 (B) 繼續保持最高速幾公尺 (C) 立刻減速 (D) 及時跳躍 |
| ( Ｃ ) 17. | 下列何者是最早列入古奧林匹克運動會的田徑比賽項目？  (A) 馬拉松 (B) 跳高 (C) 短距離跑 (D) 跳遠 |
| ( Ａ ) 18. | 標準田徑跑道全長為  (A) 400公尺 (B) 800公尺 (C) 300公尺 (D) 200公尺 |
| ( Ｃ ) 19. | 短距離跑衝線時，需以身體何部位抵達終點線內緣之垂直面？  (A) 手 (B) 頭 (C) 軀幹 (D) 足 |
| ( Ｂ ) 20. | 短距離徑賽起跑時，選手都會採用  (A) 站立式 (B) 蹲踞式 (C) 三點蹲伏式 (D) 自由式 |
| ( Ｃ ) 21. | 網球比賽中著地球抽擊須在球落地幾次前，將球回擊過網？  (A) 三次 (B) 一次 (C) 二次 (D) 不限次 |
| ( Ｂ ) 22. | 網球運動起源於下列哪一國家？  (A) 英國 (B) 法國 (C) 美國 (D) 德國 |
| ( Ａ ) 23. | 網球比賽中當打到Deuce時，要連贏幾分才算贏得該局或盤？  (A) 兩分 (B) 一分 (C) 三分 (D) 四分 |
| ( Ｄ ) 24. | 在網球比賽開始前，由裁判執行雙方球員以擲幣方式決定，勝方可根據哪一項規則做優先選擇？  (A) 禮讓對手先選擇 (B) 選擇發球 (C) 選擇場地 (D) 以上皆是 |
| ( Ｄ ) 25. | 網球右手持拍者，做反手拍回擊時身體動作應  (A) 重心先置於左腳 (B) 右腳往來球方向跨踏 (C) 右肩對球網 (D) 以上皆是 |
| ( Ｄ ) 26. | 籃球運動是何時被詹姆士奈史密斯博士發明的？  (A) 1861年 (B) 1851年 (C) 1881年 (D) 1891年 |
| ( Ｂ ) 27. | 籃球球員開始運球，球未離手之前，中樞足先行離地，應判  (A) 暫停 (B) 違例 (C) 犯規 (D) 罰球 |
| ( Ａ ) 28. | 下列何者非臺灣籃球SBL培育之籃球選手？  (A) 林書豪 (B) 田壘 (C) 陳信安 (D) 曾文鼎 |
| ( Ａ ) 29. | 籃球行進間接球運球急停跳投運用時機為  (A) 突破時防守方快速後退 (B) 突破時防守方快速前進 (C) 突破後協防球員到達前 (D) 運球突破後無人防守 |
| ( Ｄ ) 30. | 籃球比賽球員持球進攻以中樞足為中心，可以做出下列何種連續持球進攻基本腳步？  (A) 跨步 (B) 轉身 (C) 投籃 (D) 以上皆是 |
| ( Ａ ) 31. | 運動可預防青春期脂肪細胞數量的  (A) 增加 (B) 減少 (C) 萎縮 |
| ( Ｃ ) 32. | 有效率的有氧運動必須具備  (A) 大肌肉的全身運動 (B) 持續性的運動 (C) 以上皆是 |
| ( Ａ ) 33. | 增進肌肉適能的身體效益有  (A) 提昇身體的運作效率 (B) 增加運動傷害的發生率 (C) 減弱運動表現 |
| ( Ｂ ) 34. | 為增進肌力，可選擇  (A) 低重量負荷、高反覆次數的運動方式 (B) 高重量負荷、低反覆次數的運動方式 (C) 高重量負荷、高反覆次數的運動方式 |
| ( Ｂ ) 35. | 為增進肌耐力，可選擇  (A) 高重量負荷、低反覆次數的運動方式 (B) 低重量負荷、高反覆次數的運動方式 (C) 高重量負荷、高反覆次數的運動方式 |
| ( Ａ ) 36. | 何者不是健康體適能？  (A) 速度 (B) 肌力與肌耐力 (C) 身體組成 |
| ( Ｃ ) 37. | 何者不在體適能測量範圍內？  (A) 心肺耐力的測量 (B) 柔軟度測量 (C) 競走時間測量 |
| ( Ｂ ) 38. | 西元前兩千年時期的  (A) 印度恆河沿岸游泳風氣就已經相當普遍了 (B) 埃及尼羅河沿岸游泳風氣就已經相當普遍了 (C) 中國黃河沿岸游泳風氣就已經相當普遍了 |
| ( Ｃ ) 39. | 游泳運動是屬於  (A) 競技選手運動 (B) 大眾的健康休閒活動 (C) 以上皆是 |
| ( Ｂ ) 40. | 訓練人們適應或熟悉水性的方法有  (A) 高空跳水 (B) 韻律呼吸 (C) 以上皆是 |
| ( Ｂ ) 41. | 游泳正確的樓梯入水法是  (A) 面向水池的方式下泳池 (B) 背向水池的方式下泳池 (C) 以上皆可的方式下泳池 |
| ( Ｂ ) 42. | 游泳水中行進時身體重心  (A) 微後仰 (B) 微前傾 (C) 直立 |
| ( Ｃ ) 43. | 水中豚躍的游水前進的正確軌跡，要呈  (A) 拋物線型態 (B) 圓弧線型態 (C) 反拋物線型態 |
| ( Ａ ) 44. | 游泳做仰漂時那一個動作錯誤？  (A) 悶氣 (B) 抬頭挺胸 (C) 手向頭後方伸展 |
| ( Ａ ) 45. | 排球飄浮發球之發球距離越遠，飄浮變化  (A) 越大 (B) 越小 (C) 不變 |
| ( Ａ ) 46. | 排球球員越出無障礙區將球擊回，視為  (A) 不算犯規 (B) 惡性犯規 (C) 違例 |
| ( Ｂ ) 47. | 排球是一種效法  (A) 手球的運動型態 (B) 網球的運動型態 (C) 籃球的運動型態 |
| ( Ｃ ) 48. | 排球發球應注意  (A) 動作之協調性 (B) 方向、力量的控制 (C) 以上皆是 |
| ( Ｃ ) 49. | 排球發球時眼睛視線應瞄準球網白色標幟帶上緣  (A) 三公尺 (B) 二公尺 (C) 一公尺處 |
| ( Ａ ) 50. | 下列何者不是排球雙手擋球的標準動作  (A) 開掌式 (B) 抱拳式 (C) 併拳式 |