

國立臺東高級中學一一〇學年度第二學期高三體育科期末測驗卷

※填答案卡(科目代碼：體育 17)

班級：_____座號：_____姓名：_____

第一部份 是非題 每題 2 分，共 40 分(答案○填 A；答案×填 B)

- (○) 1. 一般所謂的「賽」，通常是以單項運動競賽的方式呈現。P5
- (○) 2. 現代競技運動訓練隨著運動科學的進步，導入了多元的訓練方法與生理、生化數據，有效提升訓練的效果，也減少許多運動傷害發生的機率。P9
- (○) 3. 在運動賽、會中冠上舉辦城市地名是被廣泛接受的城市行銷方式。P8
- (○) 4. 參加馬拉松賽跑，如果不是為了爭取優異名次，而是抱持著自我挑戰或完賽，甚至是要蒐集完成多少次馬拉松賽跑的目標，也可以歸納在全民運動中。P11
- (○) 5. TRX懸吊式阻抗訓練是利用自己的體重作為阻力，調整傾斜角度或姿勢來控制運動強度。P19
- (×) 6. TRX懸吊式阻抗訓練屬於局部的肌力訓練。P19
- (○) 7. 核心位於身體的重心，是所有動作起始與停止之處。P17
- (○) 8. 競走比賽時，當前腳觸地後，後腳才能離地，否則將會被判定「騰空」違規。P35
- (×) 9. 網球比賽發球時，應盡可能採用自己最擅長的發球法，無需多變化組合，以免暴露自己的弱點。P40
- (○) 10. 網球單打比賽時，對於反手拍較弱的對手，可以先反覆攻擊對方的反手拍，再適時改以攻擊正手拍。P43
- (○) 11. 網球比賽每局開始，先從右區端線後方發球，得或失1分後，應換到左區發球。P46
- (×) 12. 現代足球運動公認起源於19世紀中期的法國，最早的職業聯賽也起始於此。P50
- (○) 13. 足球比賽區域聯防的種類很多，教練可以因應對手特性擺出對我方較有利的防守布陣，例如3-1、2-2、1-2-1、2-1-1等，由各個球員分擔各個區域。P54
- (×) 14. 現今管理全球各地足球運動的組織是國際足球總會，簡稱FIBA。P50
- (○) 15. 棒球比賽無人或一人出局時，擊球員擊成外野高飛球，壘上跑壘員要等外野手接到球後，才能離壘往下一個壘包跑壘。P78
- (×) 16. 棒球比賽守備球員因接到界外高飛球而滾進球員休息區或外野觀眾區，應計擊球員一個好球，可以繼續打擊。P78
- (×) 17. 棒球比賽擊球員擊出的球碰觸到一壘或三壘壘包後滾到界外區，應判為界外球。P78
- (○) 18. 研究報告指出，當每週健走累積達7小時以上，便能減少乳腺癌、心臟病、糖尿病的罹患率。P138
- (○) 19. 健走時手臂擺動越快，腳步帶動越快，習慣擺臂後可藉擺臂調整腳步速率。P139
- (×) 20. 為了維持健走運動，如果當天的空氣品質或天候不佳，仍應進行戶外健走。P142

第二部份 選擇題 每題 2 分，共 60 分

- (A) 21. 若於比賽名稱中看到U17、U20時，可以判定該比賽是以何者為分級標準？ (A) 年齡 (B) 體重 (C) 技術能力 (D) 運動資歷 P6
- (A) 22. 下列何者屬於客觀參賽標準的運動項目？ (A) 游泳 (B) 體操 (C) 籃球 (D) 棒球 P7
- (B) 23. 下列何者不屬於綜合性運動會？ (A) 學校運動會 (B) 溫布頓網球公開賽 (C) 亞洲運動會 (D) 全國運動會 P7
- (D) 24. 下列關於辦理運動賽會的敘述，何者錯誤？ (A) 錦標賽辦理的數量遠大於運動會 (B) 運動賽會能賺取觀光財 (C) 辦理大型賽會可以激發愛國心 (D) 窮國辦理奧運因為沒錢行銷所以效益不大 P8
- (D) 25. 下列何者並非培育頂尖競技運動員的要素？ (A) 有計畫性的人才選拔 (B) 一系列的運動科學訓練 (C) 具有運動競技天分的人才 (D) 擁有高超的學位 P8~9
- (B) 26. 下列何者屬於全民運動發展的作為？ (A) 設置國家運動訓練中心 (B) 運動現況調查 (C) 成立運動訓練輔導委員會 (D) 積極參加國際比賽 P11

- (C) 27. TRX能訓練至下列哪種肌肉，對肌肉的激活效果比在平面上施行肌力訓練佳？ (A) 內臟肌肉 (B) 表層肌肉 (C) 深層肌肉 (D) 上肢肌肉 **P19**
- (B) 28. TRX核心肌群訓練中的「蹲姿」動作，主要作用肌為 (A) 股二頭肌、腰肌群、臀大肌群 (B) 股四頭肌、股二頭肌、臀大肌群 (C) 股四頭肌、股二頭肌、臀部內收肌群 (D) 股四頭肌、股二頭肌、腰肌群 **P20**
- (C) 29. 動作穩定肌肉附著在 (A) 腹部和胸部上 (B) 大腿和小腿上 (C) 脊椎骨、骨盆至四肢上 (D) 腰部和臀部上 **P17**
- (D) 30. 下列何者為TRX核心肌群訓練中，胸、臂部基本的訓練動作？ (A) 蹲姿 (B) 前弓後曲步 (C) 側跨弓箭步 (D) 划船 **P20**
- (C) 31. 我國競走項目在高中組的距離為 (A) 3000公尺 (B) 5000公尺 (C) 10000公尺 (D) 20公里 **P28**
- (A) 32. 下列何者是競走運動中決定勝負的關鍵？ (A) 步頻 (B) 步幅 (C) 步長 (D) 柔軟度 **P34**
- (D) 33. 網球發球具體點是下列哪三種路線？ (A) 伸卡、下墜、漂浮 (B) 定向、不定向、混合方向 (C) 盤球、彈跳、飛碟 (D) 內角、外角、中路 **P41**
- (A) 34. 下列關於網球接發球的敘述，何者**錯誤**？ (A) 從主動轉成被動 (B) 急於加力回發球容易產生非受迫性失誤 (C) 將球精準地送到對方技術相對較弱的位置 (D) 回擊球讓對方沒有時間調整腳步 **P43**
- (D) 35. 網球單打比賽發球上網，若對方的回擊球品質不高，可採用的戰術是 (A) 挑高球 (B) 等待對方主動變線 (C) 反覆與對方抽擊球 (D) 截擊出一個深球或放個小球到對方的空場區 **P43**
- (B) 36. 網球單打比賽中，當發現對方的網前技術不佳時，可採用的戰術是 (A) 反覆與對方抽擊球 (B) 放短球 (C) 等待對方主動變線 (D) 快打結束 **P44**
- (D) 37. 下列關於網球單打比賽發球上網的敘述，何者**錯誤**？ (A) 應選擇適當的時機 (B) 當發球到外角，只須防住發球區域的來球 (C) 上網時約在中線附近雙腿以彈跳方式屈膝先停頓一下，仔細觀察對方回擊球的情況 (D) 應盡可能靠近網前以利截擊或高壓 **P43**
- (A) 38. 現代足球運動的比賽章則，皆基於過去哪一個協會比賽章則變革而成？ (A) 英國足球協會 (B) 法國足球協會 (C) 巴西足球協會 (D) 義大利足球協會 **P50**
- (D) 39. 世界盃足球賽每幾年舉辦一次？ (A) 1年 (B) 2年 (C) 3年 (D) 4年 **P50**
- (C) 40. 下列哪一個國家於1970年世界盃足球賽第三度捧盃後，被允許永久保留獎盃？ (A) 英國 (B) 法國 (C) 巴西 (D) 義大利 **P51**
- (C) 41. 獲得幾屆世界盃足球賽冠軍的國家隊可以獲得一尊大力神盃的複製品，但原件不會被任何國家隊永久擁有，仍歸國際足總所有？ (A) 1屆 (B) 2屆 (C) 3屆 (D) 4屆 **P51**
- (B) 42. 足球比賽守門員在禁區內用手控球的時間不能超過幾秒，以免影響比賽時間？ (A) 3秒 (B) 6秒 (C) 8秒 (D) 10秒 **P57**
- (C) 43. 棒球比賽一壘有人，觸擊球往三壘方向，投手應往何處補位？ (A) 一壘 (B) 二壘 (C) 三壘 (D) 本壘 **P69**
- (B) 44. 棒球比賽跑壘員跑壘時撞到接球的守備球員，此時應判 (A) 跑壘優先 (B) 守備優先 (C) 由裁判決定 (D) 比賽繼續 **P78**
- (B) 45. 棒球比賽一人出局、壘上有跑壘員時，擊球員擊出外野高飛球，外野手因記錯出局數，接殺高飛球後將球投向觀眾席，此時壘上跑壘員可以往前進 (A) 一個壘包 (B) 兩個壘包 (C) 三個壘包 (D) 回到本壘 **P78**
- (A) 46. 棒球比賽守備球員在未接球的狀況下與正在跑壘的跑壘員發生碰撞，此時應判 (A) 跑壘優先 (B) 守備優先 (C) 由裁判決定 (D) 比賽繼續 **P78**
- (B) 47. 下列何者不是健走時軀幹的動作要領？ (A) 抬頭挺胸 (B) 縮下巴，低頭看路 (C) 雙肩放鬆，不聳肩 (D) 縮小腹帶動腰部直挺 **P139**
- (A) 48. 健走時，步速大約是多少或再加快一些？ (A) 1秒2步 (B) 1秒3步 (C) 1秒1步 (D) 2秒1步 **P140**
- (C) 49. 下列關於健走和快走的敘述，何者**錯誤**？ (A) 健走與快走皆是以比散步、一般行走更快的速度走路 (B) 健走的運動量比快走大 (C) 健走通常是在較平坦的地方或室內進行 (D) 健走上半身受到的訓練效果比快走多 **P138**
- (C) 50. 健走手臂上擺時，拳眼大約在哪個高度？ (A) 額頭 (B) 臉頰 (C) 喉嚨 (D) 胸口 **P139**