

# 瑞芳高工 114 學年度第二學期第 1 次期中考體育題庫

## 一、單選題：

- ( A ) 1. 美國運動醫學會 (ACSM) 認為每週至少運動多少時間，對於體重控制就會有明顯效果？  
(A)150 分鐘 (B)120 分鐘 (C)100 分鐘 (D)60 分鐘。
- ( B ) 2. 開放水域游泳比賽距離為幾公里？ (A)8 公里 (B)10 公里 (C)15 公里 (D)20 公里。
- ( A ) 3. 排球技術中攻擊力最強且最能鼓舞士氣、擺脫被動、抑制對方的武器是什麼動作？ (A) 扣球 (B)接發球 (C)舉球 (D)救球。
- ( B ) 4. 以下關於羽球反手平擊球的動作，何者錯誤？ (A)引拍時球拍左拉，重心移至左腳 (B) 擊球點在身體右前方 (C)擊球點在身體左前方。
- ( D ) 5. 羽球比賽中，羽球發生何種情形不算犯規？ (A)落於場地界線外 (B)自球網或其下方穿過 (C)觸及球員身體或服裝 (D)回擊使羽球落在對方場地。
- ( A ) 6. 羽球比賽採？ (A)三局二勝制 (B)五局三勝制 (C)七局四勝制 (D)比賽時間結束分數高者獲勝。
- ( D ) 7. 下列何者不是影響柔軟度的因素？ (A)關節 (B)肌肉 (C)韌帶 (D)身高。
- ( B ) 8. 為了身體均衡發展，應選擇多元的健康體適能訓練，下列何者為非？ (A)心肺適能 (B) 協調性 (C)肌肉適能 (D)柔軟度。
- ( C ) 9. 下列哪一項檢測是體適能柔軟度的方法？ (A)運動技術 (B)立定跳遠 (C)坐姿體前彎 (D)身材胖瘦。
- ( B ) 10. 籃球比賽時，犯滿下場是指一球員侵人和技術犯規總次數達幾次？ (A)4 次 (B)5 次 (C)6 次 (D)7 次。
- ( B ) 11. 排球場地的教練限制線，虛線總長為 (A)1 公尺 (B)1.75 公尺 (C)2 公尺 (D)2.5 公尺。
- ( B ) 12. 以下何者不是排球扣球的四個動作時期？ (A)助跑時期 (B)墊步時期 (C)空中扣球時期 (D)落地時期。
- ( B ) 13. 在排球各項技術中，下列何種不屬於進攻性技術？ (A)接發球 (B)攔網 (C)攻擊扣球 (D)發球。
- ( A ) 14. 蛙式在第一次長划臂期間允許做幾次蝶式踢腿？ (A)1 次 (B)2 次 (C)無限制 (D)1 次也不可。
- ( B ) 15. 個人游泳混合式項目中，其泳式順序是：(1)蝶式(2)蛙式(3)仰式(4)自由式。 (A)1234 (B)1324 (C)2134 (D)2341。
- ( D ) 16. 體適能常模對照，是用來？ (A)和同學相較 (B)作統計用 (C)嚇唬自己 (D)了解自己體能的優劣，並加以改進。
- ( D ) 17. 田徑跳遠助跑節奏是指控制哪兩個部分，以增加踩板的準確性，也能有效的增進起跳的速度和起跳的效果。 (A)速度、時間 (B)高度、速度 (C)肌力、耐力 (D)步幅、步頻。
- ( D ) 18. 下列何者不是運動的效果？ (A)增加平時能量消耗 (B)增加肌肉量 (C)抒發情緒 (D) 降低基礎代謝率。
- ( C ) 19. 短距離跑放鬆技術主要是指跑動的過程中，何者本身的放鬆能力？ (A)關節 (B)軀幹 (C)肌肉 (D)手腕。
- ( D ) 20. 游泳仰式的姿勢以下何者正確？ (A)身體成 V 字形 (B)肩膀不轉動 (C)划水手肘伸直 (D)身體保持平衡。
- ( B ) 21. 以下哪一種羽球擊球法，在雙打比賽中較常使用且不可或缺的技術？ (A)挑球 (B)正、反手平擊球 (C)高遠球 (D)放短球。
- ( A ) 22. 我國最知名的女子拔河隊是哪所高中？ (A)景美女中 (B)北一女中 (C)高雄女中 (D) 臺中女中。
- ( A ) 23. 下列關於羽球反手平擊球技術的敘述，何者錯誤？ (A)回擊高於頭部的來球 (B)特性為貼網且快速通過 (C)是具有攻擊性或反攻的重要技術 (D)對雙打選手而言是不可或缺的技術。
- ( B ) 24. 羽球場為長方形比賽場地，界線均為 (A)20 公釐 (B)40 公釐 (C)60 公釐 (D)80 公釐。

- ( A ) 25. 棒球比賽時，若裁判高舉右手，食指繞圈，代表 (A)全壘打 (B)計一好球 (C)出局 (D)比賽暫停。
- ( B ) 26. 有關飲食控制的原則，下列敘述何者正確？ (A)每日熱量攝取最好低於1,000大卡，以快速達到減重效果 (B)配合運動的飲食控制，可以在不節食的情況下達到體重控制效果 (C)熱量負平衡每日應達到2,000大卡以上，才有明顯成效 (D)熱量控制可完全依賴節食與禁食，效果最顯著。
- ( D ) 27. 棒球比賽時，當擊球員擊出「內野高飛球」時，則擊球員 (A)計一好球 (B)計一壞球 (C)應負險跑壘 (D)出局。
- ( D ) 28. 羽球以右手執拍為例，請從下列的選項中選出「非」正手平擊球的正確動作要領？ (A)擊球點維持在身體前方 (B)擊球是否有效取決於球員擊球站位 (C)引拍時右肩往後拉且重心維持在右腳 (D)擊球點維持在身體後方。
- ( C ) 29. 在拔河比賽中，對方犯規滿幾次我方可直接獲勝？ (A)1次 (B)2次 (C)3次 (D)4次。
- ( C ) 30. 棒球比賽每局幾名球員出局後，攻守交換？ (A)1 (B)2 (C)3 (D)4。
- ( C ) 31. 籃球起源於哪一個國家？ (A)荷蘭 (B)巴西 (C)美國 (D)臺灣。
- ( B ) 32. 羽球雙打比賽，比分於3:3時，由球員與哪一發球區發球？ (A)右發球區 (B)左發球區 (C)換對方發球 (D)無須輪替。
- ( A ) 33. FIBA 籃球三對三半場比賽中，活球控制後須在幾秒內意圖投籃？ (A)12秒 (B)13秒 (C)14秒 (D)15秒。
- ( C ) 34. 籃球賽中，「兩位對手幾乎同時相互發生侵人犯規、違反運動道德的犯規或奪權犯規」會構成哪種犯規動作？ (A)阻擋 (B)撞人 (C)雙方犯規 (D)技術犯規。
- ( B ) 35. 排球後排攻擊是指舉球員將球舉至 (A)攻擊線後1.5~2.5公尺處 (B)攻擊線前1.5~2.5公尺處 (C)舉球員身前 (D)舉球員身後。
- ( D ) 36. 排球比賽時，當球員因為無禮行為被處以紅卡時，應判罰 (A)驅逐出局 (B)取消比賽資格 (C)失一分 (D)喪失發球權及失一分。
- ( B ) 37. 有關桌球正手殺高球之敘述，何者有誤？ (A)回擊超過眼睛高度的球 (B)屬特殊防禦技術 (C)站位一般離球桌較遠 (D)擊球時由右後上方加速向左前下方用力壓落。
- ( D ) 38. 下列哪個不是國內青少年拔河比賽的量級？ (A)500 (B)540 (C)580 (D)620。
- ( D ) 39. 關於體重控制的觀念，下列何者正確？ (A)單靠節食就可以有效減重 (B)可以針對局部減肥 (C)只要體重下降就表示減重成功 (D)適當的飲食控制。
- ( A ) 40. 羽球比賽多採下列何種賽制？ (A)三局二勝制 (B)五局三勝制 (C)七局四勝制 (D)單局決勝負。
- ( C ) 41. 排球規則在哪一年修改為除了攔網觸球外，各隊有三次擊球機會將球回擊過網？ (A)1974 (B)1975 (C)1976 (D)1977。
- ( D ) 42. 游泳捷式游泳主要前進的動力來源為何？ (A)海豚腿 (B)蹬牆 (C)踢水 (D)划手。
- ( D ) 43. 下列有關蛙式競賽規則的敘述，何者不正確？ (A)蛙式比賽採跳水出發 (B)在第1次長划臂期間允許做1次蝶式踢腿，但隨後必須是蛙式蹬腿 (C)每次轉身及抵達終點時，應用兩手同時觸碰池端 (D)整個比賽過程中，身體維持仰姿。
- ( C ) 44. 運動處方不包括以下哪一個要素？ (A)運動型態 (B)運動強度 (C)運動同伴 (D)運動時間。
- ( C ) 45. 教育部體育署推動之「SH150方案」建議每週在校運動時間達150分鐘以上，運動強度要維持在最大心跳率之多少為佳？ (A)50%~60% (B)60%~70% (C)70%~85% (D)80%~90%。
- ( A ) 46. 田徑跳遠比賽可利用助跑標誌點的設定，來增加助跑起跳時踩板的準確性，在起跳點前幾步步設置1~2個標誌點？ (A)4~6步 (B)7~9步 (C)10~12步 (D)13~15步。
- ( D ) 47. 關於三對三半場籃球比賽的犯規與處理方式，下列何者正確？ (A)進攻隊犯規時，對方將獲得罰球機會 (B)球隊犯規達第6次時，對方可罰三球 (C)球隊犯規第8次時，對方可罰兩球，並給球權 (D)球隊犯規第10次時，對方可罰兩球，並給球權。
- ( C ) 48. 正規的籃球比賽時間內，下半場每隊可請求幾次暫停？ (A)1次 (B)2次 (C)3次 (D)4次。

- ( D ) 49. 下列何者並非田賽投擲項目？ (A)鉛球 (B)鐵餅 (C)鏈球 (D)飛鏢。
- ( A ) 50. 籃球比賽，當一隊在前場獲得控球權，該隊需於幾秒內設法投籃？ (A)24 秒 (B)30 秒 (C)45 秒 (D)60 秒。
- ( C ) 51. 下列何者非游泳自由式正式比賽距離？ (A)50 公尺 (B)200 公尺 (C)600 公尺 (D)1500 公尺。
- ( A ) 52. 羽球比賽時，發生下列何種情節不屬於重行發球？ (A)同一球員連續 2 次擊中羽球 (B)接球員尚未準備就緒而發球員即發球 (C)接球員及發球員雙方同時犯規 (D)羽球破損並和羽球座分離。
- ( D ) 53. 什麼樣的運動可以有效地增加肌肉量，進而提高基礎代謝率？ (A)長距離跑 (B)健走 (C)瑜珈 (D)重量訓練。
- ( D ) 54. 田徑撐竿跳高比賽，對於選手的撐竿有其規定的是 (A)材質 (B)直徑 (C)長度 (D)表面需光滑。
- ( A ) 55. 桌球正手殺高球的擊球時機為 (A)球彈起之最高點 (B)球彈起離桌面約 10 公分 (C)球碰到桌面時。
- ( C ) 56. 排球扣球應以手的哪個部位扣球？ (A)拳頭 (B)手指 (C)全手掌 (D)手腕。
- ( D ) 57. 田徑比賽中，下列何者並非是男子以及女子跨欄比賽的距離？ (A)100 公尺 (B)110 公尺 (C)400 公尺 (D)800 公尺。
- ( C ) 58. 進行「坐姿體前彎」測驗時，下列何者會影響測量結果的準確性？ (A)測驗時中指輕觸布尺並暫停約 2 秒 (B)雙腿腳跟與布尺 25 公分記號平齊 (C)測驗時雙腿膝關節微彎以增加伸展性 (D)坐於地面，雙腿與肩同寬並脫鞋進行測驗。
- ( A ) 59. 下列何者不屬於有氧運動？ (A)100 公尺短跑 (B)快走 (C)有氧舞蹈 (D)慢跑。
- ( D ) 60. 國際室內拔河運動比賽，無限量級是屬於下列哪個組別？ (A)女子青年組 (B)男子青年組 (C)女子成年組 (D)男子成年組。
- ( C ) 61. 羽球比賽規則中，雙方各勝一局，第三局由何者先發球？ (A)第一局勝者 (B)裁判重新判決 (C)第二局勝者 (D)猜拳。
- ( A ) 62. 桌球比賽決勝局一方先得幾分時，應互換方位？ (A)5 (B)10 (C)11 (D)21。
- ( C ) 63. 下列何種田徑比賽選手可配戴手套？ (A)鉛球 (B)跳高 (C)鏈球 (D)標槍。
- ( B ) 64. 下列何者屬於基礎代謝率消耗熱量？ (A)腸胃蠕動 (B)心臟跳動 (C)重量訓練 (D)看書。
- ( D ) 65. 棒球比賽擊球員擊出內野高飛球時，應如何判決？ (A)擊球員安全上一壘 (B)算好球一次 (C)擊球員成為跑壘員 (D)擊球員出局。
- ( B ) 66. 以下何者不屬於籃球三重威脅動作？ (A)投籃 (B)抄球 (C)傳球 (D)運球切入。
- ( C ) 67. 請問臺灣歷史上第一位羽球「世界球后」是哪位選手？ (A)鄭韶婕 (B)程文欣 (C)戴資穎 (D)簡毓瑾。
- ( A ) 68. 棒球比賽投手向壘包傳球，腳未直接踏向該壘方向者，應判 (A)投手犯規 (B)擊球員獲一好球 (C)跑壘員維持在原壘包 (D)擊球員獲兩壞球。
- ( D ) 69. 桌球比賽，團體賽採取下列何種賽制？ (A)單局制 (B)七局四勝制 (C)三戰兩勝制 (D)五局三勝制。
- ( C ) 70. 下列何種動作容易降低排球扣球起跳高度？ (A)助跑速度漸增 (B)加大挺腰躬身 (C)起跳雙腳間距過大 (D)增加上身雙臂擺幅。
- ( B ) 71. 羽球執球的方法為 (A)執球頭 (B)輕捏 1 跟羽毛 (C)手掌握住整個羽球。
- ( B ) 72. 排球比賽一、二局間的休息時間為 (A)1 分鐘 (B)3 分鐘 (C)5 分鐘 (D)10 分鐘。
- ( D ) 73. 正式的田徑比賽中，以下哪個距離需要分道次進行比賽？ (A)5000 公尺 (B)3000 公尺 (C)1500 公尺 (D)800 公尺。
- ( A ) 74. 游泳池中的仰式轉身指示標誌，應於距離泳池兩端牆面前幾公尺處各設置一條？ (A)5 公尺 (B)10 公尺 (C)15 公尺 (D)20 公尺。
- ( D ) 75. 桌球比賽一局打完，每局的休息時間為 (A)4 分鐘 (B)3 分鐘 (C)2 分鐘 (D)1 分鐘。
- ( D ) 76. 羽球比賽中，每局最多打到幾分？ (A)11 分 (B)21 分 (C)25 分 (D)30 分。
- ( C ) 77. 游泳捷式踢水的姿勢應該為何？ (A)8 字踢水 (B)後勾踢水 (C)鞭式踢水 (D)螺旋踢水。

- ( D ) 78. 下列何種游泳比賽項目必需於水中出發？ (A)200 公尺自由式 (B)400 公尺自由式 (C)200 公尺蛙式 (D)200 公尺仰式。
- ( C ) 79. 羽球當雙方達 29 平分時 (A)獲得第 31 分者獲勝此局 (B)連續獲得 2 分者獲勝此局 (C)獲得第 30 分者獲勝此局 (D)並列優勝。
- ( C ) 80. 羽球比賽中，下列何種情形不需重新發球？ (A)發球員在接球員未準備好接球時發球 (B)司線員未能看見，裁判或立即重播系統亦無法做出判決之下 (C)發球時，一方球員犯規 (D)除發球外，羽球停留在網頂。
- ( D ) 81. 下列哪一項不是拔河後退步進攻方式的優點？ (A)空檔小 (B)易於攻守兼顧 (C)可掌握節奏 (D)耗費體力較大。
- ( C ) 82. 哪一項運動能有效地增加熱量消耗，但較不適合運動初學者？ (A)慢跑 (B)單車 (C)拳擊格鬥 (D)水中健行。
- ( B ) 83. 男子排球比賽網高為何？ (A)2.35 公尺 (B)2.43 公尺 (C)2.24 公尺 (D)2.20 公尺。
- ( B ) 84. 在田徑「個人撐竿跳」比賽中，尚在比賽選手人數還剩 2 或 3 人時，每次試跳時間為何？ (A)1 分鐘 (B)2 分鐘 (C)3 分鐘 (D)5 分鐘。
- ( B ) 85. 在田徑 100 公尺跑技術中，距離最長的階段為 (A)起跑後加速階段 (B)中間快跑的階段 (C)起跑階段 (D)最後衝線階段。
- ( A ) 86. 排球賽中，某區域自邊線以外至少 5 公尺、自端線以外至少 6.5 公尺，請問敘述中的某區域為何？ (A)無障礙區 (B)教練限制區 (C)發球區 (D)熱身區。
- ( A ) 87. 下列何者是接力項目 4x400 公尺常用的傳接棒方式？ (A)左手反臂方式 (B)下壓式 (C)蹲踞式 (D)上挑式。
- ( B ) 88. 籃球運動在「死球」的狀態下，持球者是否可以進行運球？ (A)視狀況而定 (B)不可以，死球期間不得進行任何運動 (C)可以，只要未踩界線即可 (D)可以，但僅限於後場。
- ( A ) 89. 下列哪一個起跑口令，並非田徑短距離跑正式口令 (A)準備 (B)預備 (C)鳴槍 (D)各就位。
- ( D ) 90. 有下列情形者，不會被判為 1 次試擲失敗？ (A)在鉛球做不正確的出手 (B)鏈球試擲時，碰觸投擲鐵圈 (C)鉛球比賽時，腳指頭碰到抵趾板的上緣或圈外地面 (D)標槍比賽時，選手碰觸到助跑道內側地面。
- ( B ) 91. 籃球比賽一球員達幾次技術犯規則喪失比賽資格？ (A)1 次 (B)2 次 (C)3 次 (D)4 次。
- ( B ) 92. 下列何者是接力項目 4x100 公尺常用的傳接棒方式？ (A)左手反臂方式 (B)下壓式 (C)蹲踞式 (D)上挑式。
- ( A ) 93. 在受傷後使用什麼貼紮方式，可以限制關節活動角度，避免活動時動作過大造成傷害，同時可以加強肌腱與韌帶的功能？ (A)運動白貼 (B)肌內效貼布 (C)消炎貼布 (D)OK 棒貼布。
- ( A ) 94. 國際標準游泳池規格，出發臺高度應該在幾公分的範圍？ (A)50~75 (B)75~100 (C)100~120 (D)120~150。
- ( C ) 95. 下列哪一個項目不屬於田徑短距離跑正式比賽項目？ (A)100 公尺 (B)200 公尺 (C)800 公尺 (D)400 公尺。
- ( A ) 96. 籃球比賽球員犯滿替補，須在 (A)30 秒之內完成 (B)45 秒之內完成 (C)60 秒之內完成 (D)90 秒之內完成。
- ( C ) 97. 桌球的重量為幾公克？ (A)2.5 公克 (B)2.6 公克 (C)2.7 公克 (D)2.8 公克。
- ( A ) 98. 標準的棒球比賽場地（含外野）呈什麼形狀？ (A)直角扇形 (B)正方形 (C)長方形 (D)三角形。
- ( C ) 99. 在三對三籃球比賽中，防守隊侵犯圓弧外的投籃球員 1 次，則由進攻隊罰球幾次？ (A)4 次 (B)3 次 (C)2 次 (D)1 次。
- ( B ) 100. 通常在一個排球球隊中，何者為該隊的靈魂中心？ (A)攻擊手 (B)舉球員 (C)中間手 (D)自由球員。