**正心中學113學年度 第一學期 高一 體育科題庫（答案卷）**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 科目範圍： | 高中體育 | 命題教師： | 蔡奇達 | 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

|  |  |
| --- | --- |
| ( Ｄ ) 1. | 下類何種適能為全人健康的適能？ (A) 身體適能 (B) 文化適能 (C) 情緒適能 (D) 以上皆是 |
| ( Ｃ ) 2. | 排球快攻扣球是扣球員在何時起跳？ (A) 球員托球前或 (B) 托球的同時起跳 (C) 以上皆可 |
| ( Ｂ ) 3. | 籃球規則逐年修改或場地規格的調整對何者有利？ (A) 進攻方 (B) 防守方 (C) 雙方皆有利 |
| ( Ｃ ) 4. | 游泳比賽時，選手越過水道或妨礙他人時，應 (A) 給予警告 (B) 繼續比賽 (C) 取消資格 |
| ( Ｂ ) 5. | 排球在扣球以三步助跑時，哪一步的步幅應該最大？ (A) 第一步 (B) 第二步 (C) 第三步 |
| ( Ｃ ) 6. | 排球扣平行快攻時，下列動作何者有誤？ (A) 於舉球員傳球同時或稍前起跳 (B) 助跑角度要大 (C) 前臂和手腕加速揮動 |
| ( Ａ ) 7. | 排球扣球練習時，應注意以下哪一點，以避免球到處亂滾動，被扣球員踩上造成傷害？ (A) 球的落點 (B) 球的管制 (C) 人的位置 |
| ( Ｂ ) 8. | 以下何種網球動作技術不受對手回擊的影響？ (A) 截擊 (B) 發球 (C) 殺球 |
| ( Ｂ ) 9. | 排球扣球動作以下敘述何者正確？ (A) 扣球動作之助跑擺臂時，扣球手臂由後往前 (B) 扣球手臂應由下往前抬，帶動轉體扣球 (C) 扣球擊球點在頭頂正上方擊球 |
| ( Ｃ ) 10. | 排球比賽場地的大小為何？ (A) 長9公尺、寬18公尺 (B) 長9公尺、寬9公尺 (C) 長18公尺、寬9公尺 |
| ( Ｃ ) 11. | 網球比賽中，最主要的得分技術是以何種技術為主？ (A) 截擊 (B) 殺球 (C) 以上皆是 |
| ( Ｂ ) 12. | 鉛球滑步實際上是具有什麼作用？ (A) 穩定 (B) 助跑 (C) 減輕負擔 |
| ( Ｃ ) 13. | 籃球防守移位步法主要是以哪種為主？ (A) 滑步 (B) 交叉步 (C) 以上皆是 |
| ( Ａ ) 14. | 下列何者為仰泳出發入水時最先入水的部位？ (A) 手 (B) 頭 (C) 軀幹 |
| ( Ｃ ) 15. | 排球平行快攻常犯的錯誤不包括 (A) 擊球之後上方 (B) 起跳時間不當 (C) 持球犯規 |
| ( Ｃ ) 16. | 仰泳折返轉身或抵達終點前，需先做什麼動作，才可以變換仰臥姿勢？ (A) 拉分道線 (B) 腳觸地 (C) 身體碰觸池壁 |
| ( Ｃ ) 17. | 為使運動強度的判斷較科學化、有數字的依據以何種方式測量較為簡便？ (A) 呼吸數 (B) 腰臀比 (C) 心跳率 (D) 以上皆非 |
| ( Ｂ ) 18. | 排球D式快攻與B式快攻扣擊方式差異為何？ (A) 舉球員以向背後舉球 (B) 起跳時間較慢 (C) 起跳時間較快 |
| ( Ａ ) 19. | 籃球比賽中防守者在移動中以不法身體接觸阻擋進攻方前進稱之為 (A) 阻擋犯規 (B) 撞人犯規 (C) 違例 |
| ( Ａ ) 20. | 練習仰漂的目的，是在使身體感覺仰臥於水中的\_\_\_\_\_\_\_。 (A) 浮力 (B) 平衡 (C) 張力 |
| ( Ｂ ) 21. | 排球攻擊手助跑、擺臂，但並未實際跳離地面是為了 (A) 增加對方防守的困難 (B) 欺騙攔網者起跳 (C) 展現攻擊威力 |
| ( Ｃ ) 22. | 何者是網球網前技術？ (A) 高壓殺球 (B) 截擊 (C) 以上皆是 |
| ( Ｃ ) 23. | 在完整的推鉛球技術中，何者是最重要的技術環節？ (A) 滑步 (B) 轉體 (C) 推出 |
| ( Ｂ ) 24. | 下類何種狀態屬於社會健康？ (A) 降低焦慮 (B) 促進人際關係 (C) 降低死亡率 (D) 以上皆是 |
| ( Ｃ ) 25. | 鉛球常見的持球方法主要為 (A) 五指微開，指間間隔均等，五指用較接近指跟的部位托住鉛球，手腕後翻 (B) 大拇指、小指彎曲放置於球體的兩側，食指、中指與無名指以指腹的位置掌控鉛球，手腕後翻 (C) 以上皆是 |
| ( Ｂ ) 26. | 現代人對健康的認知，已經導入 (A) 避免傳染疾病 (B) 安適健康觀 (C) 避免死亡 (D) 以上皆是 |
| ( Ｃ ) 27. | 下類何種狀態不屬於心理健康？ (A) 穩定情緒 (B) 降低焦慮 (C) 加速新陳代謝 (D) 增強自信心 |
| ( Ａ ) 28. | 網球正手拍截擊揮拍擊球時，手腕應 (A) 向上固定 (B) 放鬆 (C) 以上皆可 |
| ( Ａ ) 29. | 一場籃球比賽球員個人犯規累計達幾次必須取消比賽資格？ (A) 5次 (B) 4次 (C) 3次 |
| ( Ａ ) 30. | 籃球比賽中，妨礙對方球員的前進時所發生的身體接觸稱之為 (A) 阻擋犯規 (B) 撞人犯規 (C) 違例 |
| ( Ａ ) 31. | 運動後自我管理包含 (A) 個人清潔衛生 (B) 坐式休息 (C) 馬上進食 (D) 以上皆是 |
| ( Ａ ) 32. | 購買籃球鞋應注意 (A) 腳踝的保護設計 (B) 前端及兩側的強化 (C) 鞋底外層耐磨，延緩撞擊 (D) 美觀 |
| ( Ｂ ) 33. | 游泳打水時，向上踢水的力道要 (A) 小於向下的力道 (B) 大於向下的力道 (C) 等於向下的力道 |
| ( Ａ ) 34. | 排球攻擊時，舉球在何種高度，攻擊手助跑後有較多時間能充分發揮跳躍力？ (A) 較高 (B) 較低 (C) 以上皆不影響 |
| ( Ａ ) 35. | 網球高壓球的握拍法為 (A) 大陸式正拍 (B) 東方式正拍 (C) 西方式反拍 |
| ( Ｂ ) 36. | 導致心血管疾病的最大危險因子是何種生活型態？ (A) 站式生活 (B) 坐式生活 (C) 臥式生活 (D) 以上皆是 |
| ( Ｃ ) 37. | 籃球比賽中，進攻方在二分區投籃，防守方侵人犯規，球中籃，請問應再罰幾球？ (A) 2球 (B) 3球 (C) 1球 |
| ( Ｂ ) 38. | 何者不是網球截擊技術之主要握拍方法？ (A) 大陸式 (B) 西方式 (C) 以上皆是 |
| ( Ｂ ) 39. | 何者為游泳比賽中可使用之裝備？ (A) 手蹼 (B) 泳鏡 (C) 腳蹼 |
| ( Ｃ ) 40. | 以下何者為網球正確之反手拍截擊球動作？ (A) 球拍向前揮切擊來球時，手腕須固定 (B) 身體帶動持拍手，將拍柄對準球網 (C) 以上皆是 |
| ( Ｃ ) 41. | 以下何種網球技術須移位去殺擊對手回擊球？ (A) 截擊 (B) 發球 (C) 殺球 |
| ( Ｃ ) 42. | 何者為籃球防守基本姿勢？ (A) 靜止時，雙腳平行開立，身體重心下蹲維持個人最佳移位狀態 (B) 上身略微前傾並張開雙手，視線保持注意周圍 (C) 以上皆是 |
| ( Ｂ ) 43. | 「運動可以促進身心健康、提高工作效率，並提升生活品質」是由哪個單位所提出的？ (A) 體育健康休閒學會 (B) 美國健康與人類服務部 (C) 中華民國體育學會 (D) 中華民國衛生教育學會 |
| ( Ａ ) 44. | 國際籃球規則規定，單節團隊犯規在第幾次一律判對方罰球？ (A) 5次 (B) 4次 (C) 3次 |
| ( Ｄ ) 45. | 適度的運動可以促進何種健康？ (A) 社會健康 (B) 心理健康 (C) 生理健康 (D) 以上皆是 |
| ( Ｃ ) 46. | 蘇俊賢於2002年提出身體活動、體適能及健康的關係圖中，影響生活型態最重要的因素是 (A) 良好睡眠品質 (B) 均衡飲食 (C) 規律運動習慣 (D) 以上皆是 |
| ( Ｃ ) 47. | 排球運動的球網寬度為 (A) 80公分 (B) 50公分 (C) 100公分 |
| ( Ｃ ) 48. | 好的排球扣長攻球應是 (A) 輕快助跑 (B) 美妙的弓身和順暢猛力的擊球 (C) 以上皆是 |
| ( Ｂ ) 49. | 籃球比賽防守者先行占到合法防守位置，進攻方以推或撞到防守者，應判 (A) 阻擋犯規 (B) 進攻犯規 (C) 違例 |
| ( Ｃ ) 50. | 籃球比賽中，對無持球者防守的動作分析何者錯誤？ (A) 要確定球與被防守者位置 (B) 屈膝、側步，身體向被防守者 (C) 只要注意被防守者即可 |