

高雄市立海青高級工商職業學校 108 學年度第二學期 二年級 體育常識試題

全二年級 劃卡

是非題：(是劃A 非劃B)

1. (○) 在我們的日常生活中，不論大小動作，都需要依賴「肌力」來完成，肌力會隨著年齡的增長而減少。
2. (○) 實施重量訓練時，最好有人在旁協助，以防意外發生，且重量訓練過程要符合「呼吸原則」，即推舉時呼氣，放下時吸氣。
3. (○) 當肌群承受比本身所能發揮功能更重的負荷時，肌力的增進最為有效，所以重量訓練時要在個人能夠負荷重量的範圍內，漸進增加負荷。
4. (○) 攝取了營養素，卻缺乏正常的運動，那麼體內過多的熱量就會變成脂肪，囤積在身體中，體重必然會增加，身體也會越來越肥胖，也是百病形成的誘因。
5. (○) 不同運動類別，在運動時所消耗的熱量有不同營養素的需求，靈巧性型運動項目除了強調均衡的攝取高蛋白、高熱量和維生素、礦物質等營養素外，還應減少脂肪的攝取，以防體重增加，影響動作之靈敏度。
6. (○) 田徑 4×100 公尺接力賽跑，第一棒跑者起跑姿勢與短距離起跑姿勢相同，採用「蹲踞式起跑」。
7. (×) 田徑接力賽比賽過程，接力棒必須保持在比賽跑者手中，如果掉棒，必須由掉棒者撿回；如果在傳接棒的過程中掉棒，則應由接棒跑者撿回接力棒。
8. (○) 不分道競賽：如 4×400 公尺接力或大隊接力等比賽，會依據傳棒者的名次先後順序，使對應的接棒者由內而外依序站立，當傳棒者接近接力區而名次發生改變時，不要改變接棒者的站立順序，以免發生衝撞危險。
9. (○) 籃球運球上籃的動作中包含了運球前的持球動作、下球位置、運球動作、收球、收球後的跨步動作，以及投籃。
10. (×) 排球比賽當發球時，若所發出的球觸球網上緣進入對方的場地內，比賽必須重新發球。
11. (×) 現行排球比賽的計分方式為「發球得分制」，也就是說發球方才有機會得分。
12. (○) 羽球的上網步法又可分為交叉跨步及墊步兩種基本步法。
13. (○) 現行羽球比賽採 21 分一局制，每球的獲勝方得 1 分，三戰兩勝制。
14. (○) 桌球發球時，球若已發出，而接球員尚未準備接球，且未試圖接球時，應為不算球，重新發球。
15. (○) 桌球正手抽球擊球時，球拍觸球時是以手腕加力帶動摩擦使球體旋轉。

單選題：

16. (D) 重量訓練要符合呼吸原則，即 (A) 自然呼吸 (B) 放下時呼氣 (C) 閉氣用力 (D) 推舉時呼氣、放下時吸氣。
17. (B) 合理的身體部位訓練順序：1. 頸部肌群 2. 腹部肌群 3. 小腿肌群 4. 胸部和上臂肌群 5. 大腿和臀部肌群，下列順序何者正確？ (A) 12345 (B) 54321 (C) 13245 (D) 14253。
18. (C) “全身性原則”不是重量訓練原則，但重訓過於集中某一部位肌群的練習容易造成什麼現象？(A) 肌力減退 (B) 肌耐力減退 (C) 肌肉疲勞或傷害 (D) 關節病變。
19. (D) 重量訓練方法中的仰臥推舉 (Bench Press)，主要在發展？(A) 腿部肌群 (B) 腹背肌群 (C) 頸部肌群 (D) 胸部肌群。
20. (D) 當肌肉因訓練肌力增強到一定程度，使得最初的負荷，已經無法產生有效的阻力，即要增加重量負荷來訓練，此為何種重量訓練原則？ (A) 超負荷原則 (B) 順序性原則 (C) 特殊性原則 (D) 漸進原則。
21. (B) 籃球比賽時，若一次運球結束後，再進行第二次運球時會被判定 (A) 技術犯規 (B) 兩次運球 (C) 走步 (D) 手肘犯規。
22. (B) 籃球運動欲運球時，下球的落點最好在 (A) 兩腳的正前方，以方便前進 (B) 身體的斜前方 45 度處，以防止對方抄球 (C) 身體平行處偏後，以保護球 (D) 前腳旁邊，以利控球。
23. (C) 籃球規則中，對於阻擋犯規的成立，以下何者為非？ (A) 妨礙持球或空手的對手前進時，發生不合法之身

體接觸 (B) 進攻球員從防守球員旁通過，接觸到防守者在其圓柱體外之手臂 (C) 球員在場上伸展臂部或肘部，超過圓柱體外，以佔有位置，未與其他球員接觸 (D) 一位移動中的球員，正試圖設立掩護時，與一位站定或向其後退的對手發生身體接觸。

24. (B) 籃球比賽中，球員與對手發生身體接觸或不合運動道德的違規行為，即為犯規。若一球員侵人犯規和技術犯規的總次數達幾次，即被判犯滿必須下場？ (A) 6 次 (B) 5 次 (C) 4 次 (D) 3 次。
25. (A) 排球比賽中，球隊的擊球次數最多幾次必須將球擊回對方場區？ (A) 3 次 (B) 4 次 (C) 5 次 (D) 6 次。
26. (A) 有關排球運動「發球」的敘述，下列何者錯誤？ (A) 可以用身體任一部位來發球 (B) 發球時球觸及球網上緣進入對方場地，為有效球 (C) 發球時，發球員不得觸及球場場區 (D) 在一定時限內，發球員須將球發出。
27. (B) 排球運動比賽每隊教練在每局比賽中，有幾次請求暫停的機會？ 每局之間休息時間為幾分鐘？ (A) 1 次暫停、5 分鐘休息 (B) 2 次暫停、3 分鐘休息 (C) 3 次暫停、3 分鐘休息 (D) 2 次暫停、5 分鐘休息。
28. (A) 有關排球虛攻球的敘述，何者錯誤？ (A) 實施虛攻球，觸球時手臂應屈肘 (B) 助跑起跳要逼真 (C) 要看清對方場地的空檔之處 (D) 注意手指推球不可持球。
29. (C) 下列關於羽球發球規則的敘述，何者正確？ (A) 發球員及接球員應站於同一直線上的球區，並不得踩到界線 (B) 發球的擊球瞬間，整個羽球應在胸部以下的位置 (C) 發球時，雙方不能以不當的理由及動作延誤發球 (D) 發球時，雙腳可以隨意離開地面或移動。
30. (C) 小傑前往觀賞羽球比賽，因事延誤而遲到，抵達時比賽進行到決勝局，場中雙方選手正在換邊交換場地，則下列何者最有可能是當時的比數？ (A) 21:16 (B) 22:20 (C) 11:9 (D) 15:21。
31. (B) 羽球比賽單打戰術中，應用於「步法不靈活、體力不足或穩定性不高的對手」，為何種戰術？ (A) 壓制後場 (B) 四角拉吊 (C) 球路的方向 (D) 後攻前封。
32. (B) 羽球運動比賽雙方各勝一局時，決勝局由哪一方先發球？ (A) 第一局勝方 (B) 第二局勝方 (C) 重新判定 (D) 第二局敗方。
33. (D) 桌球比賽中，選手回擊球時，執拍手手指部位觸擊到球，依規則應？ (A) 該球員得 1 分 (B) 對方得 1 分 (C) 不算重新發球 (D) 無犯規繼續比賽。
34. (A) 桌球比賽中，甲方選手不執拍手觸及比賽檯面，依規則應？ (A) 甲選手犯規，對手得一分 (B) 此球不計，重新發球 (C) 甲選手警告一次，第二次警告時則失一分 (D) 無犯規，比賽繼續進行。
35. (C) 桌球比賽，發球順序應如何輪替？ (A) 每人發 1 球輪流 (B) 得分者繼續發球 (C) 每人輪流連續發 2 球 (D) 上一球失分者發球。
36. (B) 桌球比賽中，抽球常應用於何種來球？ (A) 上旋 (B) 下旋 (C) 側旋 (D) 不旋轉。
37. (C) 桌球正手抽球時，球觸網無法過網是因為？ (A) 擊球時間過早 (B) 太晚擊球 (C) 球拍角度過於前傾 (D) 球拍角度過於後傾。
38. (D) 每次運動時間，若持續時間太短，不易達到運動效果；太長則會造成疲勞的現象而影響作息，因此大致上以幾分鐘為原則，再依個人實際感受適度去增減？ (A) 10~15 分鐘 (B) 20~30 分鐘 (C) 20~40 分鐘 (D) 30~60 分鐘。
39. (C) 想要了解自己體適能成績可以到哪一個網站查詢下載 (A) 高雄市政府教育局網站 (B) 校務行政系統 (C) 教育部體育署體適能網站 (D) 海青工商學校首頁。
40. (D) 天候不佳，身體不適，不可下水游泳。如果發現有人溺水切勿自行冒然下水救人，應大聲呼叫請求支援並撥打 119 請消防單位支援。並察看是否有救生繩救生圈或具有浮力之物品於岸上實施救援。請問「救溺五步、防溺十招」口號以下何者正確 (A) P.R.I.C.E (B) 叫叫 ABC (C) 沖脫泡蓋送 (D) 叫叫伸拋划。