

新北市立瑞芳高工 113 學年度第二學期第 1 次期中考體育題庫

一、單選題：

- (A) 1. 下列何者「不是」選擇慢跑鞋必須具備的功能？ (A)美觀性 (B)避震性 (C)保護性 (D)穩定性。
- (D) 2. 排球比賽不含技術暫停，每局有幾次暫停權利？ (A)5 次 (B)4 次 (C)3 次 (D)2 次。
- (A) 3. 小華的身高 178 公分，體重 85 公斤，體脂肪率為 18%，體肌肉率為 35%。請問如果以體脂肪率的角度來評估，小華應該屬於哪一個等級？ (A)正常 (B)肥胖 (C)無法測量 (D)偏瘦。
- (B) 4. 「坐姿轉體」屬於哪部位的伸展動作？ (A)手臂伸展動作 (B)腰部、背部伸展動作 (C)頸部伸展動作 (D)肩部伸展動作。
- (C) 5. 當發生溺水事件時最安全的救援方式是？ (A)入水救生 (B)涉水救生 (C)岸上救生 (D)目視救生。
- (A) 6. 桌球發球時，發球員應將球接近垂直向上拋起，至少升離非執拍手 (A)16 公分以上 (B)15 公分以上 (C)14 公分以上 (D)13 公分以上。
- (B) 7. 若排球球員輪轉順序錯誤犯規，應判 (A)失兩分 (B)失一分及發球權，且球員位置順序應改正 (C)輪轉順序改正即可，不失分 (D)不須判罰。
- (D) 8. 下列何者不屬於羽球犯規行為？ (A)羽球沒有過網 (B)羽球從球網或其下方穿過 (C)球員有惡意動作，試圖妨礙或干擾對方 (D)比賽中羽球破裂散開。
- (B) 9. 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。
- (D) 10. 田徑跳高比賽，每輪之後橫竿升高的幅度，不得少於幾公分？ (A)5 公分 (B)4 公分 (C)3 公分 (D)2 公分。
- (D) 11. 以田徑短跑接力項目 4×100 公尺而言，速度最快、衝刺力強、中間跑技術佳的跑者適合擔任第幾棒？ (A)第一棒 (B)第二棒 (C)第三棒 (D)第四棒。
- (D) 12. 運動過程中如果細胞內葡萄糖不足，下列何者會分解提供能量？ (A)礦物質 (B)維生素 (C)水分 (D)蛋白質及脂質。
- (B) 13. 當運動環境炎熱時，應在運動前補充多少的水分？ (A)50~100 毫升 (B)250~500 毫升 (C)750 毫升 (D)1000 毫升。
- (D) 14. 懸吊訓練的原理，是藉由運用全身肌肉去平衡不穩定的繩索，所以對哪個部分訓練特別有效？ (A)柔軟度訓練 (B)伸展訓練 (C)有氧訓練 (D)核心訓練。
- (D) 15. 以下何者「不是」肌力訓練的項目？ (A)深蹲 (B)伏地挺身 (C)引體向上 (D)坐姿體前彎。
- (A) 16. 游泳選手於比賽時越過水道，應如何處理？ (A)取消資格 (B)給予警告 (C)若未妨礙他人則無所謂 (D)總成績加計 10 秒。
- (A) 17. 以下哪個營養素的每公克熱量單位最高？ (A)脂質 (B)醣類 (C)蛋白質 (D)維生素。
- (D) 18. 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。
- (D) 19. 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。
- (B) 20. 以下何者是唯一可提供腦細胞、神經細胞、紅血球等細胞能量來源的營養素？ (A)蛋白質 (B)醣類 (C)脂質 (D)礦物質。
- (D) 21. 游泳比賽中的個人混合式項目，共包含幾種泳式？ (A)一種 (B)兩種 (C)三種 (D)四種。
- (A) 22. 下列何種泳姿不屬於俯姿？ (A)仰式 (B)蛙式 (C)蝶式 (D)捷式。
- (C) 23. 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。
- (A) 24. 男子 400 公尺跨欄比賽，從起跑點到第一個欄架的距離為幾公尺？ (A)45 公尺 (B)40 公尺 (C)35 公尺 (D)30 公尺。

- (B) 25. 下列有關田賽項目之敘述，何者有誤？ (A)三級跳遠屬於水平跳躍項目 (B)三級跳遠的三跳順序為一個跳躍、一個跨步跳與一個單足跳 (C)跳遠成績丈量的距離為身體在著地區至起跳線的最短距離 (D)身體觸及起跳線前方地面，則以 1 次試跳失敗論。
- (D) 26. 排球比賽中，替補次數不受限制的是 (A)隊長 (B)前排球員 (C)後排球員 (D)自由球員。
- (C) 27. 田徑比賽為了使起跑的動作順利，下列哪一項行為不可以出現？ (A)「各就位」時手應立於起跑線後 (B)身體重心微前傾 (C)在起跑瞬間要抬起頭 (D)雙手要配合腳蹬動作做擺動。
- (C) 28. 下列何者為礦物質對人體的功能？ (A)供給能量 (B)保護內臟器官減少外力衝擊 (C)調節人體的代謝 (D)潤滑器官組織。
- (C) 29. 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。
- (B) 30. 下列何者不是練習或比賽期間主要區分的時期？ (A)準備期 (B)衝刺期 (C)比賽期 (D)恢復期。
- (B) 31. 排球賽中，球員們身處的位置是以哪個位置來判定？ (A)手部的垂直位置 (B)足部接觸地面的位置 (C)排球的位置 (D)裁判認定的位置。
- (B) 32. 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) 33. 針對每個人的肌肉生理適應能力與生活形態，訂定不同的訓練計畫，屬於何種訓練原則？ (A)漸進式原則 (B)超負荷原則 (C)特殊性原則 (D)個別化原則。
- (A) 34. 田徑 800 公尺比賽中，選手何時可向內道切入？ (A)通過搶道線標誌之後 (B)通過第二彎道後 (C)選手起跑後 (D)全程不可搶跑道。
- (B) 35. 下列何者不屬於日常生活中的健康管理？ (A)體重控制 (B)帳戶管理 (C)飲食管理 (D)睡眠管理。
- (B) 36. 下列何者「不是」腿部伸展？ (A)低弓箭步伸展 (B)上背伸展 (C)站姿弓箭步伸展 (D)馬步伸展。
- (D) 37. 桌球比賽若對方未能有效回擊，應判 (A)重發球 (B)警告 (C)黃牌警告 (D)己方得一分。
- (B) 38. 跳高比賽跳完一輪以後，橫竿升高的高度不可少於 (A)1 公分 (B)2 公分 (C)3 公分 (D)4 公分。
- (C) 39. 籃球比賽第二節結束後可休息 (A)2 分鐘 (B)10 分鐘 (C)15 分鐘 (D)20 分鐘。
- (A) 40. 執行水上救援動作時，最優先的考量為？ (A)保護自己 (B)支援同伴 (C)拯救溺者 (D)媒體觀眾。
- (A) 41. 下列哪一項「不是」選購運動服裝所需注意的？ (A)名牌與否 (B)舒適性 (C)吸汗透氣 (D)適合所需的運動項目。
- (D) 42. 當準備期間過長，且練習方式一成不變時，不但身體容易產生疲勞，連心理也會產生倦怠感，這時候應該做什麼？ (A)放假休息半年 (B)再維持一陣子就習慣了 (C)訓練強度再拉高 (D)找到自我放鬆的方式轉換心情。
- (B) 43. 羽球比賽時，無論雙打或單打，發球方得分為零分或偶數時，發球方某球員應於哪一個發球區發球？ (A)由左發球區發球 (B)由右發球區發球 (C)由最先發球的發球區繼續發球 (D)由最後發球的發球區繼續發球。
- (B) 44. 以下哪種訓練器材是利用自身體重為阻力進行訓練？ (A)彈力帶 (B)懸吊訓練 (C)壺鈴 (D)槓鈴。
- (A) 45. 下列哪一個時期的運動練習著重於質與量的提升？ (A)比賽期 (B)衝刺期 (C)準備期 (D)恢復期。
- (D) 46. 運動前必須有基本準備，下列何者不正確？ (A)選擇運動項目時，應考量自身的喜好和體能水準 (B)如需使用運動器材，使用前應先檢查器材是否有毀損，並遵守正確的使用方法 (C)運動的衣著，應以舒適、透氣、吸濕排汗較佳的衣褲為佳 (D)運動前如果有身體不舒服，有點頭暈，從事跑步運動增加身體含氧量即可減緩。

- (D) 47. 游泳個人混合式第一個泳式為？ (A)仰式 (B)蛙式 (C)自由式 (D)蝶式。
- (B) 48. 下列有關桌球球拍之敘述，何者正確？ (A)球拍的大小、形狀及重量有所規範 (B)球拍的大小，重量沒有限制 (C)球拍兩面應為具有光澤之鮮紅色及黑色 (D)球員在比賽開始前及比賽中更換球拍時，無須球拍向裁判員及對方展示。
- (D) 49. 排球比賽時，發球員於裁判鳴笛後，必須於 (A)3 秒內將球擊出 (B)5 秒內將球擊出 (C)6 秒內將球擊出 (D)8 秒內將球擊出。
- (B) 50. 壺鈴訓練應選擇適當的壺鈴重量，一般會從最輕的幾公斤開始嘗試？ (A)2 公斤 (B)4 公斤 (C)6 公斤 (D)8 公斤。
- (D) 51. 田徑短跑運動員手臂屈肘約成多少度擺動？ (A)60 (B)70 (C)80 (D)90。
- (C) 52. 下列何者不是運動訓練原則？ (A)超負荷 (B)循序漸進 (C)緩衝性 (D)特殊性。
- (A) 53. 排球比賽的暫停時間為 (A)30 秒 (B)45 秒 (C)1 分鐘 (D)1 分 30 秒。
- (D) 54. 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。
- (D) 55. 田徑比賽中，下列何者不需使用起跑架？ (A)400 公尺 (B)4x100 公尺 (C)4x400 公尺 (D)800 公尺。
- (A) 56. 桌球球檯離地面約 (A)76 公分 (B)80 公分 (C)84 公分 (D)88 公分。
- (B) 57. 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。
- (A) 58. 羽球比賽時，無論雙打或單打，發球方得分為奇數時，發球方某球員應於哪一個發球區發球？ (A)由左發球區發球 (B)由右發球區發球 (C)由最先發球的發球區繼續發球 (D)由最後發球的發球區繼續發球。
- (C) 59. 肌力訓練呼吸的配合相當重要，以下何者正確？ (A)用力時閉氣 (B)用力時吸氣 (C)用力時吐氣 (D)放鬆時吐氣。
- (D) 60. 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。
- (A) 61. 人體每日活動所需的能量大約有多少是由醣類所供應？ (A)60~65% (B)90~95% (C)40~45% (D)20~25%。
- (C) 62. 請問下列關於靜態伸展操敘述何者錯誤？ (A)「跨欄伸展」容易造成膝部的過度伸展 (B)靜態伸展屬於較安全且功效較佳的伸展方式 (C)低弓箭步伸展主要延展部位是大腿後側 (D)伸展操是直接且有效改善柔軟度的最佳方式。
- (D) 63. 小華的身高 178 公分，體重 85 公斤，他的 BMI 為 26.82，請問他的身體質量評等屬於哪一個等級？ (A)過輕 (B)正常範圍 (C)過重 (D)肥胖。
- (D) 64. 桌球比賽每方球員各有幾次暫停時間？ (A)4 次 (B)3 次 (C)2 次 (D)1 次。
- (C) 65. 當排球球員被判驅逐出局，前往球隊休息室，則可能是得到何種處罰卡？ (A)黃卡 (B)紅卡 (C)黃卡+紅卡。
- (D) 66. 下列有關排球規則之敘述，何者「不」正確？ (A)前排球員在自己的場地空間內，可以在任何高度完成攻擊 (B)後排球員可在後區的任何高度，完成攻擊動作，球體未完全高於球網上緣，則後排球員也可在前區完成攻擊 (C)對方發球時，不准攔網 (D)攔網時的觸球，可計入球隊的擊球次數中。
- (A) 67. 人體關節可以活動的最大範圍是屬？ (A)柔軟度 (B)肌耐力 (C)肌力 (D)心肺耐力。
- (A) 68. 動態伸展動作是逐漸由小擴大到各部位關節可活動的範圍，建議每個動作操作時間為何？ (A)2x8 拍至 4x8 拍 (B)5x8 拍至 6x8 拍 (C)7x8 拍至 8x8 拍 (D)8x8 拍至 10x8 拍。
- (B) 69. 田徑 400 公尺以下的賽跑，使用的口令是 (A)預備、槍聲 (B)各就位、預備、槍聲 (C)各就位、槍聲 (D)槍聲執行起跑使令。
- (A) 70. 三級跳遠中，若單足跳是以右腳起跳，則跨步跳應是 (A)左腳 (B)右腳 (C)兩腳皆可。
- (D) 71. 排球賽中，下列有關自由球員動作之敘述，何者「不」正確？ (A)自由球員於前區使用高手手指傳球時，則隊友不得將高於網上端的球擊過對方 (B)自由球員於後區以高手手指傳球時，則隊友可以任意擊球 (C)自由球員不得在任何地方完成攻擊動作 (D)每局開始時可直接進入球場。

- (D) 72. 下列有關桌球發球的敘述，何者有誤？ (A)球應放置於非執拍手掌上，手掌張開且球是靜止狀態 (B)球拋起時，不得使球旋轉 (C)球拋起時至少離非執拍手 16 公分以上 (D)球拋起時，可利用身體適時的遮擋。
- (A) 73. 籃球比賽時，當每一節每隊犯規滿幾次時，其後的每次犯規應由被犯規者加罰 2 次？ (A)4 次 (B)5 次 (C)6 次 (D)7 次。
- (D) 74. 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。
- (B) 75. 目前短距離跑的技術日趨完善，運動成績達到一定水準後，節奏、動作技術相對較為穩定，常會形成所謂的？ (A)速度水平 (B)速度障礙 (C)速度高原 (D)速度極限。
- (B) 76. 下列哪一項「不是」救溺五步的部分？ (A)大聲呼救 (B)呼叫 115 (C)利用延伸物 (D)拋送漂浮物。
- (D) 77. 如遇溺水事件時，應立即撥打 (A)110 (B)165 (C)113 (D)119。
- (B) 78. 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。
- (C) 79. 一般羽球是由多少根羽毛固定基座？ (A)12 根 (B)14 根 (C)16 根 (D)18 根。
- (A) 80. 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。
- (B) 81. 游泳選手自由式比賽時，於出發後可在水中潛泳 (A)12 公尺 (B)15 公尺 (C)18 公尺 (D)20 公尺。
- (C) 82. 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。
- (B) 83. 柯瑞在三分線外準備投籃時，防守球員將其撞倒被吹犯規，若此次投籃中籃，柯瑞可加罰幾球？ (A)不加罰 (B)1 球 (C)2 球 (D)3 球。
- (A) 84. 在長時間的運動中，當醣類、脂肪等主要能量來源大量消耗後，下列何者可以提供少量之能量？ (A)蛋白質 (B)水 (C)礦物質 (D)維生素。
- (D) 85. 一般而言，標準游泳池應有幾條水道？ (A)5 條 (B)6 條 (C)7 條 (D)8 條。
- (D) 86. 世界性排球賽每隊最多由幾位選手組成？ (A)4 人 (B)6 人 (C)12 人 (D)14 人。
- (C) 87. 下列健康體能要素，哪一項與學生平常讀書上課的精神專注程度和效率的關係最為密切？ (A)肌力 (B)肌耐力 (C)心肺耐力 (D)柔軟度。
- (B) 88. 下列排球兩隊分數表示一局比賽已結束的是？ (A)14：12 (B)26：24 (C)20：18 (D)25：24。
- (D) 89. 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) 90. 止泳繩懸於游泳池上出發臺前 (A)10 公尺 (B)12 公尺 (C)15 公尺 (D)20 公尺。
- (A) 91. 什麼樣的訓練可以維持或增加肌肉力量？ (A)肌力訓練 (B)有氧訓練 (C)伸展操 (D)冥想訓練。
- (A) 92. 排球比賽服裝顏色須明顯不同的隊員是？ (A)自由球員 (B)隊長 (C)前排球員 (D)後排球員。
- (D) 93. 以下何者是在缺氧狀態下，唯一可以提供能量的營養素？ (A)維生素 (B)蛋白質 (C)脂質 (D)醣類。
- (C) 94. 羽球比賽的賽制採 (A)七局五勝 (B)五局三勝 (C)三局二勝 (D)一局決勝。
- (D) 95. 下列哪一種健康體適能要素，可以評估身體肥胖程度？ (A)心肺適能 (B)柔軟度 (C)肌肉適能 (D)身體組成。
- (A) 96. 淨體重不包含下列何者？ (A)身體儲存脂肪的重量 (B)身體內的水分 (C)身體的組織器官 (D)身體肌肉。
- (C) 97. 以下何者是人體肌肉建構與修補組織的重要物質？ (A)礦物質 (B)維生素 (C)蛋白質 (D)水分。

- (C) 98. 下列有關籃球比賽規則之敘述，何者錯誤？ (A) 球員犯規滿 5 次，則喪失比賽權利 (B) 滑倒時若持球再站起來，就是違例 (C) 球員不得故意用腳或腿的任何部分踢球或擋球，此舉形同技術犯規 (D) 在「進攻免責區」這個區域內發生身體接觸，只有阻擋犯規，沒有帶球撞人。
- (A) 99. 以下哪一項「不是」室內運動應該注意的事項？ (A) 氣氛佳 (B) 環境安全性 (C) 器材安全性 (D) 通風性。
- (A) 100. 採用懸吊器材訓練核心肌群時，以下說明何者錯誤？ (A) 腰部往下塌陷，增加腹肌訓練範圍 (B) 身體平趴面向地板，雙腳腳背置於吊環 (C) 利用腹部的力量將身體捲曲 (D) 身體捲曲時吐氣，回復到水平狀態時吸氣。
- (D) 101. 在田徑 100 公尺短跑的比賽中，何時才可以減速？ (A) 起跑時 (B) 跑到 50 公尺處 (C) 終點線前 (D) 做完壓線動作。
- (C) 102. 排球比賽每隊一局最多准許幾人次的替補？ (A) 8 (B) 7 (C) 6 (D) 4。
- (D) 103. 競技運動在恢復期的訓練重點應該是哪些？ (A) 大量的基礎訓練 (B) 高強度的專項訓練 (C) 增加訓練時間 (D) 少量的練習，以維持基本體力。
- (C) 104. 水上安全標誌以紅色圓形標示的標誌，所代表的意思是？ (A) 開放標誌 (B) 警告標誌 (C) 禁止標誌 (D) 允許標誌。
- (A) 105. 一般而言，影響體重輕重的原因不包括下列何者？ (A) 每日飲水量 (B) 飲食習慣 (C) 運動量多寡 (D) 遺傳。
- (A) 106. 核心訓練應該安排在肌力訓練期間的什麼時候？ (A) 最後 (B) 中間 (C) 一開始 (D) 都可以。
- (D) 107. 容易造成抽筋之原因，下列何者為錯？ (A) 水溫過低 (B) 身體不適或疲勞 (C) 下水前未作熱身操 (D) 在禁止水域游泳。
- (D) 108. 籃球比賽時，當球員在前場獲得控球權，該隊必須在幾秒內投籃？ (A) 3 秒 (B) 5 秒 (C) 8 秒 (D) 24 秒。
- (D) 109. 田徑接力跑傳接棒時，裁判依據什麼判定是否超出接力區？ (A) 傳棒者位置 (B) 接棒者之軀幹 (C) 接棒者之前腳掌 (D) 接力棒位置。
- (A) 110. 排球比賽時，每局開始的球員位置及輪轉順序須維持至 (A) 該局結束 (B) 得分後即可更換 (C) 請求暫停時可更換。
- (B) 111. 教育部體育署提出的防溺水 10 招，下列敘述何者錯誤？ (A) 避免做出危險行為，不要跳水 (B) 湖泊水位落差變化不大，可以放心大膽玩 (C) 不要長時間浸泡在水中，小心失溫 (D) 不可在水中嬉鬧惡作劇。
- (A) 112. 以下何者是肌肉適能的靜態（等長）訓練？ (A) 平板支撐 (B) 伏地挺身 (C) 硬舉 (D) 划船。
- (C) 113. 田徑撐竿跳高比賽時，若選手的撐竿在比賽中折斷，則 (A) 計為試跳失敗 (B) 取消資格 (C) 重新試跳 (D) 繼續比賽，但最終成績扣 0.5 公分。
- (D) 114. 仰式游泳比賽時，選手於出發及轉身後，可做幾公尺的仰潛？ (A) 8 公尺 (B) 10 公尺 (C) 12 公尺 (D) 15 公尺。
- (D) 115. 下列針對「排球犯規」的敘述，何者錯誤？ (A) 球隊在擊球回對方場區前觸球 4 次 (B) 比賽區域內，球員藉助隊友或外物作為擊球的支撐 (C) 球被持球、拋球而非被打擊反彈回去 (D) 連擊：球員連續擊球 1 次或球連續觸及身體數個部位。
- (B) 116. 田徑三級跳遠的動作包括：(1) 單足跳、(2) 跳躍、(3) 跨步跳，其動作順序是 (A) 123 (B) 132 (C) 231 (D) 213。
- (D) 117. 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) 118. 懸吊訓練是近年流行的肌力訓練方式，下列何者非懸吊器材的設備？ (A) 主體繩 (B) 握把 (C) 套繩 (D) 壺鈴。
- (B) 119. 下列何者不是健康體適能的範疇？ (A) 心肺適能 (B) 協調性 (C) 柔軟度 (D) 身體組成。
- (C) 120. 以下何者不是脂肪的三大類？ (A) 甘油酯 (B) 磷脂 (C) 乙醇 (D) 固醇。