

高雄市正義中學高中部 112 學年度第一學期期末考高三體育試題卷

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 (劃記 ○= A ×= B)

- () 1. 籃球 5 on 5 比賽中，一隊出場球員不足 5 人時不得開始比賽。
- () 2. 籃球轉換快攻最重要的是要有積極的防守，造成進攻者傳接球的壓力，進而製造抄球的機會。
- () 3. 籃球發底線球時，應遠離籃板下緣，才有充足空間發球。
- () 4. 籃球比賽第四節最後兩分鐘，被賦予發後場界外球的球隊請求暫停時，只能從前場的發球線發界外球繼續比賽。
- () 5. 羽球雙打過程中，前排球員放小球後可以直接往後退，不用留在前排給對手造成壓力。
- () 6. 羽球雙打過程中，當搭檔往前放小球，應及時向後補位，避免後排沒有人補位的狀況。
- () 7. 只要減少每日的飲食量，就可以成功減重。
- () 8. 只有體重過重的人需要體重控制，體重過輕的不必擔心。
- () 9. 飲食控制加上運動，是減重成功的必要條件，在實際施行時則包括運動、飲食以及行為改變法。
- () 10. 攔網在排球比賽中扮演著如同國防中的空軍，捍衛著我方領空，是比賽中第一道防線。
- () 11. 攔網技術是指對方進行進攻時，我方任一球員均可於網邊起跳企圖伸臂攔阻對方。
- () 12. 排球比賽來回對抗中，當對方舉球員企圖起跳將飛至球網上方球舉出時，我方攔網者可以過網觸球。
- () 13. 羽球運動中，以右手為例，當預備接發球時，重心降低平均於雙腳，右腳跟稍微起。
- () 14. 羽球運動的關鍵是「速度」，包含移動的速度、揮拍打擊的速度，皆為羽球制勝的根本。
- () 15. 羽球正式比賽中，球員得為獲得恢復體力、調整呼吸或接受指導而延遲比賽。
- () 16. 體重太重者，建議不要從事如跑、跳等高強度、高衝擊運動，以免難度過高而導致受傷。
- () 17. 運動可以使腦部釋放腦內啡，這種化學物質能使心情愉悅，有助於穩定情緒，減少因情緒變化過大而造成飲食失控的現象。
- () 18. BMI 的計算公式是：身高(公分)²/體重。
- () 19. 體重控制時，重點是能量消耗，因此，長時間中低強度的有氧性運動，會比短時間無氧性高強度的運動來得有效，而且也容易持續下去。
- () 20. 排球比賽前排球員進行集體攔網組合時，可依自己判斷的位置決定起跳。
- () 21. 一般攔網時起跳的時間多數是在扣球者揮臂時，但仍必須考量球體距離網遠近、高低以及對方攻擊習慣而調整。
- () 22. 排球比賽攔網手如果觸網，會被裁判判決對方得分。
- () 23. 排球運動中對手發球時不可以進行攔網。
- () 24. 自由球員參與攔網時，只要沒有觸球都是沒有犯規的。
- () 25. 從事任何運動前，都必須先做熱身，再開始運動。

第二部份 選擇題 每題 2 分

- () 26. 羽球在接發球時，應注意以下哪些事項？(A)重心降低 (B)舉拍注視對手(C)不輕易將球挑高 (D)以上皆是。
- () 27. 羽球比賽中，以左手執拍為例，在接發球時，擊球瞬間的身體重心應落在？(A)右腳 (B)左腳(C)雙腳 (D)以上皆是。
- () 28. 單打的羽球場地尺寸為何？
(A)長 13.40 公尺、寬 6.10 公尺 (B)長 13.40 公尺、寬 5.18 公尺
(C)長 14.30 公尺、寬 6.10 公尺 (D)長 14.30 公尺、寬 5.18 公尺。
- () 29. 下列何者是有效且健康的減重方式？(A)禁食 (B)運動加上飲食控制 (C)吃減肥藥 (D)只吃蔬菜水果。
- () 30. 下列何種運動對減重最有效？(A)深蹲 (B)耐力跑 (C)棒球 (D)高爾夫球。
- () 31. 排球在攔網技術中，下列哪一項身分球員不能參與？(A)中間手 (B)大砲手 (C)舉球員 (D)後排球員。
- () 32. 排球攔網技術在比賽應用中，下列何種不是常用的步伐？(A)交叉步 (B)墊步 (C)碎步 (D)跨步。
- () 33. 羽球雙打比賽中，當搭檔往前放小球，應轉換成什麼隊形比較適合？
(A)進攻隊形(B)防守隊形 (C)隨意隊形 (D)以上皆可。
- () 34. 羽球正式比賽中，在每局某一方先到達幾分時，得有不過 60 秒的休息？
(A) 11 分 (B) 15 分 (C) 20 分 (D) 21 分。
- () 35. 新飲食金字塔最重要與基礎的條件是？(A)每天吃大量蔬菜 (B)運動與體重控制 (C)油脂的攝取 (D)少吃紅肉。
- () 36. 下列何者不是運動的效果？(A)增加平時能量消耗 (B)增加肌肉量 (C)抒發情緒 (D)降低基礎代謝率。
- () 37. 下列關於體重控制的方法，何者有誤？(A)選擇適合自身條件的運動 (B)以客觀條件來衡量運動時之能量消耗 (C)運動持續時間重於運動強度 (D)短時間無氧性高強度的運動最有效果。
- () 38. 小華的身高 178 公分，體重 85 公斤，他的 BMI 為 26.82，請問他的身體質量評等屬於哪一個等級？(A)過輕 (B)過重 (C)過重-輕度肥胖 (D)重度肥胖。
- () 39. 籃球全場比賽掌握控球權，必須在幾秒鐘投籃？(A)20 秒 (B)24 秒 (C)30 秒 (D)60 秒。
- () 40. 籃球比賽中每一次的延長賽為幾分鐘？(A)3 分鐘 (B)5 分鐘 (C)8 分鐘 (D)10 分鐘。
- () 41. 籃球比賽中當球員在後場控制活球時，該隊必須在幾秒進入前場？(A)6 秒 (B)8 秒 (C)10 秒 (D)12 秒。
- () 42. 人體運動消耗大約多少卡路里的時候會減少一公斤體重(脂肪)？(A)15000 大卡 (B)1500 大卡 (C)600 大卡 (D)7700 大卡。
- () 43. 什麼樣的運動可以有效地增加肌肉量，進而提高基礎代謝率。(A)長距離跑 (B)健走 (C)瑜珈 (D)重量訓練。

- () 44. 在排球規則演化中，修改攔網後仍有三次觸球規定是在哪一屆奧運比賽後修訂？ (A)1896 年希臘雅典奧運 (B)1976 年加拿大蒙特婁奧運 (C)1992 年西班牙巴塞隆納奧運 (D)2020 年日本東京奧運。
- () 45. 在對方球員接球失準，球有飛過球網之趨勢下，以下何種情況，攔網者不可觸球？ (A)球之附近無任何球員，顯然無法處理該球 (B)雖離球不遠處有進攻方球員，但其全無迎上擊球之行動 (C)進攻方球員快步趕上，正企圖起跳舉球 (D)進攻方球員作二段攻擊，將球擊向對區。
- () 46. 下列何者不屬於排球攔網犯規？ (A)在進攻方球員舉球的同時，攔網球員在對方空間內觸球 (B)在不妨礙對方球員活動情況之下，球員在攔網時，將手及手臂伸越球網 (C)攔截對方的發球 (D)後排球員參與前排並完成攔網而出界。
- () 47. 在練習攔網步伐時，應該距離網子多少距離為佳？ (A)150 公分 (B)10 公分 (C)200 公分 (D)50 公分。
- () 48. 排球一隊最多可以有幾個人攔網？ (A)1 (B)3 (C)5 (D)6。
- () 49. 籃球一場比賽中，中場休息時間為？ (A)5 分鐘 (B)10 分鐘 (C)15 分鐘 (D)20 分鐘。
- () 50. 籃球一場 4 節×10 分鐘的比賽，球員犯規滿幾次必須下場，不得再參與該場比賽？
(A)4 次 (B)5 次 (C)6 次 (D)3 次。

高雄市正義中學高中部 112 學年度第一學期期末考高三體育答案卷

一、是非題：每題 2 分

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

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

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

二、選擇題：每題 2 分

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

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

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