

國立臺東高中 113 學年度第一學期高一期末筆試

是否使用答案卡：是。

第一部份 是非題 每題 2 分（是填“A”，非填“B”）

- () 1. 挑戰類型的田徑運動，學習內容為跑、跳與推擲的基本技術。
- () 2. 柔軟度定義為一個肌肉可活動之範圍。
- () 3. 良好的柔軟度，可擴大關節與肌肉的活動範圍，亦可減少運動傷害。
- () 4. 每天快走30分鐘除了可以增進心肺功能，對於肌肉力量的提升也有很大的效益。
- () 5. 溺水時，衣服和褲子會成為身上的負擔，應該馬上脫下並且丟棄。
- () 6. 短距離跑包括有男、女100公尺、200公尺、400公尺，共六個項目。
- () 7. 跳遠選手在助跑或起跳後，不可使用任何滾翻動作。
- () 8. 籃球發邊線球、端線球與罰球的球員，從裁判手中接到球後，必須在6秒鐘內傳、投出手，否則會被判違例。
- () 9. HBL為高中籃球聯賽，CBA為大專籃球聯賽。
- () 10. 發球在羽球競賽中是比賽攻防的啟動，並不是在比賽中戰術的一種應用方式。
- () 11. 桌球運動源自於網球，故有桌上網球（table tennis）之稱。
- () 12. 桌球拍兩面不論是否有覆蓋物均應為無光澤，且兩面可為同一顏色。
- () 13. 跳遠技術分為助跑、起跳、空中動作與著地動作四個階段。
- () 14. 排球比賽時傳接球的觸球，每人僅有一次機會可讓球停留在身體任何一部位。
- () 15. 羽球比賽開始前以擲錢幣方式決定發球方，而在比賽中，先勝一局者，獲得次一局比賽優先發球之機會。
- () 16. 進行桌球賽過程中，每位選手每局可允許一次暫停，時間不得超過1分鐘。
- () 17. 桌球拍兩面不論是否有覆蓋物均應為無光澤，且兩面不可為同一顏色。
- () 18. 發球在羽球競賽中是比賽攻防的啟動，並不是在比賽中戰術的一種應用方式。
- () 19. 加強脛前肌跟腓腸肌的力量，可以減少踝關節扭傷。
- () 20. 抽筋時，應該要慌張的拍水、大聲呼喊，引起別人的注意。

第二部份 選擇題 每題 2 分

- () 21. 2024年舉辦奧林匹克運動會的城市為 (A) 東京 (B) 巴黎 (C) 雅典 (D) 里約
- () 22. 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) 籃球 (C) 田徑 (D) 游泳
- () 23. 下列何者屬於表現類型運動？ (A) 田徑 (B) 游泳 (C) 體操 (D) 籃球
- () 24. 16歲的高中階段，男性身體質量組成的正常範圍為 (A) 15.4到25.2 (B) 16.4到20.2 (C) 17.4到23.2 (D) 18.1到25.6
- () 25. 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) 肌力與肌耐力 (C) 柔軟度 (D) 下肢爆發力
- () 26. 下列何者屬於提升柔軟度能力的運動？ (A) 慢跑 (B) 重量訓練 (C) 瑜伽 (D) 彈力帶
- () 27. 踝關節扭傷的急性期，一般會持續多久？ (A) 1至3天 (B) 4至6天 (C) 3週 (D) 腫脹消失前都是
- () 28. 踝關節扭傷進入亞急性期之後，建議用哪一種方法處理以促進復原？ (A) 肌力訓練 (B) 冰敷 (C) 熱敷 (D) 冷熱交替法

背面尚有試題

- () 29. PRICE保守性處理方法中，Elevation是指 (A) 保護 (B) 休息 (C) 提高患部 (D) 壓迫
- () 30. 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) 手援 (B) 腳援 (C) 仰漂救援 (D) 藉物救援
- () 31. 跑步時的腿部動作，若是雙腿皆在空中時，稱為 (A) 推蹬期 (B) 前擺期 (C) 飛程期 (D) 以上皆是
- () 32. 下列何項競賽不須使用蹲踞式起跑及大會所準備的起跑架？ (A) 100公尺 (B) 200公尺 (C) 400公尺 (D) 800公尺
- () 33. 在跳遠比賽中，每次試跳的時間為幾秒，若超過時間則判定為試跳失敗？ (A) 30秒 (B) 60秒 (C) 90秒 (D) 120秒
- () 34. 籃球比賽時球隊取得控球權，發球進入後場後，必須在幾秒內傳、運球及3點都過前場，否則會被判違例？ (A) 6秒 (B) 7秒 (C) 8秒 (D) 9秒
- () 35. 籃球比賽進攻球員若在比賽時持球受到防守球員的壓迫而無法做運、傳、投等動作，超過幾秒鐘時，會被判違例？ (A) 8秒 (B) 3秒 (C) 6秒 (D) 5秒
- () 36. 排球比賽中，當裁判指示發球並吹完哨之後，在幾秒鐘內必須要將球發出去？ (A) 6秒鐘 (B) 7秒鐘 (C) 8秒鐘 (D) 無限制
- () 37. 排球比賽下場人數是幾人？ (A) 5人 (B) 6人 (C) 7人 (D) 8人
- () 38. 下列哪位臺灣女子選手，是首位在羽球女子單打項目排名第一？ (A) 戴資穎 (B) 陳雨菲 (C) 程文欣 (D) 簡毓瑾
- () 39. 下列關於桌球規則的敘述，何者錯誤？ (A) 雙方均得10分時，以先領先2分的一方為獲勝 (B) 一局比賽以先得到12分者為勝 (C) 比賽時，每人輪流各發2球 (D) 一場比賽應為5局3勝或7局4勝
- () 40. 在跳遠比賽中，每次試跳的時間為幾秒，若超過時間則判定為試跳失敗？ (A) 30秒 (B) 60秒 (C) 90秒 (D) 120秒
- () 41. 籃球比賽中球隊取得控球權，發球進入後場後，必須在幾秒內傳、運球及3點都過前場，否則會被判違例？ (A) 6秒 (B) 7秒 (C) 8秒 (D) 9秒
- () 42. 羽球的男、女子單打與雙打比賽及混和雙打比賽，每局 (A) 11分 (B) 15分 (C) 21分 (D) 25分
- () 43. 水域常見標誌中，「允許標誌」的底色是 (A) 藍色 (B) 黑色 (C) 橘色 (D) 紅色
- () 44. 跳遠時，起跳腳要以哪個部位著地踏板？ (A) 腳尖 (B) 腳跟 (C) 前腳掌 (D) 全腳掌
- () 45. 檢測一分鐘屈膝仰臥起坐，目的是在測量體適能中的 (A) 二頭肌之肌耐力 (B) 腹肌之肌耐力 (C) 心肺耐力 (D) 大胸肌耐力
- () 46. 檢測坐姿體前彎，目的是在測量體適能中的 (A) 心肺耐力 (B) 肌力與肌耐力 (C) 柔軟度 (D) 下肢爆發力
- () 47. 檢測立定跳遠，目的是在測量體適能中的 (A) 心肺耐力 (B) 肌力與肌耐力 (C) 柔軟度 (D) 下肢爆發力
- () 48. 下列何者為錯誤的水中救人方法？ (A) 拋繩索給溺水者 (B) 丟可漂浮的物品給溺水者 (C) 直接延伸物品給溺水者 (D) 一手抓岸邊一手伸向溺水者
- () 49. 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) 手援 (B) 腳援 (C) 仰漂救援 (D) 藉物救援
- () 50. 下列何者不是跳遠時選手在助跑道上設置標誌物的適當位置？ (A) 助跑起點 (B) 起跳點 (C) 起跳前4步 (D) 起跳前6步

答題完畢，再確認是否漏答。