

科目範圍： 國中體育

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 5 分

- ( C ) 1. 臺灣 2025 年全國運動會在哪个縣市舉辦 (A) 高雄 (B) 嘉義 (C) 雲林 (D) 臺中
- ( D ) 2. 2025 年 5 月 17 日至 30 日在臺灣雙北舉辦國際最大的綜合性運動賽事是 (A) 奧林匹克運動會 (B) 世界運動會 (C) 世界青年運動會 (D) 世界壯年運動會
- ( B ) 3. 臺灣 2026 年全國中等學校運動會在哪个縣市舉辦 (A) 高雄 (B) 嘉義 (C) 雲林 (D) 臺中
- ( A ) 4. 運動對身心的效應，下列何者為非? (A) 增加體脂肪 (B) 產生腦內啡 (C) 增加肌肉血液循環 (D) 增加骨骼壓力。
- ( D ) 5. 如何預防肌力訓練的運動傷害? (A) 運動前需足夠的熱身 (B) 漸進負荷，不要突然增加訓練量 (C) 有疼痛或不舒服時，應立即停止動作 (D) 以上皆是。
- ( B ) 6. 排球肩上手漂浮發球的引臂拋球動作中，左手要將球拋於額頭前多少度? 才利於右手有適當的擊球高度。 (A) 30 度 (B) 45 度 (C) 60 度 (D) 90 度。
- ( A ) 7. 加強此處肌群有助於打造手臂線條，並幫助支撐、提升負重量。從以上敘述，判斷此肌群為下列何者? (A) 上肢肌群 (B) 核心肌群 (C) 下肢肌群 (D) 外側肌群。
- ( D ) 8. 下列何者運動相關資訊或是運動處方的執行協助，需要電腦或網路設備才能使用? (A) 同儕之間的經驗分享 (B) 運動書報 (C) 體育課堂中的講解 (D) 運動智慧手環。
- ( B ) 9. 家恩想要提高自己的心肺適能，他想透過跑學校 200 公尺操場的運動來達到自己的目標，他規畫第一星期每天跑 10 圈，之後每星期增加 1 圈，這種運動強度的規畫符合下列哪一個訓練原則? (A) 超負荷原則 (B) 漸進性原則 (C) 可逆性原則 (D) 特殊性原則。
- ( C ) 10. 肌力訓練能夠生活化，則訓練效果會更好，因此徒手訓練也深受一般民眾的歡迎，那麼下列何種並非徒手訓練呢? (A) 伏地挺身 (B) 仰臥起坐 (C) 槓鈴握推 (D) 下肢深蹲。
- ( B ) 11. 運球上籃動作順序，下列敘述何者正確? (甲) 蹬地起跳; (乙) 運球前進; (丙) 擦板上籃; (丁) 持球跨步; (戊) 緩衝落地。  
(A) (乙)(丁)(甲)(戊)(丙) (B) (乙)(丁)(甲)(丙)(戊) (C) (乙)(丁)(丙)(甲)(戊)  
(D) (乙)(甲)(戊)(丙)(丁)。
- ( C ) 12. 「每個人的身體機能不同，即使是同一種訓練方式，其訓練效果也會因年齡、性別、體重等因素而有所差異。」此句話是說明運動訓練的哪一個原則?  
(A) 適應性原則 (B) 漸進性原則 (C) 個別化原則 (D) 特殊性原則
- ( D ) 13. 國際籃球總會 (FIBA) 於 2017 年修訂走步違例規則條文，關於新增第 0 步概念下列敘述何者正確?  
(A) 修訂前，收球瞬間的第 1 步即軸心腳，第 2 步為起跳腳完成上籃 (B) 修訂後，收球瞬間改為第 0 步，接著才是第 1 步的軸心腳，第 2 步起跳腳完成上籃 (C) 右手三步上籃的步伐為：收球→第一步左腳 (第 0 步)→右腳跨步 (軸心腳)→左腳蹬地起跳上籃 (D) 以上皆是。
- ( C ) 14. (籃球) 右手籃球運球三步上籃，在擦板上籃的動作過程中，左手宜採取什麼樣的動作?  
(A) 不用刻意動作，自然就好 (B) 屈肘架拐子，避免敵人靠近 (C) 保護球的動作 (D) 以上皆可，高興就好。
- ( D ) 15. 運動可以提升敏捷性、反應力，是因為運動可以促進身體哪一個項目的發展?  
(A) 呼吸系統 (B) 骨骼系統 (C) 代謝機能 (D) 神經系統。
- ( D ) 16. (籃球) 下列有關各種上籃進攻練習方式與敘述何者錯誤?  
(A) 常見的上籃進攻方式，有個人運球上籃、空手跑動接球上籃，以及跑動傳球上籃等方式 (B) 在合法衝撞區弧線接到傳球，因空間距離有限，應該直接蹬起跳上籃 (C) 3 人直線上籃練習，向前跑動傳球過程中不可以運球，接球到傳球的過程中，至多跑動 3 步就必須將球傳出 (D) 為了日後避免對手識破傳球路線，3 人直線上籃跑動練習過程中不可以用聲音溝通。
- ( D ) 17. 田徑急行跳遠的正式比賽中，若運動員超過八名，可先進行預賽，每名選手可有三次試跳機會，再從中選出前幾名進入決賽?  
(A) 五名 (B) 六名 (C) 七名 (D) 八名。
- ( B ) 18. 下列有關運動對於身體機能的影響敘述，下列何者為非?  
(A) 運動促進神經系統發展，提升敏捷性 (B) 運動造成身體疲勞的感覺，所以對精神狀態產生損害 (C) 運動促進代謝機能發展，提升基礎代謝功能 (D) 運動能幫助睡眠，集中注意力。
- ( A ) 19. 下列哪一項不是屬於運動時會產生的生理反應?

- (A)降低肌肉血液循環 (B)產生腦內啡 (C)流汗 (D)疲倦感。
- ( D ) 20. (籃球)下列何者為籃球上籃的練習方式？  
(A)蹬地起跳擦板上籃 (B)單人跑動運球上籃 (C)空手跑動運球上籃 (D)以上皆是。
- ( A ) 21. (籃球)快速進攻戰術是一種以多打少的快速組織戰術，優點就是得分效率高，下列敘述何者錯誤？  
(A)通常是發生在球權轉換時機，但不包括對方進球 (B)四個階段，包含發動→接應→推進→上籃  
(C)常見的有傳球及運球推進 (D)分為中路、邊線兩種推進路線。
- ( D ) 22. (排球)下列何者「非」現代排球主要發球之形態？  
(A)肩上漂浮發球 (B)跳躍漂浮發球 (C)跳躍旋轉發球 (D)低手發球。
- ( C ) 23. 關於美國運動醫學會提出的肌力訓練原則 MRFIT，下列何者錯誤？  
(A)M表示運動方式(MODE) (B)F表示頻率，即一週從事幾次 (C)R代表富裕(Rich)，需要有錢才能從事 (D)I代表運動強度(Intensity)。
- ( A ) 24. 下列敘述何者正確？  
(A)延遲性肌肉痠痛約出現於劇烈運動後的24~48小時之間 (B)肌力訓練時，最佳的訓練頻率為一週七天 (C)我不是運動選手，所以不須從事肌力訓練 (D)為了增大肌肉，必須先買一組啞鈴。
- ( D ) 25. 運動的時候，身體會產生一些生理反應來幫助人體對於活動與環境適應，上述的生理反應係指下列何者？  
(A)口渴 (B)呼吸急促 (C)疲倦感 (D)以上皆是。
- ( D ) 26. 有關運動對於身體機能的影響的敘述，下列何者正確？  
(A)運動強健骨骼發展，提升身體活動能力 (B)運動促進呼吸和循環機能發展，提升心肺適能 (C)運動強健肌肉的發展，提升肌肉適能和瞬發力 (D)以上皆是。
- ( C ) 27. 下列哪一種運動相關產品不需要電腦網路設備支援就能使用？  
(A)運動電子雜誌 (B)運動相關APP (C)運動報章雜誌 (D)運動智慧手環。
- ( C ) 28. 排球肩上漂浮發球中，手掌要擊中球的哪一部分才是正確？  
(A)球體上方 (B)球體下方 (C)球體中心 (D)皆可，只要用力擊球就好。
- ( B ) 29. 籃球比賽場上中，一般主要由誰負責爭搶籃板的工作？  
(A)小前鋒、得分後衛 (B)中鋒、大前鋒 (C)控球後衛、小前鋒 (D)得分後衛、大前鋒。
- ( B ) 30. 要提升柔軟度應進行伸展運動，要提升心肺耐力則進行有氧運動，要強化肌力就以負重或重量訓練為宜。以上敘述為運動訓練的哪一原則？  
(A)漸進性原則 (B)特殊性原則 (C)超負荷原則 (D)適應性原則。
- ( C ) 31. 急行跳遠的動作過程可分為預備動作→起跳動作→空中動作→落地動作。下列何者屬於「空中動作」的環節？  
(A)身體由靜止姿勢開始，加速助跑 (B)結合助跑的水平速度及瞬間爆發力量，力求精確踏板 (C)在空中保持重心的平衡 (D)瞬間收腹落地。
- ( A ) 32. 運動要產生正面的效果，要遵守的要素應有哪些？甲、足夠的運動時間，乙、足夠的運動量，丙、規律且反覆鍛鍊，丁、依照自己的興趣喜好，想動就動，想停就停，以減少受傷，戊、依循運動處方的擬定原則。  
(A)甲乙丙戊 (B)甲乙丙丁 (C)乙丙戊 (D)甲丙丁。
- ( C ) 33. (籃球)甲、上籃，乙、發動，丙、推進，丁、接應。下列何者為正確的快攻階段組合順序？  
(A)甲乙丙丁 (B)丁甲乙丙 (C)乙丁丙甲 (D)乙甲丁丙。
- ( C ) 34. 立定跳遠的動作關鍵要領，由下列哪些要素構成？甲、瞬間彈蹬爆發力，乙、良好心肺耐力，丙、腿部快速屈伸，丁、持久的肌耐力，戊、手臂助擺，己、手腳協調。  
(A)甲乙丙丁 (B)乙丙丁己 (C)甲丙戊己 (D)丙丁戊己。
- ( A ) 35. 排球)發出的球不旋轉，產生不規則的晃飄，這種球便於控制方向，威力和準確性較高。從以上描述，判斷是哪一種排球的發球技術？  
(A)肩上漂浮發球 (B)跳躍漂浮發球 (C)跳躍旋轉發球 (D)低手發球。
- ( D ) 36. 急行跳遠的動作過程可分為預備動作→起跳動作→空中動作→落地動作。下列何者屬於「落地動作」的環節？  
(A)身體由靜止姿勢開始，加速助跑 (B)結合助跑的水平速度及瞬間爆發力量，力求精確踏板 (C)在空中保持重心的平衡 (D)瞬間收腹落地。
- ( B ) 37. 急行跳遠的動作過程可分為預備動作→起跳動作→空中動作→落地動作。下列何者屬於「起跳動作」的環節？  
(A)身體由靜止姿勢開始，加速助跑 (B)結合助跑的水平速度及瞬間爆發力量，力求精確踏板 (C)在空中保持重心的平衡 (D)瞬間收腹落地。

- ( A ) 38. 甲、高速期，乙、加速期、丙、過渡期。急行跳遠的助跑由 3 種期間構成，請問助跑期間的先後順序下列何者為正確？  
(A)乙丙甲 (B)甲乙丙 (C)丙乙甲 (D)乙甲丙。
- ( B ) 39. 我們身體的重量，肌肉占多少的百分比？  
(A) 30%~40% (B) 40%~50% (C) 50%~60% (D) 60%~70%。
- ( B ) 40. (籃球)下列何者不是籃球場上常見的上籃進攻方式？  
(A)空手跑動接球上籃 (B)從半場位置直接三步上籃 (C)跑動傳球上籃 (D)假動作切入上籃。
- ( B ) 41. 屬於身體軀幹的肌群，用來維持脊椎的穩定性與支撐身體，我們稱此肌群為  
(A)上肢肌群 (B)核心肌群 (C)下肢肌群 (D)外側肌群。
- ( A ) 42. 急行跳遠的動作過程可分為預備動作→起跳動作→空中動作→落地動作。下列何者屬於「預備動作」的環節？  
(A)身體由靜止姿勢開始，加速助跑 (B)結合助跑的水平速度及瞬間爆發力量，力求精確踏板 (C)在空中保持重心的平衡 (D)瞬間收腹落地。
- ( C ) 43. 人的生長發展過程中，哪一個階段身體發展的速率最快？  
(A)嬰兒期 (B)兒童期 (C)青春期的 (D)成年期。
- ( A ) 44. 籃球運動中，下列哪一種的進攻方式，得分效率最高？  
(A)上籃 (B)中距離投籃 (C)三分線投籃 (D)中場遠距離投籃。
- ( D ) 45. (籃球)國際籃球總會(FIBA)公布的籃球 3 對 3 規則中，哪一個敘述是錯誤的？  
(A)進攻時間 12 秒 (B)三人籃球賽全場比賽時間是 10 分鐘 (C)球權轉換要求將球轉移出圓弧線外，再組織進攻 (D)三人籃球賽在圓弧線外投籃中籃跟 5 對 5 的三分線一樣，算得 3 分。
- ( C ) 46. (排球)排球比賽中攻擊性最強的發球技術，可直接得分或破壞對方接發球的成功率，但缺點是失誤率高。從以上描述，您判斷是哪一種排球的發球技術？  
(A)肩上漂浮發球 (B)跳躍漂浮發球 (C)跳躍旋轉發球 (D)低手發球。
- ( C ) 47. 當運動訓練的強度降低或停止訓練的時候，先前訓練產生的效果也會下降甚至消失。以上敘述為運動訓練的哪一原則？  
(A)漸進性原則 (B)特殊性原則 (C)可逆性原則 (D)適應性原則。
- ( B ) 48. (排球)近期高水準排球比賽中常被使用的發球技術，透過跳躍縮短了擊球點與白帶之間的距離，球能夠以較平的飛行軌跡通過球網。從以上描述，判斷是哪一種排球的發球技術？  
(A)肩上漂浮發球 (B)跳躍漂浮發球 (C)跳躍旋轉發球 (D)低手發球。
- ( C ) 49. 每個人的身體機能不同，所以訓練效果會因年齡、性別、體重等因素而有所差異。請從以上敘述判斷為運動訓練的哪一原則？  
(A)漸進性原則 (B)特殊性原則 (C)個別化原則 (D)適應性原則。
- ( C ) 50. 鍛鍊體能的強度要漸漸超越身體原本可負擔的強度，才能產生運動訓練的效果，請從以上敘述判斷為運動訓練的哪一原則？  
(A)漸進性原則 (B)特殊性原則 (C)超負荷原則 (D)適應性原則。