

國立台東高級中學111學年度第一學期 高三體育科期末筆試 測驗卷

科目範圍：第五冊 (題目共50題)

一、是非題 (" O "劃記A "X"劃記B 40% 每題2分)

- () 1. 透過休閒運動可以提供適當宣洩管道，防止青少年犯罪並培養團隊意識提、提升向心力。
- () 2. 休閒運動參與會因為一起活動的人而有不同的表現與感受。
- () 3. 進行體重控制前，必須先評估自己的身高。
- () 4. 若要增肌體重(增重)應實施阻力訓練。
- () 5. 若要去脂體重(減重)應實施阻力訓練。
- () 6. 被動式振盪器材並不能去掉剩餘的脂肪組織，身體自主運動才能真正達到效益。
- () 7. 路跑選手為提升速度耐力的能力，可藉由實施間歇訓練來達成。
- () 8. 路跑在最後衝刺時，因應氧氣量的需求持用「口鼻一起呼吸」的一吸一呼法。
- () 9. 巧克力糖、薯條等為僅能提供熱量卻沒有營養成分的空熱量食物。
- () 10. 減重期間，較適宜採用有氧運動達到負能量平衡。
- () 11. 肥胖是心血管疾病的成因之一。
- () 12. 體重控制計畫的飲食攝取，應少油、少鹽、少糖。
- () 13. 棒球比賽觸擊後，擊球跑壘員跑向一壘時左腳踩在界線上被捕手傳球擊中，應判妨礙守備，擊球跑壘員出局。
- () 14. 棒球比賽跑壘員滑壘的目的在於避免被觸殺、急速停止或跑越壘包。
- () 15. 棒球比賽時後位跑壘員不可超越前位跑壘員，若超越則後位跑壘員判出局。
- () 16. 蝶泳及蛙泳比賽中，為了增加轉身速度，轉身前手部不需確實觸壁，只需在轉身出發時雙腳有同時蹬牆即可。
- () 17. 游泳混合式接力項目中，仰泳為第一棒。
- () 18. 游泳接力項目中，當自己的隊伍完成比賽時，只要不影響其他隊伍，可跳下水慢游。
- () 19. 籃球比賽在第4節或延長賽中，比賽時間顯示剩下不到2分鐘時，被賦予發後場界外球的球隊請求暫停，該隊教練有權決定暫停後選擇由後場發球，則有24秒進攻時間。
- () 20. 足球高空頭頂傳球在頂球前身體先移動至適當接球位置，再使軀幹及頸部後傾，待球到時頂球。

二、選擇題 (60% 每題2分)

- () 21. 藉由休閒運動可放鬆身心、降低壓力、穩定情緒、滿足欲望，是屬於哪方面的效益？ (A) 社會 (B) 心理 (C) 知識與技能 (D) 生理健康
- () 22. 下列何者不是休閒運動帶來生理方面的效益？ (A) 發展心肺功能 (B) 預防慢性疾病 (C) 提升體適能 (D) 滿足需求
- () 23. 下列何者不是休閒運動帶來知識與技能方面的效益？ (A) 增進親子和諧 (B) 學習接受挫敗與失敗 (C) 培養生活技能 (D) 體驗生活
- () 24. 下列何者為身體質量指數之計算公式？ (A) 體重 (公斤) ÷ 身高 (公尺) + 重高常數 (B) 體重 (公斤) ÷ 身高 (公尺) - 重高常數 (C) 體重 (公斤) ÷ 身高 (公尺) (D) 體重 (公斤) ÷ 身高² (公尺)
- () 25. 控制體重的過程中，應注意 (A) 增加能量消耗 (B) 提高新陳代謝率 (C) 養成良好的生活習慣 (D) 以上皆是
- () 26. 減重期間每天應至少實施多久的有氧訓練？ (A) 4小時 (B) 3小時 (C) 2小時 (D) 1小時
- () 27. 減重時，減掉的體重應是 (A) 脂肪 (B) 肌肉 (C) 瘦體重 (D) 淨組織
- () 28. 要增重應在運動結束後1小時內攝取何者為主要的食物 (A) 醣類 (B) 蛋白質 (C) 脂肪 (D) 維生素
- () 29. 增重時要確保增加的重量是肌肉或瘦體重，就要同時進行 (A) 有氧訓練 (B) 柔軟度訓練 (C) 重量訓練 (D) 心肺耐力訓練
- () 30. 下列關於游泳出發及轉身的水中動作，何者正確？ (A) 不可以超過10公尺 (B) 水中動作的距離限制以頭部計算 (C) 沒有特別規範，因為憋氣游泳需要很高的技術 (D) 沒有特別規範，因為水中前進較慢，並不占優勢
- () 31. 下列何者為游泳混合式接力項目泳姿順序？ (A) 仰泳、蛙泳、蝶泳、捷泳 (B) 仰泳、蝶泳、蛙泳、捷泳 (C) 蝶泳、仰泳、蛙泳、捷泳 (D) 蛙泳、仰泳、蝶泳、捷泳
- () 32. 游泳接力比賽進行中，下列何者視為犯規？ (A) 蛙泳雙手觸壁 (B) 游在水道正中間 (C) 比賽中手拉水道繩 (D) 隊友觸壁前有啟動動作
- () 33. 下列何者不屬於游泳比賽中的犯規事項？ (A) 轉身後在水中踢腳動作頭部未超過池壁15公尺即出水面 (B) 仰泳及捷泳雙手觸壁 (C) 未發出出發信號前入水 (D) 在其他選手尚未完成比賽時，經由他人水道往兩旁上岸
- () 34. 下列何者為游泳個人混合式項目泳姿順序？ (A) 仰泳、蛙泳、蝶泳、捷泳 (B) 仰泳、蝶泳、蛙泳、捷泳 (C) 蝶泳、

仰泳、蛙泳、捷泳 (D) 蛙泳、仰泳、蝶泳、捷泳

- () 35. 現代足球始於哪一國？ (A) 美國 (B) 德國 (C) 法國 (D) 英國
- () 36. 世界盃足球賽幾年舉辦一次 (A) 每年 (B) 二年 (C) 三年 (D) 四年
- () 37. 剛接束的2022年卡達世界盃足球賽冠軍隊是 (A) 法國 (B) 阿根廷 (C) 摩洛哥 (D) 克羅埃西亞
- () 38. 籃球比賽時，雙方犯規是指2位對手互相發生侵人犯規，各登記犯規一次，獲得球權的球隊於何處發界外球 (A) 底線 (B) 中線 (C) 犯規發生最近處 (D) 以上皆可
- () 39. 表定籃球比賽開始時間多久後，球隊缺席、準備上場比賽的球員不足5人，或主裁判指示比賽開始後，拒絕出場比賽時，球隊將被沒收比賽，判定失敗？ (A) 5分鐘 (B) 10分鐘 (C) 15分鐘 (D) 20分鐘
- () 40. 籃球比賽時，球正向球籃往下落，在碰及籃圈前，防守球員將球拍掉時被裁判認定妨礙中籃，則 (A) 算進球得分 (B) 進球不算 (C) 判犯規 (D) 判加罰
- () 41. 籃球比賽時，球隊被沒收比賽時，對隊獲勝，分數應記為 (A) 10:0 (B) 20:0 (C) 30:0 (D) 5:0
- () 42. 下列哪一種棒球觸擊技術主要目的是護送壘上跑壘員進壘？ (A) 強迫觸擊 (B) 安全式觸擊 (C) 犧牲式觸擊 (D) 推觸擊
- () 43. 下列哪一種棒球技術可以在比賽中直接影響球隊勝負？ (A) 守備 (B) 投球 (C) 跑壘 (D) 打擊
- () 44. 棒球比賽跑壘員被夾殺時，其跑壘範圍是壘線左右各 (A) 1公尺 (B) 1.5公尺 (C) 2公尺 (D) 2.5公尺
- () 45. 下列哪一種棒球觸擊技術，投手的投球不論好球或壞球都必須觸擊？ (A) 強迫觸擊 (B) 安全式觸擊 (C) 犧牲式觸擊 (D) 推觸擊
- () 46. 為避免血液被作用到肌群系統，使消化系統內的食物延遲消化而造血糖過低，路跑前多久須完成用餐 (A) 30分 (B) 1小時 (C) 2小時 (D) 沒影響皆可
- () 47. 路跑遇到下坡轉彎路段時，應 (A) 稍微降低跑速過彎 (B) 維持跑速過彎 (C) 加快跑速過彎 (D) 以最快速度過彎
- () 48. 路跑在接近終點時要加快速度跑進終點，此時跑者必須 (A) 聳肩用力快跑 (B) 上身搖擺快跑 (C) 下巴上揚快跑 (D) 肢體放鬆加速快跑
- () 49. 路跑遇到上坡路段時，應 (A) 大步快跑 (B) 用腳尖快跑 (C) 稍微縮小步幅，雙手擺臂稍微加快 (D) 大步快走
- () 50. 路跑遇到大下坡路段時，身體重心應如何調整？ (A) 不宜向前傾 (B) 稍向前傾 (C) 加大前傾角度 (D) 身體後仰