103學年度第二學期高、國中考古題

一、是非題

(○)1.年齡愈大，愈容易造成運動傷害。

(╳)2.傷害發生時，應即刻熱敷。

(○)3.運動前熱身不足容易造成運動傷害。

(○)4.使用冰敷可以消腫止痛，將腳抬高(與心臟同高)可以促進血液回流。

(╳)5.提昇心肺耐力運動時，速度要快，持續時間可以不重視。

(○)6.步行是提昇心肺耐力最簡單又方便的運動。

(○)7.心肺耐力是評量健康體適能中最重要的指標。

(○)8.有心臟病、高血壓、糖尿病、骨骼關節疾病者，不宜參加跑走測驗，以免發生危險。

(╳)9.人體老化通常是由視力開始退化。

(○)10.心肺耐力是評量健康體適能中最重要的一項指標。

(╳)11.仰泳採仰面前進，口鼻皆露出水面，所以不用注意換氣時機。

(○)12.羽球應有16根羽毛插於直徑2.5～2.6公分的軟木上。

(╳)13.游泳前不需做熱身運動，可直接入水。

(╳)14.跑步主要是下肢雙腿的運動，和上肢擺臂是不大相干的？

(○)15.羽球之握拍法應以輕鬆自然為主

(○)16. 運動傷害的形成，絕大多數的原因為超負荷的運動。

(╳)17. 心肺耐力指數愈低表示心肺耐力越好。

(○)18.心肺耐力是評量健康體適能中最重要的指標。

(○)19.我國年度十大死亡之疾病中，多項疾病均與心肺功能退化有關。

(○)20.羽球比賽進行中任何球員的球拍，身體或衣服觸及球網或支持物，均屬犯規。

(○)21.仰式呼吸是用口呼氣、用鼻吸氣。

(○)22.羽球比賽時，在球未飛過對方的場內時，對方是不可以過網擊球的

(╳)23.傷害發生時，應即刻熱敷。

(╳)24.排球比賽中，球員可連續觸球兩次。

(○)25.排球比賽中，裁判鳴笛前所發出的球為無效球，需重新發球。

(○)26.排球賽中，球可觸擊身體任何，甚至用腳踢球也可以。

(○)27.運動前的熱身運動，可以靈活各關節、肌肉，使身體機能提升減少運動傷害。

(╳)28.排球比賽，是強調個人主義的運動。

(○)29.抽筋是因為肌肉缺血。

(╳)30.關節囊受傷屬於拉傷。

(○)31.我國年度十大死亡之疾病中，多項疾病均與心肺功能退化有關。

(○)32.視力再好的人，只要不戴泳鏡，在水中仍然一片模糊。

(○)33.羽球比賽時，在球未飛過對方的場內時，對方是不可以過網擊球的。

(╳)34.排球員在比賽場地內可藉助隊友或其他物體進行擊球。

(○)35.800跑走測驗是測量心肺耐力的方法之一。

二、選擇題

(Ｃ) 1.下列何種羽球為犯規？(A) 過網擊球 (B)連擊 (C)以上皆是(D)以上皆非

(Ｄ) 2.羽球比賽開始前，雙方先作擲錢人勝，勝方有優先選擇 (A)場地(B)球拍

(C)發球(D)以上皆可。

(Ａ) 3.兩名或三名排球員同時觸球稱 (A) 同時觸球 (B) 連續觸球 (C) 藉助擊球

(D) 多人觸球。

(Ａ) 4.羽球發球時，若接球方球員犯規，則 (A)發球方得分(B)重行發球(C)接球方得

分(D)不理它。

(Ｃ) 5.排球員將球接住或拋出稱 (A) 連擊 (B) 擊球 (C) 持球 (D) 推球

(Ａ) 6.在羽球比賽進行中，不論球員站在場內或場外，被羽球擊中，則(A) 犯規

(B) 重行發球 (C) 以上皆可 (D) 以上皆非。

(Ｃ) 7.排球觸及身體任何部位稱(A)重新發球(B)犯規(C)合理動作(D)以上皆非

(Ｄ) 8.羽球起源於 (A) 美國 (B) 中國 (C) 印尼 (D) 印度

(Ａ) 9.排球每隊賦予最多幾次擊球權利，將球擊回對區(攔網除外)

(A) 3次 (B) 2次 (C) 5次 (D) 4次。

(Ａ) 10.排球觸及標誌竿、網索、網柱稱 (A) 界外球 (B) 界內球 (C) 以上皆是

(Ａ) 11.在發球或比賽中，羽球觸網而過，則(A)有效(B)重行發球(C)無效(D)犯規

(Ｄ) 12.正式國際排球比賽是採用 (A) 2戰1勝制 (B) 3戰2勝制 (C) 4戰3勝制

(D) 5戰3勝制

(Ａ) 13.請問排球比賽發球時，允許拋起幾次？(A)1次(B)2次(C)3次(D) 無論次，只

要在8秒內即可

(Ｂ) 14.排球發球時，球觸及球網上緣後，落入對隊區之地面，此時 (A) 犯規，球

不可觸網 (B) 得分 (C) 重新發球 (D) 得分，但警告一次

(Ｂ) 15.排球發球員需在裁判鳴笛後幾秒內將球擊出？ (A) 5秒 (B) 8秒 (C) 10

秒 (D) 皆可。

(Ｃ) 16.以下比數，何者為排球勝一局？ (A) 24：25 (B) 25：26 (C) 26：28

(D) 14：15。

(Ａ) 17.小明在接排球發球時，由於球力道太強，球先觸及手後，接著碰到下巴、鼻子，球因此而過對方球網，請問此狀況為 (A) 得分，合理之連續觸球(B) 犯規，同一人連續觸球 (C) 警告一次，不可耍寶 (D) 暫停比賽要求對方向小明道歉。

(Ｄ) 18.排球發球時，須以那一部位擊球？ (A) 身體任一部位 (B) 腰部以上之部位 (C) 四肢 (D) 單手或單臂之任一部位

(Ｄ) 19.下列哪一種比賽有時間限制？(A)棒球 (B)羽球 (C) 排球 (D) 籃球

(Ｂ) 20.對於長期運動後的效益，下列敘述何者錯誤？ (A) 可增進心臟機能 (B) 安靜時心跳率增快 (C) 降低體脂肪 (D) 預防慢性疾病

(Ａ) 21.一般擬定運動處方中，常以何種做為運動強度指標？(A)心跳率(B)速度

(C)呼吸率(D) 自覺疲勞度

(Ｃ) 22.運動頻率原則上(A)每週二次 (B)每週一次 (C)每週三次 (D)每月一次

(Ｂ) 23.過度肥胖或有嚴重下背痛患者，宜先從事何項有氧運動？(A)慢跑(B)快走

(C)瑜珈(D)馬拉松

(Ａ) 24.下列何者非仰漂的動作要領？(A)頭部上抬，以免吃水(B)雙手外展(C)掌心朝上(D)身體放鬆

(Ｂ) 25.捷泳踢腿時，應以\_\_\_\_\_關節為軸來打腿。(A)膝 (B)髖(C) 踝 (D) 腰部

(C) 26.運動時，人體會分泌什麼物質，對身體有安定及鎮靜作用？（A）腎上腺素

（B）甲狀腺素（C）腦內啡（D）膽汁。

(C) 27.排球比賽每一隊有幾次機會，將球擊回到對方的場區（A）1（B）2（C）3

（D）4次。

(A) 28.排球運動中，在發球或比賽中，球觸網而過，則（A）比賽繼續（B）對方得分

（C）重行發球（D）犯規

(A) 29排球比賽下列球員中何者可參與攔網（A）前排球員（B）後排球員（C）替補球

員（D）自由球員

(C) 30.排球比賽中，球員接發球時，移位不及，以腳背將球踢起，裁判如何吹判？

（A）失分（B）擊球犯規 （C）合法 擊球（D）出局

(B) 30.排球運動是一種（A）個人（B）團體（C）不合作（D）利用他人的運動。

(C) 31.羽球球網高度在網球柱量起應為（A）1.52公尺（B）1.50公尺（C）1.55公尺

(B) 32.在羽球正式比賽中，應採用幾局幾勝制（A）五局三勝制（B）三局二勝制

（C）二局二勝制

(B) 33.羽球單打發球員得分為偶數時應站於（A）左（B）右（C）任何一邊之發球區發球

(D) 34.在羽球正式的比賽中，女子單打每局分數為（A）13 （B）15（C）11（D）21分

(C) 35.羽球之握拍法應以（A）輕握（B）緊握（C）輕鬆自然  為主

(C) 36.排球場地之標準尺寸為（A）9×16（B）8×16（C）9×18（D）20×20 公尺。

(C) 37.排球比賽獲發球權之一方應以（A）逆時鐘（B）裁判決定（C）順時鐘輪轉一

位（D）教練指示。

(B) 38 排球比賽時，每隊每局可暫停（A）1（B）2（C）3（D）無限制。

(B) 39 排球比賽中若比數為14比14時，要分勝負，該局比數必須相差（A）1（B）2

（C）3（D）4 分。

(A) 40.下列關於排球比賽的規定，何者不正確？（A）排球落到地上還能繼續比賽（B）攻擊手將球經由網子上方將球擊過對方的地上，得一分（C）我方不小心失誤，將球落在己方的場地上，對方得一分（D）將球擊到對方場地且碰地，我方的一分。

(B) 41.排球比賽時，在重新獲得發球權後，發球方必需（A）依逆時針輪轉一個位置（B）依順時針輪轉一個位置（C）不需輪轉（D）規則沒有規定。

(C) 42.羽球發球時球拍擊到羽球的瞬間，羽球的位置應低於發球者的（A）肩胛部（B）頭部（C）腰部。

(D) 43.在羽球正式的比賽中，女子單打每局分數為（A）13 （B）15 （C）11 （D）21分。

(D) 44.在正式的羽球比賽中，男子單打每局分數為（A）15（B）17（C）16（D）21

分。

(C) 45.羽球比賽不論球員站在場內或場外，被對方來球擊中應（A）繼續比賽（B）暫停比賽（C）判為觸身球。

(A) 46.羽球做扣球動作時，應以手臂何部位做下壓動作？（A）手腕（B）手肘（C）手指（D）肩膀。

(C) 47羽球發球時，發球員的球拍擊到球體底座的瞬間，整個羽球應在發球員的（A）肩部（B）胸部（C）腰部（D）膝部下方。

(C) 48.羽球比賽時，如果發球員已揮動球拍做出發球動作，但卻未擊中羽球時，應判（A）犯規（B）重新發球（C）對方得分（D）發球得分。

(B) 49.下列何項不屬於發球犯規動作？（A）發球時，未擊中羽球（B）眼睛未注視對方（C）發球後，羽球觸及身體（D）擊球瞬間羽球高於腰部。

(C) 50.大水牛需要國中三年的體適能測驗結果，請問大水牛該上哪個網站查詢？(A)嘉義市政府體健科(B)高中體育總會(C)教育部體適能網站 (D)國教署

(C)51.大水牛想報考大學運動績優，需要高中三年的體適能成績，請問大水牛該上哪

個網站查詢？ (A)嘉義市政府體健科(B)高中體育總會(C)教育部體適能網站

(D)國教署