

高雄市正義中學高中部 111 學年度第二學期期末考高一體育試題卷

科目代號：71 社會組：01 自然組：02 班級： 座號： 姓名：

第一部份 是非題 每題 2 分 (○=A ×=B)

- ( ) 1. 冰敷時，每次不超過 20 分鐘。
- ( ) 2. 運動傷害發生時，為了展現奮戰精神，即使再痛都要繼續撐下去。
- ( ) 3. 運動時如果抽筋，應大力按摩患部肌肉以減緩疼痛。
- ( ) 4. 穿著大小合適的鞋子，與厚底運動襪，以減少與皮膚的摩擦，可降低運動時水泡發生。
- ( ) 5. 運動白貼可限制關節活動度，避免動作過大而造成傷害。
- ( ) 6. 熱身不足即從事激烈運動，會使身體無法負荷運動時的強度而造成傷害。
- ( ) 7. 男子游泳比賽項目中，最長的距離為 800 公尺。
- ( ) 8. 在游泳自由式的比賽項目中，選手可採任何姿勢進行比賽。
- ( ) 9. 捷泳划手動作應沿著身體中心線划水，以保持身體直線前進。
- ( ) 10. 捷泳的出發及轉身，在比賽中是加速的最佳時機，也是致勝的關鍵。
- ( ) 11. 捷泳踢水動作可保持身體平衡，是前進最主要的推進力。
- ( ) 12. 游泳混合式比賽的順序為蝶式、蛙式、仰式、自由式。
- ( ) 13. 正式游泳競賽中，蝶式是速度最快且最符合人體力學的自然姿勢。
- ( ) 14. 籃球進攻球隊的球員，在對隊的禁區內停留超過 3 秒即為 3 秒違例。
- ( ) 15. 籃球通用術語說的「高位」是指罰球圈的範圍。
- ( ) 16. 籃球比賽對高位持球進攻者的站位防守時，要做出緊身的防守動作。
- ( ) 17. 籃球比賽面對低位持球者站位防守時，要做出沉退防守。
- ( ) 18. 籃球比賽強邊高、低位移位要球後進攻，是利用進攻位置的移動走位，迫使防守者站位錯誤或因時間判斷延遲，而獲得有利的持球得分機會。
- ( ) 19. 肌肉適能是體適能的要素之一。
- ( ) 20. 從事肌力訓練，可不做任何熱身活動即可進行。
- ( ) 21. 從事肌力訓練，用力時應該憋氣，才可使出最大力量。
- ( ) 22. 從事肌力訓練，訓練過程要盡量保持肌群平衡，前後上下肌群皆要做訓練。
- ( ) 23. 從事懸吊訓練，為了節省運動成本，可以隨便找一條繩子做替代。
- ( ) 24. 羽球比賽中，雙打比賽或男子單打的選手通常會以反手短發球進行發球。
- ( ) 25. 正式羽球場的天花板高度必須高達 10 公尺以上即可，且不能有任何障礙物。

第二部份 選擇題 每題 2 分

- ( ) 26. 下列何者不是運動傷害發生的原因？ (A)熱身充足 (B)運動過度 (C)穿錯裝備 (D)過度逞強。
- ( ) 27. 運動傷害發生時應先如何處置？ (A)不做處理等待救護車送醫 (B)停止運動並進行緊急處理 (C)進行心肺復甦術 (D)不予理會。
- ( ) 28. 急性運動傷害的一般性處理原則是 (A)叫、叫、伸、拋、划 (B)P.R.I.C.E.原則 (C)心肺復甦術。
- ( ) 29. 做為貼紮起始、結束之貼紮法為 (A)環狀貼紮法 (B)螺旋狀貼紮法 (C)編籃貼紮法。
- ( ) 30. 運動傷害發生後，可持續冰敷幾小時，以使腫脹消失？ (A)6 小時 (B)12 小時 (C)24 小時 (D)48 小時。
- ( ) 31. 因長時間運動而流失電解質，或者環境溫度影響，導致肌肉不正常的收縮反應，是屬於什麼樣的傷害？ (A)拉傷 (B)扭傷 (C)抽筋 (D)挫傷。
- ( ) 32. 國際標準游泳池比賽水道的寬度為 (A)3 公尺 (B)2 公尺 (C)1 公尺 (D)2.5 公尺。
- ( ) 33. 游泳比賽中，出發轉身後可以潛泳多少公尺頭部即要出水面？ (A)10 公尺 (B)5 公尺 (C)15 公尺 (D)沒限制。
- ( ) 34. 游泳時泳速最慢的姿勢是下列哪一種？ (A)捷式 (B)仰式 (C)蝶式 (D)蛙式。
- ( ) 35. 國際游泳池的長度規格為 (A)25 公尺 (B)50 公尺 (C)100 公尺 (D)200 公尺。
- ( ) 36. 游泳比賽水溫應該控制在攝氏幾度的範圍？ (A)22~24 度 (B)25~28 度 (C)29~31 度 (D)32~35 度。
- ( ) 37. 籃球罰球線延伸至三分線的位置稱為 (A)內線 (B)口袋 (C)外線 (D)低位。
- ( ) 38. 一位籃球進攻球員有下列行為，則籃下 3 秒違例得予寬容，下列何者為非？ (A)試圖離開禁區 (B)在禁區內，進攻球隊正在投籃動作中，且球正好離手或已經離手 (C)在禁區內連續停留未達 3 秒時，即開始運球投籃 (D)在籃下卡位。
- ( ) 39. 下列關於籃球 5 秒違例，錯誤的是 (A)發界外球超過 5 秒 (B)進攻球員在禁區停留超過 5 秒 (C)投出罰球超過 5 秒 (D)持球球員被壓迫防守時，須在 5 秒內將球投出。
- ( ) 40. 籃球場上的高位位置是指 (A)罰球圈的範圍 (B)籃框中心點延長至罰球線的範圍 (C)罰球線延伸至三分線的置。
- ( ) 41. 肌力訓練應以輕負荷為開始，再逐漸增加負荷，此為肌力訓練的何種原則？ (A)漸進式原則 (B)超負荷原則 (C)特殊性原則 (D)個別化原則。
- ( ) 42. 懸吊訓練是近年流行的肌力訓練方式，下列何者非懸吊器材的設備？ (A)主體繩 (B)握把 (C)套繩 (D)壺鈴。
- ( ) 43. 關於肌力訓練，下列何者正確？ (A)實施過程應閉氣，才能撐過最困難的過程 (B)為了進步快速，每週進行的次數越多越好 (C)身體上肢、下肢、腹背應交替實施，避免反覆實施同一肌群 (D)每一下動作操作還原時，關節要完全伸直，以達到最佳訓練效果。
- ( ) 44. 良好的肌力與肌耐力的優點，下列何者為非？ (A)增加工作效率 (B)減少工作後之腰酸背痛 (C)降低肌肉運動傷害的機會 (D)降低工作效率。

- ( ) 45. 以下哪一種羽球擊球法，在雙打比賽中較常使用且不可或缺的技术？ (A)挑球 (B)正、反手平擊球 (C)高遠球 (D)放短球。
- ( ) 46. 羽球以右手執拍為例，在正手平擊球的擊球瞬間，身體重心應落在？ (A)右腳 (B)左腳 (C)雙腳。
- ( ) 47. 羽球以右手執拍為例，請從下列的選項中選出「非」正手平擊球的正確動作要領？ (A)擊球點維持在身體前方 (B)擊球是否有效取決於球員擊球站位 (C)引拍時右肩往後拉且重心維持在右腳 (D)擊球點維持在身體後方。
- ( ) 48. 羽球比賽進行中，當第一局結束後雙方必須交換場地，其中場休息時間為？ (A)1 分鐘 (B)2 分鐘 (C)3 分鐘 (D)4 分鐘。
- ( ) 49. 羽球反手平擊球主要是回擊 (A)腰部至肩頸之間的來球 (B)高於頭部的來球 (C)腰部以下的來球。
- ( ) 50. 背部肌群採用彈力帶訓練方式時，以下說明何者有誤？ (A)雙腳踩彈力帶中段位置，膝關節微彎，雙手抓緊彈力帶，身體前傾，背部打直 (B)彎曲手肘向後上方拉起，此時背部緊縮，同時擴胸 (C)手肘向後上方拉起時，可以勾腕或屈腕來增加力量 (D)手肘上拉時吸氣，下放伸直時吐氣。

高雄市正義中學高中部 111 學年度第二學期期末考高一體育答案卷

一、是非題：每題 2 分

1. A 2. B 3. B 4. A 5. A 6. A 7. B 8. A 9. A 10. A

11. B 12. B 13. B 14. A 15. A 16. B 17. B 18. A 19. A 20. B

21. B 22. A 23. B 24. A 25. B

二、選擇題：每題 2 分

26. A 27. B 28. B 29. A 30. A 31. C 32. D 33. C 34. D 35. B

36. B 37. B 38. D 39. B 40. A 41. A 42. D 43. C 44. D 45. B

46. A 47. D 48. B 49. A 50. C

高雄市正義中學高中部 111 學年度第二學期期末考高二體育答案卷

一、是非題：每題 2 分

1. A 2. A 3. A 4. A 5. B 6. A 7. A 8. A 9. B 10. A

11. B 12. B 13. A 14. A 15. B 16. A 17. A 18. B 19. A 20. B

二、選擇題：每題 3 分

21. B 22. C 23. A 24. B 25. A 26. C 27. A 28. D 29. B 30. A

31. B 32. D 33. D 34. C 35. D 36. C 37. A 38. A 39. B 40. C