

國立臺東高級中學 113 學年度第一學期二年級體育科期末筆試測驗

答題方式：答案卡

◎是非題：14 題每題 2 分共 28 分（答案○填 A；答案×填 B）

(○) 1. 在運動時，肌肉收縮大致上區分成等張、等長與等速收縮。出處：p5

(○) 2. 長時間運動時主要的能量提供來源是脂肪。出處：p10

(×) 3. 重量訓練的原則為動作上應由重至輕，技術上應由繁至簡。出處：p26

(○) 4. 重量訓練的基本原則著重於訓練的安全、有效及效率三大原則。出處：p19

(×) 5. 等張收縮訓練的原則：先訓練小的肌肉群，再訓練大的肌肉群，可避免小肌肉過早疲

勞，而影響到大肌肉的活動。出處：p24

(×) 6. 中距離跑比賽中在最後衝刺階段可以運用阻擋或是擠壓切入的戰術以搶得佳績。

出處：p67

(×) 7. 中距離跑中有 800 公尺、1500 公尺及 3000 公尺三種項目。出處：p60

(○) 8. 在田徑正式比賽中，1500 公尺競賽採用不分道起跑進行。出處：p61

(○) 9. 中距離跑選手跑在彎道過程中，身體必須些微加大內（左）傾角度。出處：p62

(○) 10. 蛋白質是構成肌肉的主要成分，對於成長期中的青少年而言是非常重要的。

出處：p12

(×) 11. 現今的排球比賽，如果要在球網上方做攔網的動作，若將手越過球網上方碰觸到球，

將會造成犯規。出處：p94

(○) 12. 排球比賽中，自由球員不可以進行發球動作。出處：p100

(○) 13. 現年田徑比賽的接力項目關於接力區的規則已由早期的 20 公尺改為 30 公尺。時事

(×) 14. 擋拆屬於籃球的防守部分互相協防的技術之一。出處：p80

(×) 15. 中距離跑在追趕超越對手時，盡可能在彎道利用離心力進行完成。出處：p62

◎選擇題：24 題每題 3 分共 72 分

(A) 16. 人體組織中含量比例最大的營養素是 (A) 水 (B) 蛋白質 (C) 礦物質 (D) 脂肪

(出處：p12)

(C) 17. 1RM 指每次進行重量訓練的何種負荷量？ (A) 1 次循環 (B) 1 個訓練總量 (C)

最大肌力 (D) 訓練時間總長 (出處：p20)

(D) 18. 下列關於“肌力”訓練的敘述，何者正確？ (A) 輕負荷低反覆次數 (B) 輕負荷高反覆次數 (C) 重負荷高反覆次數 (D) 重負荷低反覆次數 (出處：p21)

(C) 19. 想要強化運動表現、改善體能或是發展肌肉選擇下列何種運動方式最有效？ (A) 快走或跑步 (B) 短跑 (C) 重量訓練 (D) 長距離訓練 (出處：p19)

(B) 20. 肌力訓練時，必須超過平常所習慣承受的負荷，以刺激促使生理上產生適應的效果，進而提升肌肉適能，稱之為 (A) 適應性原則 (B) 超負荷原則 (C) 漸進式原則 (D) 特殊性原則 (出處：p21)

(D) 21. 若重量訓練的目的是要加強肌耐力，則訓練的負荷強度大約是最大肌力的 (A) 80～100% (B) 70～80% (C) 50～60% (D) 40～50% (出處：p21)

(B) 22. 下列何者不是現今棒球國際三大賽之一？(出處：時事)

(A) 世界棒球經典賽 (B) 世界盃棒球錦標賽 (C) 世界 12 強棒球賽(D) 奧運棒球賽

(D) 23.甫奪下今年世界 12 強棒球賽冠軍的是下列哪支球隊？

(A) 中華台北 (B) 日本 (C) 中華民國 (D) Team Taiwan (出處：時事)

(C) 24. 在田徑正式比賽中，800 公尺競賽採用何種起跑方式？ (A) 蹲踞式 (B) 跪姿式 (C) 站立式 (D) 伏臥式 (出處：p61)

(C) 25. ？ (A) 彎道 (B) 終點前 (C) 直道 (D) 起跑線 (出處：)

(A) 26. 中距離賽跑選手進入最後一圈時，大會應以何種方式提示選手及計時裁判？ (A) 鈴聲 (B) 哨音 (C) 廣播 (D) 口令 (出處：p67)

(C) 27. 籃球正規比賽結束時，雙方比分相同，則須進入延長賽，每次延長賽為幾分鐘？ (A) 3 分鐘 (B) 4 分鐘 (C) 5 分鐘 (D) 6 分鐘 (出處：p90)

(C) 28. 正式的籃球賽，一共分幾節進行？ (A) 2 節 (B) 3 節 (C) 4 節 (D) 5 節 (出處：p90)

(C) 29. 正式的籃球賽，每節比賽時間為 (A) 6 分鐘 (B) 8 分鐘 (C) 10 分鐘 (D) 12 分鐘 (出處：p90)

(B) 30. 下列關於排球比賽中自由球員的敘述，何者正確？ (A) 可以擔任球隊隊長 (B)

只能扮演後排球員的角色 (C) 可以在前排用高手傳球方式傳球給同隊球員進行攻

擊 (D) 可以將高於球網上端的球擊向對方場區 (出處：p100)

(D) 31. 排球比賽中，自由球員與後排球員最多可進行幾次交換？ (A) 6 次 (B) 7 次

(C) 8 次 (D) 不限次數 (出處：p100)

(A) 32. 羽球男、女子單打與雙打比賽及混合雙打比賽，每場比賽採取 (A) 3 局 2 勝制

(B) 5 局 3 勝制 (C) 7 局 4 勝制 (D) 以上皆可 (出處：p110)

(B) 33. 羽球發高遠球或低短球時，發球者拍擊球時，擊球點必須距離地面幾公分以下才為合

法發球？ (A) 110 公分 (B) 115 公分 (C) 120 公分 (D) 125 公分 (出處：p110)

(B) 34. 羽球男、女子單打與雙打比賽及混合雙打比賽，每局均為幾分？ (A) 11 分 (B) 21

分 (C) 25 分 (D) 31 分 (出處：p110)

(B) 35. 羽球比賽在第 3 局，當有一方先到達幾分時，球員應互換場地？ (A) 9 分 (B) 11

分 (C) 13 分 (D) 17 分 (出處：p110)

(C) 36. 今年中華職棒自由球員制度終於有球員因為薪資而轉隊，下列哪位簽下史上最大合約？

(A) 朱育賢(B) 詹子賢(C)陳子豪 (D) 陳韻文 (出處：時事)

(D) 37. 獲得今年世界 12 強棒球賽 MVP 的是下列哪位？

(A) 林昱珉 (B) 曾豪駒 (C) 王建民 (D) 陳傑憲 (出處：時事)

(A) 38. 下列哪個學校的隊伍是在 HBL 高中籃球聯賽的甲級或乙級的男籃與女籃賽事裡皆拿過

全國冠軍？ (A) 臺東高中 (B) 松山高中 (C) 能仁家商 (D) 光復高中 (出處：時事)