

正心中學 114 學年度第一學期 高二 體育科 期末考試題庫

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 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
- (D) 4. 奧林匹克五環旗的顏色為 (A) 藍、白、黑、紫、綠 (B) 藍、黑、白、綠、紅 (D) 藍、黑、紅、黃、綠
- (B) 5. 法國古伯丁爵士倡導恢復奧林匹克運動會，藉由競技運動比賽增進人類的交流與了解，以共同維護世界的 (A) 科技 (B) 和平 (C) 環境 (D) 貿易
- (A) 6. 下列何者屬於安全生活與運動防護的防衛性運動？ (A) 武術 (B) 田徑 (C) 籃球 (D) 游泳
- (C) 7. 下列何者屬於挑戰類型運動？ (A) 跆拳道 (B) 籃球 (C) 游泳 (D) 舞蹈
- (C) 8. 下列何者屬於表現類型運動？ (A) 田徑 (B) 游泳 (C) 體操 (D) 籃球
- (B) 9. 下列何者不屬於群體健康與運動參與？ (A) 水域休閒運動 (B) 民俗運動 (C) 戶外休閒運動 (D) 運動知識
- (A) 10. 檢測坐姿體前彎，目的是在測量體適能中的 (A) 柔軟度 (B) 心肺耐力 (C) 肌力與肌耐力 (D) 下肢爆發力
- (D) 11. 檢測立定跳遠，目的是在測量體適能中的 (A) 肌力與肌耐力 (B) 心肺耐力 (C) 柔軟度 (D) 下肢爆發力
- (A) 12. 檢測 800 公尺或 1600 公尺跑走，目的是在測量體適能中的 (A) 心肺耐力 (B) 柔軟度 (C) 肌力與肌耐力 (D) 下肢爆發力
- (C) 13. 依照美國運動醫學學會建議，一般人每週至少要有幾天進行伸展運動？ (A) 二天 (B) 一天 (C) 三天 (D) 每天
- (A) 14. 下列何者屬於提升柔軟度能力的運動？ (A) 瑜伽 (B) 重量訓練 (C) 慢跑 (D) 彈力帶
- (D) 15. 患有下列何種病痛，不可接受坐姿體前彎檢測？ (A) 後腿肌肉拉傷 (B) 腰部疾病 (C) 下背脊髓疼痛 (D) 以上皆是
- (C) 16. 下列關於立定跳遠檢測方法的敘述，何者錯誤？ (A) 雙腳須同時躍起及同時落地 (B) 受測者立於起跳線後，雙腳打開與肩同寬，雙腳半蹲，膝關節彎曲 (C) 可連續試跳三次 (D) 成績丈量以公分為單位
- (A) 17. 當身邊有人溺水而且距離你很近時，下列哪個方式是錯誤的？ (A) 仰漂救援 (B) 手援 (C) 腳援 (D) 藉物救援
- (C) 18. 下列何者為錯誤的水中救人方法？ (A) 丟可漂浮的物品給溺水者 (B) 拋繩索給溺水者 (C) 直接延伸物品給溺水者 (D) 一手抓岸邊一手伸向溺水者
- (B) 19. 在水中救生的藉物救援中，不適合使用下列哪項工具？ (A) 保麗龍 (B) 鐵棍 (C) 衣服 (D) 汽車天線
- (A) 20. 下列何者是仰漂的動作要領？ (A) 肩膀沒入水中，肩線與水面平行 (B) 身體後仰並拱背 (C) 全身放鬆，正常呼吸 (D) 眼睛斜視上方
- (D) 21. 進行水中站立過程中，雙腳踩穩地板而後抬起頭出水面時，應當如何換氣？ (A) 鼻子吸氣 (B) 鼻子吐氣 (C) 嘴巴吐氣 (D) 嘴巴吸氣
- (D) 22. 下列何者會影響個體的柔軟度？ (A) 種族 (B) 運動習慣 (C) 年齡及性別 (D) 以上皆是
- (D) 23. 攝氧能力可藉由長時間有氧性耐力運動而得到改善，其主要原因是經過長期從事有氧性運動，在生理上可以獲得的效益為 (A) 增進心臟和肺臟機能 (B) 血管更富彈性，防止血管硬化 (C) 休息時心跳及血壓會降低 (D) 以上皆是
- (D) 24. 依據教育部體適能計量運動目標心跳率上限＝ (A) 最大心跳率×50% (B) 最大心跳率×60% (C) 最大心跳率×70% (D) 最大心跳率×80%
- (C) 25. 提升心肺耐力最方便而有效的運動是 (A) 衝刺跑 (B) 折返跑 (C) 慢跑 (D) 以上皆是
- (A) 26. 適合肥胖者或是踝、膝、髖關節有傷害的人作為心肺耐力訓練的運動項目是 (A) 游泳 (B) 快走

(C) 慢跑 (D) 騎腳踏車

- (A) 27. 最大心跳率的計算公式是 (A) $220 - \text{年齡}$ (B) $230 - \text{年齡}$ (C) $240 - \text{年齡}$ (D) $250 - \text{年齡}$
- (C) 28. 提升心肺耐力的運動頻率指每星期運動幾天。原則上每週至少維持中等強度運動（例如慢跑）幾次（天）？ (A) 1 (B) 2 (C) 3 (D) 4
- (A) 29. 下列哪種運動較難一次達到連續運動 30 分鐘以上？ (A) 跳繩 (B) 騎腳踏車 (C) 慢跑 (D) 游泳
- (C) 30. 接力賽跑包括場地和公路接力賽跑，由下列何種技術所組成？ (A) 跑和傳 (B) 跑和接 (C) 跑和傳、接棒 (D) 傳和接
- (D) 31. 4x100 公尺接力，接棒隊員起跑標誌線，應以下列哪項因素來確定？ (A) 傳棒隊員和接棒隊員的速度 (B) 最佳傳接棒時機 (C) 傳、接棒技巧的熟練度 (D) 以上皆是
- (D) 32. 4x100 公尺接力傳、接棒，可以下列哪一種方式進行練習？ (A) 原地 (B) 慢跑 (C) 中等速度 (D) 以上皆可
- (D) 33. 在 4x100 公尺接力比賽過程中，若掉棒時，應由何者拾回？ (A) 離接力棒較近者 (B) 傳棒者 (C) 接棒者 (D) 掉棒者
- (A) 34. 接力賽跑中，判定傳、接棒是否符合規則規定於接力區內完成，是根據 (A) 接力棒的位置 (B) 接棒隊員的身體位置 (C) 傳棒隊員的身體位置 (D) 腳踩的位置
- (B) 35. 心肺耐力是指身體為了提供持續長時間運動，輸送氧氣及營養至重要器官的能力。故常被稱為 (A) 心肺功能 (B) 有氧適能 (C) 心肺體能 (D) 以上皆是
- (D) 36. 當細胞缺氧，則身體容易產生病變，攝氧能力差，則易導致心血管疾病或體力不濟的現象，直接或間接地影響到下列何者及醫療保健和經濟負擔等問題，可見心肺耐力在生活中所佔的重要性。 (A) 身心健康 (B) 工作效率 (C) 生活品質 (D) 以上皆是
- (A) 37. 下列何者是指身體為了提供持續長時間運動，輸送氧氣及營養至重要器官的能力？ (A) 心肺耐力 (B) 肌力 (C) 爆發力 (D) 肌耐力
- (B) 38. 要改善或提升心肺耐力，必須借助下列何者才能竟其功，而且必須是達到某種適當的耗氧水準且持續夠長的時間，才能有效刺激心肺循環系統，增強機能。 (A) 吃藥 (B) 運動 (C) 吃營養品 (D) 睡覺
- (C) 39. 提升心肺耐力持續性的運動：運動時間至少要在幾分鐘以上，持續不中斷進行？不過持續時間的長短，可依運動者能力自行控制。 (A) 10 分鐘 (B) 20 分鐘 (C) 30 分鐘 (D) 50 分鐘
- (A) 40. 由於體適能因每個人的條件不同而有個別差異存在，每個人在進行有氧運動時，應該是要 (A) 依自己的能力採適當的運動強度 (B) 遵守強度和時間要求 (C) 努力跟上運動夥伴 (D) 以上皆是一般擬定心肺耐力運動處方的原則，除了必須有運動方式、漸進原則，還應包括 (A) 運動強度 (B) 運動頻率 (C) 運動持續時間 (D) 以上皆是
- (D) 41. 一般擬定心肺耐力運動處方的原則，除了必須有運動方式、漸進原則，還應包括 (A) 運動強度 (B) 運動頻率 (C) 運動持續時間 (D) 以上皆是
- (B) 42. 依據教育部體適能計量運動心跳率下限 = (A) 最大心跳率 $\times 50\%$ (B) 最大心跳率 $\times 60\%$ (C) 最大心跳率 $\times 70\%$ (D) 最大心跳率 $\times 80\%$
- (C) 43. 提升心肺耐力初期體能低而無法持續慢跑者，可以採取下列何者開始進行漸進性的訓練，等體能提升了才開始慢跑？ (A) 小跑步 (B) 重量訓練 (C) 快走 (D) 騎機車
- (A) 44. 4x100 公尺接力，第一棒隊員以右手持棒，採用何式起跑？ (A) 蹲踞式 (B) 三點式 (C) 站立式 (D) 任意式
- (D) 45. 在 4x100 公尺接力比賽中，何種傳、接棒是較常被採用的方式？ (A) 上挑式 (B) 下壓式 (C) 上挑和下壓混合使用 (D) 以上皆是
- (C) 46. 下列關於蛙泳的敘述，何者錯誤？ (A) 歷史最悠久 (B) 游泳速度最慢 (C) 最不容易上手 (D) 每個動作週期內前進速度變化最明顯
- (A) 47. 蛙泳不論比賽距離的長短，每個動作週期換幾次氣？ (A) 1 次 (B) 2 次 (C) 3 次 (D) 4 次
- (D) 48. 蛙泳轉身時，應用身體哪個部位觸壁？ (A) 右手 (B) 頭 (C) 左手 (D) 雙手

- (B) 49. 下列關於體育起源的說法，何者錯誤？ (A) 戰爭說 (B) 模仿說 (C) 勞動說 (D) 娛樂
- (D) 50. 2016 年舉辦奧林匹克運動會的城市為 (A) 雅典 (B) 巴黎 (C) 東京 (D) 里約