

國立彰化高中 111學年度第一學期第二次期中考 體育科考題 高二試題 班級：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

說明：本次有關各項比賽規則，皆以國際業餘籃球、排球、田徑最新規則為依據 命題教師：蘇彥仁

注意：答案卡、班級、座號、姓名書寫及劃記錯誤者，該科扣5分

單選題：每題 1.5分

### 題組1.

校慶運動大會已於11/11舉辦完畢，不但可以藉此驗收同學自開學以來的體能練習成果，亦提供熱愛運動的同學有個伸展的舞台空間，更重要的是藉由對於比賽的參與，凝聚班上同學的向心力。校運會活動應該是全班性的事務，而非只是代表班上參賽同學的事！因此，以下命題皆和本次校運會有關，請仔細閱讀題目後作答。

1. (B) 校慶運動大會的競賽項目中，請問個人單項徑賽之最遠距離為 (A) 800公尺 (B) 1500公尺 (C) 3000公尺 (D) 5000公尺。
2. (C) 承上題，其起跑發令的方式為 (A) 「各就位」、「預備」、「鳴槍」 (B) 「預備」、「鳴槍」 (C) 「各就位」、「鳴槍」 (D) 「預備」、「各就位」、「鳴槍」。
3. (C) 校運會團隊運動競賽項目中，最遠距離的項目是 (A) 4\*100公尺接力 (B) 4\*400公尺接力 (C) 大隊接力 (D) 以上皆非。
4. (D) 校運會前賽已先實施的比賽項目中，以下何者為非舉辦之項目？ (A) 男子鉛球 (B) 女子跳遠 (C) 男子跳遠 (D) 男子鐵餅。
5. (D) 高二同學參與之趣味競賽項目，為下列何者 (A) 龍球 (B) 生命共同體 (C) 同心協力 (D) 坦克大戰。
6. (B) 校運會男生大隊接力的棒次共有 (A) 15 (B) 20 (C) 25 (D) 30 棒。
7. (B) 校運會女生大隊接力的棒次共有 (A) 10 (B) 12 (C) 14 (D) 16 棒。
8. (B) 承上題，請問高女組大隊接力第一棒的起點位在 (A) 和高男組相同的位置 (B) 終點附近 (C) 藍色練習牆附近 (D) 靠近藝能大樓彎道100公尺起點附近。
9. (A) 大隊接力比賽中，若要超越前方跑者，應以何處超越為佳？ (A) 外側 (B) 內側 (C) 除了搶跑道線之外，其他區域不可超越 (D) 以上皆非。
10. (D) 當接棒後進入彎道時，跑者應 (A) 右腳以內側著地 (B) 左腳掌外側著地 (C) 左手擺動較小 (D) 以上皆是。
11. (D) 校運會分道接力比賽中選手若是衝撞、突然切入其他道次或阻礙其他跑者前進，則應 (A) 扣該項比賽成績 (B) 記警告，但可繼續比賽 (C) 全部選手重新比賽 (D) 應為犯規行為，取消該班該項比賽資格。
12. (D) 本次校運會男生大隊接力比賽第1棒及第20棒的跑步距離是 (A) 60 (B) 100 (C) 150 (D) 200 公尺。
13. (B) 男生大隊接力比賽除了第1棒之外，其餘之單數棒及雙數棒都必須依照棒次順序於操場排好，並依據場中裁判老師的指示進入接力區，請問接力區是指藍色跑道上橫向黃色線往前 (A) 10 (B) 20 (C) 30 (D) 40 公尺。
14. (C) 男生4\*100接力比賽中，每一棒都必須依照棒次於各個賽道站立排好，並於接力區之內完成交接棒，請問該接力區是指各跑道上黃色線箭頭線之間 (A) 10 (B) 20 (C) 30 (D) 40 公尺的區域。
15. (D) 本次校運會的競賽項目中，下列哪一項比賽不需要搶跑道，只需要按照原本的道次來跑？ (A) 男生大隊接力 (B) 女生大隊接力 (C) 1500公尺 (D) 400公尺。
16. (C) 不知同學是否有注意到發令的裁判老師，不管他往何處移動，身旁都會有服務同學拿著黑色圓型的板子，請問這項器材的功用是？ (A) 幫發令老師遮陽 (B) 避免槍聲危害發令老師的耳朵 (C) 讓終點的裁判老師看清楚槍響時產生的煙霧 (D) 以上皆非。
17. (C) 校運會的各项比賽要開始進行之前，參賽選手都必須接受一項賽前程序以便於核對選手參賽身分，請問這項程序於何處進行 (A) 體育組 (B) 典禮組 (C) 檢錄組 (D) 推行組。
18. (D) 大隊接力比賽時，每位選手身上都穿著號碼衣參加比賽，請問號碼衣上面的數字所代表的意義是 (A) 班號數字 (B) 跑道次 (C) 個人幸運號碼 (D) 棒次順序。

### 題組2.

關注於台灣本地或國外所舉辦的重要賽事，並瞭解旅居國外的台灣之光球員，可以增進我們欣賞比賽的深度，也可以讓同學在緊繃的課業壓力之中，有個舒緩身心的休閒管道。以下所列出的命題，均是最近一兩個月所舉辦的賽事，或是經常可以在報紙及網路新聞媒體上所看到的球員動態！

19. (B) 第22屆國際足總世界盃，將於2022年11月20日至12月18日舉行，屆時將成為2019冠狀病毒病疫情於全球範圍內爆發後首個不受限制的大型體育盛事，亦是首次於11-12月北半球冬季舉行之世界盃，本屆世界盃是自2002年韓日世界盃以來，第二次在亞洲舉辦的世界盃，請問是由下列哪一個國家舉辦？ (A) 沙烏地阿拉伯 (B) 卡達 (C) 伊朗 (D) 土耳其。
20. (C) 承上題，該項賽事每隔幾年會舉辦一次？ (A) 二年 (B) 三年 (C) 四年 (D) 五年。
21. (C) 承上題，要參加該項賽事皆必須先在全球各區域參加會外賽以取得晉級會內賽資格，請問晉級到會內賽的隊伍共

有幾隊？(A) 28 (B) 30 (C) 32 (D) 34。

22. (B) 台灣大賽即中華職棒的總冠軍賽，1990年開始舉行，當年稱為中華大賽，但隔年即不再使用，2003年中華職棒與台灣大聯盟合併，在年度總冠軍賽開打之前，中華職棒認為隨著台灣職棒在國際能見度漸高，有必要和其他國家一樣取一個響亮且能代表比賽意義的名稱，因此將總冠軍戰命名為台灣大賽。請問今年拿下台灣大賽冠軍的隊伍是？(A) 樂天桃猿 (B) 兄弟象 (C) 統一獅 (D) 味全龍。
23. (A) 今年美國職棒(MLB)季後賽，拿下世界大賽冠軍的球隊是？(A) 休士頓太空人 (B) 費城費城人 (C) 紐約洋基 (D) 洛杉磯道奇。

### 題組3.

運動可以有效地降低身體脂肪、並增進心肺功能，透過學校體育課程學習正確的運動概念，可以避免不必要的運動傷害，並促進體能增長，進而養成終生運動的習慣。而本校目前的田徑課即針對有氧體適能，要求同學做到一段時間的跑走距離，即是這個目的。同時，目前國內亦有許多大大小小的路跑賽事，或是三項鐵人運動賽事，這些都是日後同學可以參與有氧運動的很好選項。此外在運動過後的營養補充，亦是相當重要的常識，正確的營養補充有助於賽後的快速恢復。

24. (A) 下列何者為錯誤？(A) 運動對心理健康沒有幫助 (B) 運動可以降低罹患心血管疾病的機率 (C) 運動前需做暖身活動 (D) 運動可以維持理想體重。
25. (D) 運動對身體有哪些益處？(A) 維持理想體重 (B) 增強抵抗力 (C) 增強肌力及肌耐力 (D) 以上皆是。
26. (B) 運動的時間超過三小時，若水分補充與汗液流失未取得平衡會造成 (A) 心肌梗塞 (B) 脫水 (C) 抽搐 (D) 痙攣。
27. (B) 運動後補充水分時，下列哪一種水或飲料最適合？(A) 熱開水 (B) 常溫開水 (C) 碳酸飲料 (D) 含糖飲料。
28. (C) 不管哪一種運動型態，何者是最主要且最直接的能源？(A) 蛋白質 (B) 脂肪 (C) 醣類 (D) 維生素。
29. (B) 下列何者可以促進血紅素的生成，有助於運動選手在參與比賽時攜氧能力的提升？(A) 鈣質 (B) 鐵質 (C) 維生素 (D) 鋅。
30. (D) 運動結束後，若立即補充冰開水會導致哪一種現象？(A) 脫水 (B) 中暑 (C) 腎臟負擔 (D) 胃痙攣。
31. (C) 除了教育部所規定的體適能1600公尺(女生800公尺)跑走施測之外，彰化高中目前每位體育老師所實施的另一跑走測驗項目是 (A) 15分鐘 (B) 20分鐘 (C) 25分鐘 (D) 30分鐘 跑走。
32. (C) 承上題，假設你計劃在這個學期認真的準備該項測驗，那麼應該以下列何者為優先之練習選項 (A) 爆發力 (B) 肌力 (C) 肌耐力 (D) 柔軟度。

### 題組4.

籃球可以說是青少年最喜愛的運動之一，就本校場地輪流順序而言，七週可以輪完所有的運動場地，其中籃球場地比重就佔了四週；但是要把籃球打好，還是有些基本概念與規則必須要事先瞭解，才能在比賽時有效地運用在其中！

33. (B) 在籃球比賽中，發邊線或端線球時，需在幾秒內將球發進場內？(A) 3秒 (B) 5秒 (C) 8秒 (D) 24秒。
34. (D) 在籃球比賽中，進攻時需在幾秒內完成出手投籃？(A) 3秒 (B) 5秒 (C) 8秒 (D) 24秒。
35. (A) 籃球比賽中，下列何者不是防守犯規動作？(A) 帶球撞人 (B) 拉人 (C) 打手 (D) 背後非法掩護。
36. (D) 防守的基本動作需要做到？(A) 降低重心移動 (B) 雙手張開，保持一手在上一手在側的動作 (C) 要與隊友溝通 (D) 以上皆是。
37. (B) 籃球比賽時，違例時的處理是 (A) 罰2球 (B) 喪失控球權 (C) 罰2球並加中場控球權 (D) 以上皆非。
38. (B) 在籃球訓練中，單手定位投籃，出手後的姿勢，下列何者正確？(A) 手肘彎曲扣腕 (B) 手肘伸直扣腕 (C) 出手點在胸前 (D) 球最後離手的位置是大拇指。
39. (C) 在籃球比賽中，若由三分線外投籃時，因防守者犯規而球未投進，請問可以獲得罰球幾次？(A) 一球 (B) 兩球 (C) 三球 (D) 四球。
40. (D) 在籃球訓練中，運球轉身跳投的注意事項有 (A) 運球跳投時必須站穩 (B) 向後旋轉跨步重心必須壓低 (C) 用身體護球 (D) 以上皆是。
41. (A) 籃球比賽時，坐在板凳區替補球員技術犯規的罰則是 (A) 罰兩球，並加中場控球權 (B) 罰一球，並加中場控球權 (C) 罰兩球，不加中場控球權 (D) 罰三球，並加中場控球權。
42. (C) 以下有關籃球規則的敘述何者正確？(A) 持球10秒內得傳出去或進行運球 (B) 進攻隊不得在禁區停留超過5秒 (C) 在後場獲得控球權的球員，該隊必須在8秒內使球進入前場 (D) 每次請求暫停的時間為3分鐘。

### 題組5.

每天早上及中午除了看到籃球隊、田徑隊在各自的場地練習之外，也可以看到在排球場勤奮練習的隊伍，就是彰中排球隊！排球人口雖然不如籃球運動人口眾多，但是由於網子的區隔，避免掉不必要的身體接觸，使得受傷情形大為降低，同時也讓它成為相當適合男女生一起從事的運動項目之一，亦為奧運的正式比賽項目，本校亦在每學期舉辦一二年級班際

排球比賽推廣運動人口。因此，瞭解規則是欣賞比賽的必要條件之一，請依據命題敘述判斷正確與否。

43. (C) 當第一裁判鳴笛指示發球後，發球員必須在幾秒之內將球發出？ (A) 3秒 (B) 5秒 (C) 8秒 (D) 10秒。
44. (D) 排球場上服裝及功用明顯不同於一般球員的人稱做？ (A) 舉球員 (B) 守門員 (C) 主攻擊手 (D) 自由球員。
45. (D) 背向傳球主要的功能是？ (A) 避開攔網者 (B) 增加進攻機會和進攻點 (C) 製造隱蔽性 (D) 以上皆是。
46. (C) 攔網觸球之後，我方還有幾次的擊球機會？ (A) 1 次 (B) 2 次 (C) 3 次 (D) 4 次。

#### 題組6.

桌球亦是本校的上課項目之一，也是訓練手眼協調的最佳運動項目之一，在同學們認真唸完書之後，來場桌球賽可以讓眼球肌肉得到充分的活動，建議同學能抽空到中興樓地下一樓打打桌球！

47. (C) 桌球規則中指出，發球員發球時應接近垂直向上拋起至少離非持拍手多少公分？ (A) 14公分 (B) 15公分 (C) 16公分 (D) 17公分。
48. (A) 桌球比賽中每獲得幾分之後，接發球方即成為發球方？ (A) 2分 (B) 3分 (C) 4分 (D) 5分。
49. (D) 依據桌球規則，在下列哪一種情形下應該重新發球？ (A) 發球時，球越網或繞網時觸擊球網組合的有效球 (B) 若是球已經發出，而接發球方尚未準備接球，且未試圖接球 (C) 雙打時，由非輪定的球員發球或接發球 (D) 以上皆是。
50. (B) 桌球在一局的比賽中，下列哪一種比數的組合，代表該局比賽已經結束？ (A) 10比9 (B) 10比12 (C) 14比15 (D) 20比21。

#### 智業版高二體育課本認知評量試題

##### 單選題：每題 2.5分

51. (D) 排球運動中，最常見的運動傷害部位是？ (A) 踝關節 (B) 腰部 (C) 肩部 (D) 以上皆是。
52. (D) 伸展運動的效果為？ (A) 為運動前暖身 (B) 運動後加速肌肉中的乳酸代謝 (C) 提高身體柔軟度及放鬆身體 (D) 以上皆是。
53. (C) 伸展運動的注意要點？ (A) 應緩慢 (B) 避免過度 (C) 平穩的呼吸頻率 (D) 以上皆是。
54. (A) 在游泳池游泳時，滾翻轉身通常用於那些泳姿？ (A) 捷式和仰式 (B) 蛙式和蝶式 (C) 狗爬式 (D) 蝶仰蛙自皆可。
55. (D) 若不幸落水，下列哪些動作可以延長等待救援時間？ (A) 仰漂 (B) 水母漂 (C) 藉物品漂浮 (D) 以上皆是。
56. (D) 下列哪些狀況不宜到海邊戲水或觀浪？ (A) 颱風來襲前後 (B) 東北季風盛行時 (C) 海邊出現長浪 (D) 以上皆是。
57. (C) 在開放水域戲水前，要有正確觀念才能安全戲水，請問以下哪個狀況可以下水？ (A) 身體疲勞或飢餓 (B) 穿著會大量吸水的衣物 (C) 戲水地點合法，且有救生設備和人員 (D) 單獨前往水域或沒有同伴在身邊。
58. (D) 籃球進攻體系中，個人進攻技術不包含下列哪一項？ (A) 傳球 (B) 投籃 (C) 運球 (D) 抄截。
59. (D) 籃球進攻體系中，多對少是人數幾對幾的攻防？ (A) 五對五 (B) 三對三 (C) 二對二 (D) 二對一。
60. (D) 籃球進攻體系中，下列何者不是進攻基礎配合？ (A) 傳切戰術 (B) 掩護戰術 (C) 多對少戰術 (D) 快攻戰術。

~本試題到此結束~