

高雄市正義中學國中部 112 學年度第一學期期末考國二體育試題卷

科目代號：12

班級：

座號：

姓名：

一、是非題：每格 2 分、共 50 分 (○=A x=B)

- () 1. 捷泳換氣時，轉頭太高主要是因為轉頭頭部用力，使頭部仰角不夠水平，造成前導手下沉。
- () 2. 練習捷泳時為了讓頭部不要搖擺，眼睛最好閉起來。
- () 3. 游泳時適度的閉氣可以穩定身體姿勢。
- () 4. 習慣捷泳右邊換氣者，當左臂划水時，頭在水中應開始向右轉動，並開始微量吐氣。
- () 5. 學習捷泳換氣，應先熟練兩邊輪流換氣動作，日後才可以根據個人的體能、游泳距離長短等狀況，找出最適合自己的換氣方式。
- () 6. 肌內效貼布是一種無藥且非侵入性的貼布。
- () 7. 人體的運作方式是全身關節串連合作的，當有一個關節無法工作時，勢必會由另一個部位來頂替，造成動作的代償，此時就有可能產生傷害。
- () 8. 肌內效貼布對於肌肉本身而言，可以增強受損肌肉的收縮能力及肌肉過度伸展，降低肌肉疲勞及抽筋的傷害。
- () 9. 急性傷害發生時，大多會造成局部微血管的破裂，形成腫脹、瘀血。
- () 10. 運動前如果沒有足夠的暖身活動，容易引發肌肉的強烈收縮，導致肌肉拉傷、關節扭傷或韌帶斷裂等。
- () 11. 為了降低運動傷害發生，運動前一定要確實做好運動安全的防護，以免引起不必要的傷害。
- () 12. 急性運動傷害時，可以在受傷部位進行加壓，以減少出血及腫脹的情形發生，而且要持續用力加壓，效果才會好。
- () 13. 貼紮不僅可以預防患處的二次傷害，也經常被用於緊急運動傷害的固定處理，可以立即性的提供支撐、消腫等作用。
- () 14. 接力賽跑時，小美跟對手在過彎處激烈競爭，結果不小心跌倒了，小腿有大面積的擦傷且不斷出血，應該立即用運動貼布幫忙做貼紮。
- () 15. 在安靜的狀態下，突然從事激烈運動，容易導致身體的呼吸系統與腸胃系統異常與傷害。
- () 16. 貼紮可以預防患處的二次傷害，但若傷害部位有傷口或覆蓋大量毛髮時就不適用。
- () 17. 三項全能為了讓選手在水陸之間節省換裝，會穿著特殊服裝參賽。
- () 18. 轉換區當中推車時，手持龍頭是最方便移動的方式。
- () 19. 三項全能在轉換區當中，選手需要依照編號放置個人器材。
- () 20. 運動自覺量表 (RPE) 當中，數字越大代表越辛苦。
- () 21. 在三項全能跑步當中，要維持良好的節奏，需要提升「配速技巧」。
- () 22. 三項全能的跑步項目，屬於長距離項目。
- () 23. 安全帽在騎乘自行車比賽時可以自行決定是否使用。
- () 24. 做捷泳換氣練習時，當頭及肩膀轉向習慣換氣的一邊，在口、鼻露出水面後，應迅速以口吸氣，眼睛要往後上方看。
- () 25. 反拍推擋是桌球比賽中出現頻率最高的動作，因為反拍較容易上手。

二、單選題：每格 2 分、共 50 分

- () 26. 籃球三對三 Battle 時，同隊的每個人可能有不同的能力、角色與特質，以下何者不是分工的考慮？ (A)準度 (B)速度 (C)顏質 (D)籃下優勢
- () 27. 體育課籃球活動時，運動裝備要特別留意下列哪些？ (A)穿著適當球鞋 (B)運動前要做足夠熱身操 (C)要將身上手錶等取下，避免受傷 (D)以上皆是
- () 28. 急性運動傷害處理原則中的「抬高」，應讓患者平躺，將受傷部位抬高到高於人體的哪個位置，以減輕腫脹及疼痛的現象？ (A)頭部 (B)心臟 (C)腰部 (D)臀部
- () 29. 運動傷害後的復健工作不應如何進行？ (A)受傷後儘量減少受傷部位的活動 (B)當感到不疼痛時，就可以從事走路等輕微的活動，之後再恢復跑步等強度較高的運動 (C)為了強化曾受傷的患部，可以從事適當的重量訓練，以增強關節韌帶及肌肉的力量與強度 (D)忍受傷痛，提高耐痛性
- () 30. 下列何者不是發生運動傷害的因素？ (A)沒有檢查器材、場地 (B)沒睡飽 (C)技術不純熟 (D)做好熱身
- () 31. 運動傷害發生時，應先如何處置較恰當？ (A)不須處理，等待救護車來送醫即可 (B)停止運動並進行 PEACE 處理 (C)進行心肺復甦術 (D)不予理會，一會就好了
- () 32. 下列哪些屬於急性運動傷害？
(甲)拉傷；(乙)扭傷；(丙)挫傷；(丁)骨折；(戊)脫臼；(己)開口創傷；(庚)習慣性脫臼。 (A)甲乙丙丁戊己 (B)乙丙丁戊己庚 (C)甲丙丁戊己庚 (D)甲乙丙戊己庚

- ()33. 因運動而造成人體結構或組織的損傷稱為何者？ (A)運動傷害 (B)運動不足症 (C)運動過度症 (D)過動症
- ()34. 下列何種方式可以練習加強換氣的熟練度？ (A)水母漂 (B)轉頭練習 (C)水中閉氣練習 (D)原地韻律呼吸練習
- ()35. 在捷式划臂做右邊換氣練習中，當手臂向後加速推水，頭向右側轉時，臉頰及耳朵的正確動作應為下列何者？
(A)抬離水面 (B)轉離水面 (C)貼著水面 (D)埋進水中
- ()36. 下列何者為練習捷泳的正確順序？
(甲)轉頭換氣；(乙)聯合動作；(丙)打水；(丁)划臂 (A)丙甲丁乙 (B)丁甲丙乙 (C)甲丙丁乙 (D)丙丁甲乙
- ()37. 下列何者不是捷泳換氣練習的方法？ (A)在池邊划臂換氣練習 (B)手持浮板邊走邊換氣練習 (C)手持浮板邊游邊換氣練習 (D)水母漂
- ()38. 下列關於在池邊做捷泳換氣練習的方式，哪一個動作錯誤？ (A)站在池邊 (B)手扶池壁 (C)身體下蹲把頭完全沉到水中 (D)模擬在水中換氣的姿勢
- ()39. 有關籃球規則「三步」上籃的描述，下列何者錯誤？ (A)要能順暢的上籃，腳步和手的配合是關鍵 (B)當接球後，軸心腳不算可再墊三步上籃 (C)收球後可再墊兩步上籃 (D)三步上籃其實就是「0、1、2」上籃
- ()40. 下列有關籃球擋拆戰術的敘述，何者正確？ (A)進攻者要保持與掩護者適當的距離 (B)進攻者在掩護者屏障不動時開始移動 (C)上下擋為與籃框平行 (D)橫擋為與籃框垂直
- ()41. 擦板投籃的進球率要高，是要瞄準籃板上的哪一個位置？ (A)紅長方形的正中間 (B)紅長方形的下緣邊緣 (C)紅長方形的上端兩個角 (D)紅長方形的左下角
- ()42. 下列關於反拍推擋的敘述，何者正確？ (A)比賽中出現頻率最高的動作 (B)預備時，重心置於腳前掌，持拍手置於臀側 (C)回擊時，拍面前傾，球的弧度較高 (D)回擊時，拍面外展，球的落點在自己方向左側
- ()43. 桌球發平擊球的動作順序，下列敘述何者正確？
(甲)擊球；(乙)還原；(丙)預備；(丁)拋球及引拍 (A)甲乙丙丁 (B)甲丙乙丁 (C)丙丁乙甲 (D)丙丁甲乙
- ()44. 右手持拍者進行桌球正拍平擊不定點送球練習時，為了讓擊球者能容易將球回擊，送球的位置應盡量落在擊球者的何處？ (A)右邊半個球桌內 (B)左邊半個球桌內 (C)整個球桌皆適合 (D)以上皆非
- ()45. 桌球發球時，觸網且進入有效區時，得重新發球，此規則與下列何種運動項目的發球規則相同？ (A)羽球 (B)排球 (C)網球 (D)以上皆非
- ()46. 下列有關反手發平擊球的敘述，何者有誤？ (A)擊球時拍面與桌面成平行 (B)右手持拍者的預備姿勢是右腳稍前 (C)主要力量是用來推球向前，以速度取勝的發球 (D)與正手平擊球的原理相同
- ()47. 體育課時，老師讓各組同學下去實戰對打，小明在發球擊球時，球不慎觸網，並且進入對方檯區，試問身為裁判的你該如何判決這一球？ (A)得分 (B)失分 (C)雙方得分 (D)重新發球
- ()48. 桌球握拍法就像與人握手一樣，中指、無名指及小指握住拍柄，食指則斜靠在球拍另一面，以上敘述為何種握法？ (A)橫握拍法 (B)直握拍法 (C)前握拍法 (D)後握拍法
- ()49. 大宇在桌球比賽中，時常發生發球觸網的情況，試問在桌球規則中，允許幾次的發球觸網？ (A)五次 (B)三次 (C)一次 (D)無限次數
- ()50. 桌球球員在下列何種情況下，應判得一分？ (A)對方未能做有效的發球 (B)對方未能做有效的回擊 (C)對方阻擋來球 (D)以上皆是

高雄市正義中學國中部 112 學年度第一學期期末考國二體育試題卷

一、是非題：每題 2 分

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

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

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

二、選擇題：每題 2 分

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

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

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