

# 高雄市正義中學國中部 112 學年度第一學期期末考國一體育試題卷

科目代號：1Z

班級：

座號：

姓名：

## 一、是非題：每格 2 分、共 50 分 (○=A x=B)

- ( ) 1. 在蘭卡威游泳池戲水區戲水，不需要有救生設備與救生人員。
- ( ) 2. 博宇發現今天身體狀況不佳，有感冒症狀，所以不能戲水游泳。
- ( ) 3. 溪河水域的特性為河身短、坡度大、水流急。
- ( ) 4. 水中自救的原則是保持體力，以最少的體力在水中維持最長的時間。
- ( ) 5. 籃球「犯規」是指球員與對手發生身體接觸或不合運動道德的違規行為。
- ( ) 6. 籃球是由美國麻省春田國際青年會的體育老師詹姆士·奈史密斯博士於 1891 年發明的。
- ( ) 7. 籃球是團隊的運動，強調整體戰力的發揮上，不注重紮實的個人基本動作為基礎。
- ( ) 8. 籃下三秒違例是指進攻球員在限制區域內停留超過三秒鐘。
- ( ) 9. 爭搶籃板球時難免會有肢體衝突，應小心防範運動傷害的發生。
- ( ) 10. 棉質的優點是彈性佳且觸感柔軟，但是容易發臭不易乾是缺點。
- ( ) 11. 聚酯纖維屬於人造纖維，以該材質製成的衣物耐酸及耐鹼性佳，被普遍運用在運動服飾上。
- ( ) 12. 一般來說，我們每跨出一步，足部所受的衝擊力大於體重。
- ( ) 13. 選擇跑鞋必須配合個人足弓狀況，才能避免運動時腳底的受傷發生。
- ( ) 14. 一般來說，跑衣的選擇要越緊越好，如此才能顯現良好的身體線條。
- ( ) 15. 一般來說，跑衣的選擇以合身為主，太寬鬆容易磨擦皮膚造成傷害。
- ( ) 16. 小腿套主要目的是協助襪子吸收運動時腿部所產生的汗水，避免造成鞋內過於潮濕而產生的不適感。
- ( ) 17. 髌骨帶是用來固定與分散髌腱骨壓力，能減少運動時肌腱被拉扯。
- ( ) 18. 腳踝若是受過傷，可以藉由訓練附近的肌群，進而強化肌力避免二度傷害。
- ( ) 19. 常因投擲造成韌帶撕裂傷，或是超過使用負荷造成肌腱拉傷的部位是手肘。
- ( ) 20. 護膝的主要功用為支撐，保護膝關節周圍組織及肌肉。
- ( ) 21. 護具的尺寸大小也很重要，太寬鬆無法發揮功能，太緊則導致血液循環不佳，影響運動表現。
- ( ) 22. 安全水域紅黃旗代表意義為，救生員守望範圍，得於水域開放時間內，在兩支紅黃旗之間游泳。
- ( ) 23. 在自救法裡，仰漂的移動要領為運用手部划動或腳部踢動，往頭頂上方游，同時視線判讀方向，慢慢移至岸邊或淺岸處。
- ( ) 24. 在等級 4 中，游泳能力為仰、蛙、蝶、捷任選一式完成 50 公尺。
- ( ) 25. 當在練習換氣連續打水時，頭部抬的越高，吸氣越足夠，身體越能呈一直線前進。

## 二、單選題：每格 2 分、共 40 分

- ( ) 26. 下列哪一種材質是強調吸濕排汗機能的紡織品？ (A)羊毛 (B)人造棉 (C)聚丙纖維 (D)聚酯纖維
- ( ) 27. 下列哪一項不是「遠紅外線」材質的特點？ (A)促進血液循環 (B)促進新陳代謝 (C)增加疲勞感覺 (D)增加身體免疫力
- ( ) 28. 為什麼我們要在運動時穿著適合的運動服？ (A)會讓心情愉快 (B)增加運動次數 (C)讓肌肉更能伸展活動 (D)提高運動習慣
- ( ) 29. 反覆摩擦會造成組織液累積在皮膚形成損傷，請問這是指下列何者？ (A)瘀青 (B)水泡 (C)拉傷 (D)骨折
- ( ) 30. 根據國際籃球總會 (FIBA) 中，每次進攻必須幾秒內使球進入前場？ (A)5 (B)6 (C)7 (D)8
- ( ) 31. 要成為一位穩定的投籃射手，需具備哪些關鍵因素？ (A)運用手腕力量 (B)運用手臂力量 (C)運用腿部力量 (D)以上皆是
- ( ) 32. 下列何者不是籃球運動員？ (A)林志傑 (B)林書豪 (C)林昀儒 (D)柯瑞
- ( ) 33. 選購運動鞋時，我們該如何選擇適合自己的款式？ (A)高足弓者鞋底要選硬一點 (B)足弓者鞋底要選軟一點 (C)選大號一些才能穿得舒服 (D)低足弓者鞋跟要選硬一點
- ( ) 34. 「護肘」和「護踝」兩種護具均具有什麼特性或功能？ (A)加強吸汗 (B)保護關節 (C)強化韌帶 (D)避免肌肉拉傷
- ( ) 35. 身體上有一個部位，容易在運動中起跳後失去重心導致跌倒撐地，請問是以下哪一個部位常會因此而受傷？ (A)膝蓋 (B)腳踝 (C)小腿 (D)手腕
- ( ) 36. 以下哪些為常見的慢性運動傷害？(a)疲勞性骨折；(b)韌帶扭傷；(c)足底筋膜炎；(d)網球肘。 (A)abc (B)bcd (C)acd (D)abd
- ( ) 37. 關於「BMI (Body Mass Index)」的指數，若男生和女生各超過多少即稱為「肥胖」？ (A)男生超過 10%，女生超過 15% (B)男生超過 15%，女生超過 20% (C)男生超過 25%，女生超過 30% (D)男生超過 30%，女生超過 35%

- ( ) 38. 運動強度，可以透過哪一項數據來衡量呢？ (A)體脂肪指數 (B)心肺耐力 (C)心跳率 (D)每分鐘心跳數下列的健康體適能構成要素中，哪一項是指人體器官中攜帶氧氣並將氧氣輸送到組織細胞加以使用的能力？ (A)心肺耐力 (B)肌力 (C)柔軟度 (D)肌耐力
- ( ) 39. 如何改善自己的柔軟度呢？ (A)多做仰臥起坐 (B)多做伏地挺身 (C)利用靜態或動態的伸展操 (D)常常跑步
- ( ) 40. 小美想要進行跑步以訓練心肺系統，但她覺得跑的怪怪的，請問她的動作那裡發生問題？ (A)身體微微後傾 (B)肩膀輕鬆垂放 (C)雙手輕握 (D)雙眼直視前方
- ( ) 41. 哪些是禁止戲水的危險水域？(a)池(塘)；(b)潭(水庫)；(c)游泳池；(d)湖泊。 (A)abc (B)bcd (C)abd (D)acd
- ( ) 42. 請問下列的防溺觀念，何者正確？ (A)可以穿著牛仔褲下水戲水 (B)可以在水中嬉鬧、惡作劇 (C)不需注意氣象，強行下水戲水 (D)不要落單，隨時注意同伴狀況位置
- ( ) 43. 下列何者是捷泳的打腿功能？ (A)前進 (B)平衡 (C)持續漂浮前進 (D)以上皆是下列哪一項會造成呼吸急促，且因心理上的過度緊張而導致呼吸不協調？ (A)過度換氣 (B)閉氣 (C)吸氣 (D)韻律呼吸
- ( ) 44. 下列何者是捷泳的打腿功能？ (A)前進 (B)平衡 (C)持續漂浮前進 (D)以上皆是
- ( ) 45. 下列哪一項會造成呼吸急促，且因心理上的過度緊張而導致呼吸不協調？ (A)過度換氣 (B)閉氣 (C)吸氣 (D)韻律呼吸

三、題組：每格 2 分、共 10 分

<12 年國教要比序 國中生補「體育」>

體適能分為健康體適能與競技體適能兩種。健康體適能指個人可以勝任平時工作，卻不會感到疲憊，還有餘力去享受休閒或應付突如其來的壓力。其檢測項目包含肌耐力（一分鐘屈膝仰臥起坐）、柔軟度（坐姿體前彎）、瞬發力（立定跳遠）及心肺耐力（女生800 / 男生1600 公尺跑走）等四項。競技體適能則以在各競技運動項目中，達到在比賽勝利為目標。其檢測項目有爆發力、速度、反應時間等。國中一年級的昱昇了解到十二年國民基本教育的升高中路徑，「體適能檢測」成績列入免試入學超額比序項目，因此，為爭取更好比序項目分數，增添升學路上的競爭力，昱昇擬定了一套「體適能333」課表，希望透過這一個月的鍛鍊促進身體適能，以獲得兩金以上為目標。其課表為：第一個「3」—每週至少運動3次。第二個「3」—每次至少30分鐘。第三個「3」—每次心跳率約每分鐘130次。其中每次30分鐘的訓練內容有：

1. 以跑步或騎腳踏車增進有氧能力。
2. 以交互蹲跳和深蹲增進腿部肌力。
3. 以拉筋伸展和瑜珈動作來增進柔軟度。
4. 每次都要完成一分鐘仰臥起坐增加肌耐力。

- ( ) 46. 昱昇參加體適能檢測的目的為何？  
(A)參加校隊 (B)體育成績 (C)免試入學 (D)肯定自我
- ( ) 47. 根據內文推斷，阿任所擬定的「體適能333」課表是屬於下列何者？  
(A)青少年體適能 (B)成年人體適能  
(C)競技體適能 (D)健康體適能
- ( ) 48. 從昱昇的「體適能課表」中判斷，下列敘述何者正確？  
(A)騎腳踏車到附近便利商店可以增強柔軟度。  
(B)阿任透過拉筋和深蹲來增加有氧能力  
(C)運動時間要達30分鐘以上，效果比較明顯  
(D)為通過1600公尺測驗，持續練習交互蹲跳
- ( ) 49. 由文中得知，健康體適能包括哪些能力？  
(B)肌耐力 (B)心肺耐力 (C)柔軟度 (D)瞬發力 (E)以上皆是
- ( ) 50. 若昱昇想要參加校隊成為運動員，他必須強化下列哪些能力？  
(A)速度 (B)反應時間 (C)爆發力 (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一體育試題卷

一、是非題：每題 2 分

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

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

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

二、選擇題：每題 2 分

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

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

三、題組：每題 2 分

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