110學年第一學期正心中學高二體育科題庫（答案卷）

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

第一部份　選擇題　每題 0 分

|  |  |
| --- | --- |
| ( Ｂ ) 1. | 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 |
| ( Ｂ ) 2. | 籃球比賽，傳球傳到站在場內的裁判時，球落在場內 (A) 判出界 (B) 比賽繼續 (C) 違例 (D) 比賽暫停 |
| ( Ｃ ) 3. | 關於排球規則「每球落地得分制」，下列何者正確？ (A) 僅發球方可得分 (B) 發球後，不管輸贏，發球方得分 (C) 不管是發球方或接球方，贏球即可得分 (D) 以上皆正確 |
| ( Ｄ ) 4. | 國際籃球規則，一場比賽最多可以登錄幾名球員參賽？ (A) 5個 (B) 6個 (C) 9個 (D) 12個 |
| ( Ｂ ) 5. | 籃球比賽時，發生身體接觸，掩護球員為站定狀態且雙足著地稱為 (A) 侵人犯規 (B) 合法掩護 (C) 非法掩護 (D) 阻擋 |
| ( Ｂ ) 6. | 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 |
| ( Ｂ ) 7. | 國際籃球規則，每次延長賽時間為幾分鐘？ (A) 3分鐘 (B) 5分鐘 (C) 10分鐘 (D) 15分鐘 |
| ( Ｂ ) 8. | 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 ) 9. | 籃球比賽中掌握籃板球的重點為 (A) 卡位取得有利位置 (B) 掌握起跳時機 (C) 以上皆是 |
| ( Ｂ ) 10. | 國際籃球規則，一場球賽時間為幾分鐘？ (A) 32分鐘 (B) 40分鐘 (C) 48分鐘 (D) 56分鐘 |
| ( Ｃ ) 11. | 蛙泳出發及轉身後，泳者在出水面之前可以在水中做 (A) 一次蹬夾腿 (B) 一次長划臂 (C) 一次長划臂及一次蹬夾腿 |
| ( Ｂ ) 12. | 下列何者為蛙泳適當的身體姿勢？ (A) 換氣時胸部用力上揚 (B) 手划水時兩臂高度一致 (C) 兩臂划水的角度要大 |
| ( Ｂ ) 13. | 肌力是指 (A) 肌肉運動的反覆次數多寡 (B) 肌肉一次所能產生的最大力量 (C) 持續運動的時間長短 |
| ( Ｃ ) 14. | 下列何種田徑運動接力賽第一棒選手必須採用蹲踞式起跑？ (A) 1600公尺 (B) 400公尺 (C) 以上皆是 |
| ( Ｄ ) 15. | 關於排球的接發球動作，下列敘述何者正確？ (A) 限用高手接球 (B) 可用膝蓋以上任何部位接球 (C) 限用低手接球 (D) 可用身體任何部位接球 |
| ( Ａ ) 16. | 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 ) 17. | 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 |
| ( Ｃ ) 18. | 籃球比賽時，發生身體接觸，掩護球員為移動狀態稱為 (A) 合法掩護 (B) 侵人犯規 (C) 非法掩護 (D) 阻擋 |
| ( Ｃ ) 19. | 長時間運動或比賽，對水的補充應注意事項，下列何者正確？ (A) 多量少次 (B) 每小時應超過800CC (C) 鹽分補充，每公升不要高於2克 |
| ( Ｂ ) 20. | 籃球比賽，下列何種情況必須罰球？ (A) 腳踢球 (B) 投籃犯規球進 (C) 單節團隊第4次非投籃犯規 (D) 以上皆非 |
| ( Ａ ) 21. | 籃球球員用腳故意踢球，應判 (A) 違例 (B) 犯規 (C) 暫停 (D) 扣分 |
| ( Ｄ ) 22. | 2010最新國際籃球規則將限制區改為什麼形？ (A) 三角形 (B) 正方形 (C) 梯形 (D) 長方形 |
| ( Ａ ) 23. | 排球比賽中，進攻球隊的擊球權利有 (A) 3次 (B) 1次 (C) 2次 (D) 4次 |
| ( Ａ ) 24. | 為增進肌力，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。 |
| ( Ｃ ) 25. | 排球比賽中攔網球員觸球之後，連續再次觸球，應判為 (A) 犯規 (B) 連擊 (C) 不犯規，繼續比賽 |
| ( Ａ ) 26. | 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 |
| ( Ｄ ) 27. | 排球比賽，司線員舉旗抵住另一手之手掌，意謂 (A) 無法判定 (B) 界外球 (C) 界內球 (D) 觸球 |
| ( Ｂ ) 28. | 排球球員無企圖擊該球或妨礙比賽時，觸擊球網或標竿，視為 (A) 違例 (B) 不算犯規 (C) 惡性犯規 (D) 警告 |
| ( Ｃ ) 29. | 徒手的肌力運動包括 (A) 伏地挺身 (B) 仰臥起坐 (C) 以上皆是 |
| ( 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. | 排球裁判雙前臂在胸前垂直上舉，掌心朝自己，表示 (A) 界外球 (B) 持球 (C) 攔網犯規 (D) 抱球 |
| ( Ｃ ) 32. | 籃球比賽進攻隊投籃，球在空中時，24秒鐘信號響起，球碰觸籃框沒進，由進攻隊搶到籃板球，應判 (A) 24秒違例 (B) 球權交換 (C) 比賽繼續 (D) 以上皆非 |
| ( Ｂ ) 33. | 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 |
| ( Ｃ ) 34. | 籃球運動中，球員強迫推開持球的對手，造成身體任何部位的接觸，稱 (A) 帶球撞人 (B) 拉人 (C) 推人 (D) 非法掩護 |
| ( Ｂ ) 35. | 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 ) 36. | 籃球比賽終了，因場內噪音太大，導致裁判未能聽見計時器聲響而無鳴哨，結果攻方得分，裁判會如何判決？ (A) 重新發球 (B) 得分算 (C) 得分不算 (D) 重調時間 |
| ( Ｂ ) 37. | 排球比賽時，各隊均賦予最多\_\_\_\_\_\_次擊球權利，唯攔網觸球不計次 (A) 4 (B) 3 (C) 2 (D) 5 |
| ( Ｃ ) 38. | 籃球比賽，進攻球隊的球員不論持球與否，不可在限制區域內停留超過幾秒？ (A) 5秒 (B) 8秒 (C) 3秒 (D) 24秒 |
| ( Ａ ) 39. | 籃球比賽，得分後發端線球的發球規則何者正確？ (A) 可以自由走動 (B) 雙腳站定不動 (C) 8秒內發球進場 (D) 可以碰到籃板 |
| ( Ａ ) 40. | 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 |
| ( Ｂ ) 41. | 2010最新國際籃球規則將三分線修改為 (A) 7.25公尺 (B) 6.75公尺 (C) 6.25公尺 (D) 以上皆非 |
| ( Ｂ ) 42. | 下列對田徑運動加速跑的敘述何者錯誤？ (A) 由慢而快逐漸加快速度來跑 (B) 瞬間的加速跑可常使用 (C) 以上皆是 |
| ( Ｂ ) 43. | 排球賽中攔網手型，下列敘述何者正確？ (A) 手腕往後伸展，手掌掌心向上 (B) 手腕向前，手掌前壓 (C) 手臂往正上方高舉張開 |
| ( Ａ ) 44. | 田徑運動1600公尺接力賽中，第幾棒可以搶道？ (A) 第二棒 (B) 第一棒 (C) 第三棒 |
| ( Ｂ ) 45. | 增進肌肉適能的身體效益有 (A) 增加運動傷害的發生率 (B) 提昇身體的運作效率 (C) 減弱運動表現。 |
| ( Ｃ ) 46. | 肌肉適能包括 (A) 肌耐力 (B) 肌力 (C) 以上皆是 |
| ( Ｂ ) 47. | 排球後排球員攻擊起跳時，單足（雙足）踏在攻擊線時應算 (A) 二者皆是 (B) 犯規 (C) 不犯規 (D) 警告 |
| ( Ｃ ) 48. | 蛙泳從出發和每次轉身後的第一次手臂動作開始，身體應保持 (A) 仰臥 (B) 側臥 (C) 俯臥 |
| ( Ｃ ) 49. | 在高強度運動時，能量消耗的主要來源為 (A) 蛋白質 (B) 脂肪 (C) 碳水化合物 |
| ( Ｂ ) 50. | 下列何者不是維生素之一？ (A) 菸草酸 (B) 乳酸 (C) 泛酸 |
| ( Ａ ) 51. | 排球比賽開始，雙方來回對擊，直到球落地、出界或某隊未能合法將球擊回對區為止，稱為一個 (A) rally (B) game (C) set (D) play |
| ( Ｃ ) 52. | 針對肌肉適能的增強，最有效的方法為何？ (A) 瑜伽 (B) 伸展操 (C) 重量訓練 |
| ( Ａ ) 53. | 田徑運動800公尺的比賽，在何處開始搶跑道？ (A) 跑一個彎道後 (B) 出發後 (C) 第一圈結束後 |
| ( Ｃ ) 54. | 下列有關排球自由球員的規則，何者有誤？ (A) 自由球員的服裝顏色不能跟其他球員一樣 (B) 自由球員不能參與攔網 (C) 自由球員可依序發球 (D) 每隊在場上只能有一位自由球員 |
| ( Ａ ) 55. | 所謂身體組成指的是每個人身體脂肪的 (A) 百分比 (B) 結構 (C) 成長。 |
| ( Ｃ ) 56. | 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。 |
| ( Ｃ ) 57. | 國際籃球規則，一次暫停時間為多久？ (A) 40秒 (B) 20秒 (C) 1分鐘 (D) 2分鐘 |
| ( Ｂ ) 58. | 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) 30～40度角 (B) 5～10度角 (C) 80～90度角 |
| ( Ａ ) 59. | 排球賽中擊球入網，造成球網觸及對方球員將被視為 (A) 不算犯規 (B) 犯規 (C) 對方得分 |
| ( Ａ ) 60. | 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) 8秒 (B) 24秒 (C) 30秒 |