正心高中106學年第二學期高二體育科題庫（答案卷）

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

第一部份　選擇題　每題 0 分

|  |  |
| --- | --- |
| ( Ｂ ) 1. | 下列何種營養素無法在缺氧的狀態下進行分解？ (A) 蛋白質 (B) 脂肪 (C) 碳水化合物 |
| ( Ｃ ) 2. | 肌肉適能如何訓練？ (A) 徒手的肌力運動 (B) 重量訓練 (C) 以上皆可 |
| ( Ｂ ) 3. | 關於醣類，下列敘述何者錯誤？ (A) 又稱碳水化合物 (B) 由氮、氫、氧三元素組成 (C) 分單、雙與多醣 |
| ( Ｃ ) 4. | 肌力與肌耐力好，將有助於 (A) 減少工作後之腰酸背痛 (B) 降低肌肉運動傷害的機會 (C) 以上皆是 |
| ( Ａ ) 5. | 下列敘述何者為肌力運動保持身體關節適當的柔軟性之益處？ (A) 提昇運動能力與表現 (B) 身體活動時較為靈活、肌肉的運作效率較高 (C) 以上皆是 |
| ( Ｃ ) 6. | 蛙泳姿勢具有何種優點？ (A) 平穩 (B) 容易換氣 (C) 以上皆是 |
| ( Ｂ ) 7. | 籃球比賽24秒計時信號響起前仍未出手投籃，則應判 (A) 犯規 (B) 違例 (C) 罰球 |
| ( Ｃ ) 8. | 排球賽中不妨礙對方比賽的情況下，球員足部從網下侵入對方場地視為 (A) 對方得分 (B) 犯規 (C) 沒有犯規 |
| ( Ｃ ) 9. | 籃球換人掩護防守的動作，下列敘述何者正確？ (A) 交換後，要阻絕傳球路線 (B) 防守者相互交換防守 (C) 以上皆是 |
| ( Ｂ ) 10. | 籃球比賽被緊迫防守的球員必須在幾秒內傳球、投籃或運球？ (A) 3秒 (B) 5秒 (C) 8秒 |
| ( Ｂ ) 11. | 均衡飲食維持健康，攝取六類食物中應以何者為主食？ (A) 魚肉類 (B) 五穀根莖類 (C) 蔬菜類 |
| ( Ａ ) 12. | 國際籃球規則規定，籃球比賽中進攻方違例應判 (A) 交換球權 (B) 防守方罰球 (C) 重新進攻 |
| ( Ｂ ) 13. | 下列何者是排球拉長距離又能迅速救球的進階動作？ (A) 滑步救球 (B) 翻滾救球 (C) 以上皆可 |
| ( Ｃ ) 14. | 現代奧運會在第幾屆時，將蛙泳列為游泳正式的比賽項目？ (A) 第二屆 (B) 第一屆 (C) 第三屆 |
| ( Ｂ ) 15. | 排球比賽時，下列何者屬於犯規？ (A) 發球順序依逆時針方向輪轉 (B) 自由防守球員參與完成攔網 (C) 全部人員皆攻擊過後，即換人當舉球員 |
| ( Ｃ ) 16. | 維持和促進人類健康的重要因素為 (A) 運動 (B) 營養 (C) 以上皆是 |
| ( Ｂ ) 17. | 人體建構和修補肌肉、組織與器官的主要原料來自 (A) 脂肪 (B) 蛋白質 (C) 碳水化合物 |
| ( Ｃ ) 18. | 籃球比賽快攻依防守狀態可選擇何種方式推進？ (A) 運球 (B) 傳球 (C) 以上皆是 |
| ( Ｃ ) 19. | 排球滑步救球動作，下列敘述何者錯誤？ (A) 上半身前傾 (B) 擊球手臂前伸 (C) 身體重心要高 |
| ( Ｃ ) 20. | 掌握何者的正確時機是影響蛙泳速度快慢的最重要因素？ (A)蹬牆 (B)划手 (C)放鬆 |
| ( Ａ ) 21. | 排球比賽中，攔網球員起跳前，雙手應置於 (A) 胸前 (B) 腰部 (C) 腰後 |
| ( Ａ ) 22. | 蛙泳折返轉身觸壁時，雙手一定要同時碰觸池壁，且高度 (A) 不一定要一樣 (B) 一定要一致 (C)一定要不一樣 |
| ( Ａ ) 23. | 脂肪最主要的功能，不包括下列何者？ (A) 供給熱能：每克脂肪可產生9卡的熱能 (B) 構成細胞的成分 (C) 供給並協助利用脂溶性維生素 |
| ( Ｃ ) 24. | 有關肌力與肌耐力訓練，下列哪一樣是錯誤的？ (A) 動作不徐不急 (B)採漸進方式訓練 (C) 閉氣用力 |
| ( Ｃ ) 25. | 下列何者屬於重量訓練？ (A) 跑步 (B) 有氧舞蹈  (C) 伏地挺身 |
| ( Ａ ) 26. | 下列何者不是維生素之一？ (A)乳酸 (B)菸草酸 (C)泛酸 |
| ( Ａ ) 27. | 籃球比賽快攻是一項容易得分的進攻方式，而要製造快攻機會就必須 (A) 傳球跑位 (B) 掌握籃板球 (C)以上皆是 |
| ( Ｃ ) 28. | 徒手的肌力運動包括 (A) 仰臥起坐 (B) 伏地挺身 (C)以上皆是 |
| ( Ａ ) 29. | 下列有關蛙泳轉身動作之說明，何者不正確？ (A) 兩手皆出水面 (B) 雙手同時觸壁 (C) 收腹屈膝 |
| ( Ｂ ) 30. | 排球賽中攔網時，若不妨礙對方球員攻擊前或攻擊中的動作，手臂伸出越過球網觸球則 (A) 犯規 (B) 沒有犯規 (C) 對方得分 |
| ( Ａ ) 31. | 蛙泳游水時，身體平俯於水中身體的縱軸線與水平面約成 (A) 5～10度角 (B) 30～40度角 (C) 80～90度角 |
| ( Ｃ ) 32. | 下列何者不為肌肉適能？ (A) 肌力 (B) 肌耐力 (C) 爆發力 |
| ( Ａ ) 33. | 以酵素的形式扮演體內許多生化反應和生理機能催化反應的營養素為何？ (A) 蛋白質 (B) 脂肪 (C) 碳水化合物 |
| ( Ａ ) 34. | 關於水，下列敘述何者錯誤？ (A) 提供熱量 (B) 是營養素的一種 (C) 具調節體溫的功能 |
| ( Ａ ) 35. | 對一般泳者而言，兩腿蹬夾水後所產生的推進力量約占蛙泳整體前進的 (A) 70～80% (B) 30～40% (C) 10～20% |
| ( Ａ ) 36. | 籃球比賽發球入場必須在幾秒內完成？ (A)5秒 (B)3秒 (C)8秒 |
| ( Ｃ ) 37. | 下列何者為蛙泳的前進型態？ (A) 水平式蛙泳 (B) 波浪式蛙泳 (C) 以上皆是 |
| ( Ｃ ) 38. | 為了提升運動優勢，碳水化合物的攝食策略為 (A) 比賽時應及時補充含碳水化合物的運動飲料 (B) 平時訓練時應多攝食碳水化合物，使肌肉多儲存肝醣 (C) 以上皆是 |
| ( Ｂ ) 39. | 排球賽中只允許何種球員可以完成攔網？ (A) 後排球員 (B) 前排球員 (C) 以上皆可 |
| ( Ｃ ) 40. | 籃球比賽運球突破時，急速停止收球跳起投籃，讓防守者來不及封阻干擾投籃稱為 (A) 假動作投籃 (B) 運球突破上籃 (C) 急停跳投 |
| ( Ａ ) 41. | 人體的營養素在體內的比率，下列何者錯誤？ (A) 醣類10～20% (B) 脂肪10～15% (C) 水55～67% |
| ( Ａ ) 42. | 下列何者為肌力運動伏地挺身的預備動作？ (A) 雙手與肩同寬打開，以手掌支撐地板 (B) 雙腳直膝併攏，雙手側平舉 (C) 雙腳與肩同寬開立，雙手側平舉 |
| ( Ｃ ) 43. | 下列針對肌力運動的敘述何者正確？ (A) 前後弓箭步身體必須直立，後腳不可屈膝 (B) 樹式身體必須直立，收腹收臀；驅幹不可向側面歪斜 (C) 以上皆是 |
| ( Ａ ) 44. | 下列何種營養素所含的熱量最高？ (A) 脂肪 (B) 蛋白質 (C) 碳水化合物 |
| ( Ｃ ) 45. | 籃球比賽3秒規則不適用於下列何種狀況？ (A) 雙方爭奪籃板球 (B) 投籃時球在空中 (C) 以上皆是 |
| ( Ａ ) 46. | 下列何者為蛙泳適當的身體姿勢？ (A) 手划水時兩臂高度一致 (B) 換氣時胸部用力上揚 (C) 兩臂划水的角度要大 |
| ( Ｃ ) 47. | 人體的營養素包括醣類、蛋白質、脂肪、維生素、礦物質及水，下列何者正確？ (A) 前三者調節生理機能 (B) 後三者提供熱量 (C) 醣類是熱量的主要來源 |
| ( Ａ ) 48. | 在人體組織中含量比例最多的成分為 (A) 水 (B) 碳水化合物 (C) 脂肪 |
| ( Ｂ ) 49. | 籃球比賽在後場獲得活球控球權的球員，該隊必須在幾秒內使球進入前場？ (A) 24秒 (B) 8秒 (C) 30秒 |
| ( Ｃ ) 50. | 下列何者為肌力運動仰臥起坐的正確動作？ (A) 屈膝盤坐，雙手放鬆還原身體兩側 (B) 預備動作身體仰臥，雙手平行向上伸展，掌心相對 (C) 以上皆是 |