

得分：

高二體育

學年度第 學期第 次段考

命題教師：

範圍：

年 班 號 姓名

一、單選題：共 40 題,每題 2.5 分

- ( C ) 1.運動處方不包括以下哪一個要素？ (A)運動型態 (B)運動強度 (C)運動同伴 (D)運動時間。(出處：P.10)
- ( A ) 2.小明體力不佳，為了提升心肺耐力，您會建議他從事以下哪項運動？ (A)慢跑 (B)射箭 (C)瑜珈 (D)撞球。(出處：P.13)
- ( C ) 3.患有以下何種疾病的患者，應該謹慎注意重量訓練時的安全？ (A)蠶豆症 (B)扁平足 (C)心血管疾病 (D)色弱。(出處：P.14)
- ( C ) 4.為了提升力量，肌力訓練每組最多幾次反覆的訓練？ (A)20 (B)12 (C)6 (D)1。(出處：P.14)
- ( A ) 5.為了增加身體的活動範圍，應該增加以下何種練習？ (A)柔軟度 (B)重量訓練 (C)心肺耐力 (D)協調性。(出處：P.15)
- ( A ) 6.下列何者不是田徑跳遠的空中動作？ (A)腹滾式 (B)蹲踞式 (C)挺身式 (D)走步式。(出處：P.21)
- ( B ) 7.田徑 800 及 1500 公尺較偏向以下哪一種能力的徑賽項目？ (A)爆發力 (B)速度耐力 (C)絕對力量 (D)柔軟度。(出處：P.21)
- ( C ) 8.田徑中距離跑技術中，哪個部份是將目標放在增加跑步的放鬆節奏，節省體力，以利發揮身體機能與運用戰術創造優異成績？ (A)起跑 (B)加速跑 (C)中間跑 (D)終點衝刺。(出處：P.23)
- ( A ) 9.田徑跳遠一般初學者的助跑距離約在 20~25 公尺，步數大約是幾步？ (A)12~15 步 (B)16~18 步 (C)19~21 步 (D)22~25 步。(出處：P.25)
- ( A ) 10.田徑中距離跑是以發展心肺耐力為主的項目，「不」建議利用下列哪項練習方法來提升有氧耐力？ (A)衝刺跑 (B)均速跑 (C)越野跑 (D)間歇跑。(出處：P.29)
- ( B ) 11.田徑跳遠比賽時起跳板至著地區遠端的距離至少要有 (A)8 公尺 (B)10 公尺 (C)12 公尺 (D)15 公尺。(出處：P.38)
- ( C ) 12.田徑跳遠項目助跑道最短應該要有 (A)30 公尺 (B)35 公尺 (C)40 公尺 (D)45 公尺。(出處：P.38)
- ( C ) 13.田徑跳遠比賽若衝撞其他選手，應如何判決？ (A)繼續比賽 (B)未造成影響則不予處分 (C)取消衝撞者比賽資格 (D)記警告一次。(出處：P.38)
- ( D ) 14.以下何者不是田賽項目？ (A)跳遠 (B)跳高 (C)標槍 (D)400 公尺。(出處：P.38)
- ( B ) 15.籃球術語中進攻球員空手向籃框跑動稱為？ (A)Denial (B)空切 (C)V—Cut (D)補位。(出處：P.65)
- ( B ) 16.籃球強邊高、低位傳球後切入要球進攻稱為哪種戰術？ (A)打跑戰術 (B)傳切戰術 (C)擋切戰術 (D)口袋戰術。(出處：P.66)
- ( D ) 17.下列何者「不」是籃球運動擺脫防守者的要素？ (A)腳步及速度 (B)靈活的判斷防守者的位置 (C)靈活的走位 (D)身材高大。(出處：P.66)
- ( B ) 18.籃球面對防守者做 V 字型擺脫切入時，身體的重心應如何？ (A)身體保持垂直，重心位於高的位置 (B)身體重心壓低，腳步打開 (C)身體保持垂直，腳步打開 (D)身體重心在高的位置。(出處：P.87)
- ( A ) 19.籃球防守者阻絕進攻者接球時，應保持什麼關係？ (A)球、我、人三角關係 (B)強邊弱邊之關係 (C)高低位之關係 (D)防守之關係。(出處：P.88)
- ( C ) 20.籃球員在場上受傷，裁判暫停後約有幾秒恢復時間 (A)5 秒 (B)10 秒 (C)15 秒 (D)20 秒。(出處：P.89)
- ( D ) 21.3 對 3 籃球賽原訂於何時列入奧運會的正式比賽項目？ (A)2008 北京奧運 (B)2012 倫敦奧運 (C)2016 里約奧運 (D)2020 東京奧運。(出處：P.89)
- ( A ) 22.排球技術中攻擊力最強且最能鼓舞士氣、擺脫被動、抑制對方的武器是什麼動作？ (A)扣球 (B)接發球 (C)舉球 (D)救球。(出處：P.93)
- ( C ) 23.排球扣球助跑步幅約以多少的距離比例漸增加速？ (A)1:1:1 (B)1:2:3 (C)1:2:4 (D)1:3:9。(出處：P.94)
- ( B ) 24.下列何者非排球扣球的特質？ (A)高擊球點 (B)速度慢 (C)力量大 (D)變化多。(出處：P.94)
- 解析 速度快。
- ( C ) 25.排球扣球應以手的哪個部位扣球？ (A)拳頭 (B)手指 (C)全手掌 (D)手腕。(出處：P.95)
- ( A ) 26.排球扣球者於舉球員前方或側邊約 1 公尺左右距離起跳，屬於 (A)A 式快攻 (B)B 式快攻 (C)C 式快攻 (D)D 式快攻。(出處：P.96)
- ( B ) 27.排球扣球者於舉球員前方或斜前方約 1.5~2 公尺左右距離起跳，屬於 (A)A 式快攻 (B)B 式快攻 (C)C 式快攻 (D)D 式快攻。(出處：P.96)
- ( C ) 28.排球快攻扣球的助跑距離約 (A)1 公尺 (B)2 公尺 (C)3 公尺 (D)4 公尺。(出處：P.96)
- ( B ) 29.排球後排攻擊是指舉球員將球舉至 (A)攻擊線後 1.5~2.5 公尺處 (B)攻擊線前 1.5~2.5 公尺處 (C)舉球員身前 (D)舉球員身後。(出處：P.97)
- ( D ) 30.排球比賽從離網或後排場區將球修正傳到前排位置，以供扣球者進行的扣球動作，屬於 (A)直上扣球 (B)平快扣球 (C)後排扣球 (D)修正球扣球。(出處：P.98)
- ( C ) 31.排球扣球當中，虛攻球又稱為什麼？ (A)迷幻球 (B)軟弱球 (C)軟攻球 (D)迷蹤球。(出處：P.99)
- ( B ) 32.為區分排球比賽場地內前後場區，在邊線外兩側，各劃總長為 75 公尺的延伸虛線，此線稱之為 (A)中線 (B)教練限制線 (C)端線 (D)攻擊線。(出處：P.102)
- ( B ) 33.後排球員可從任何高度完成進攻性擊球，但該球員須位於 (A)中線後 (B)攻擊線後 (C)前區位置 (D)發球區。(出處：P.102)
- ( C ) 34.羽球比賽的計分制度，以每局先獲得幾分者獲勝一局？ (A)9 分 (B)15 分 (C)21 分 (D)25 分。(出處：P.107)
- ( A ) 35.羽球比賽的賽制屬於 (A)三局二勝制 (B)五局三勝制 (C)七局五勝制。(出處：P.107)
- ( A ) 36.當今國際羽球比賽是採取什麼賽制？ (A)落地得分制，每局 21 分 (B)發球得分制，每局 21 分 (C)落地得分制，



每局 15 分 (D)發球得分制，每局 15 分。(出處：P.107)

- ( D ) 37.從事羽球運動的益處何者為非？ (A)能鍛鍊全身 (B)能增強心肺功能 (C)能增強協調性 (D)僅能訓練敏捷性。(出處：P.107)
- ( B ) 38.羽球切球技術的引拍動作與下列哪個動作一致？ (A)挑球 (B)高遠球 (C)平擊球 (D)網前搓球。(出處：P.108)
- ( D ) 39.以右手執拍為例，請從下列的選項中選出羽球正手挑球錯誤的動作要領？ (A)擊球點維持在身體右前方 (B)擊球是否有效取決於球員擊球站位 (C)引拍時重心往右腳方向微微向前傾 (D)擊球點在額頭前上方。(出處：P.110)
- ( C ) 40.羽球挑球的擊球點位於 (A)額頭前上方 (B)胸部與腰部之間 (C)腰部與膝蓋之間 (D)膝蓋以下。(出處：P.111)