

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____ 得分：_____

一、單選題 (25 題，每題 2 分。)

- () 1. 游泳運動中，以下何者為正面朝上之泳姿？
(A)仰式 (B)蝶式 (C)捷泳 (D)蛙式。
- () 2. 下列何者為中距離跑的比賽項目？
(A)400m (B)800m (C)200m (D)5000m。
- () 3. 籃球運動中，訓練包夾防守前，可以訓練什麼項目來增加球員輪轉的能力？
(A)卡位練習 (B)投籃練習 (C)少守多的練習 (D)二打一的練習。
- () 4. 籃球運動中，使用包夾防守時，當包夾發生後，防守方的下一個任務是什麼？
(A)輪轉 (B)還原 (C)卡位搶籃板 (D)賭博式抄球。
- () 5. 下列何者非中長距離跑中間跑之呼吸方式？
(A)「吸—吸，呼—呼」 (B)「吸—吸—呼，吸—吸—呼」 (C)「吸—呼，吸—呼」 (D)「吸—吸—吸，呼—呼—呼」。
- () 6. 籃球運動中，下列何者不是包夾防守的目的？
(A)製造對手失誤 (B)打亂對手進攻節奏 (C)製造三分空檔 (D)製造攻守轉換機會。
- () 7. 中距離跑時，起跑出發後為了取得較佳的位置，應在最短的時間內進行
(A)減速跑 (B)終點衝刺跑 (C)加速跑 (D)中間跑。
- () 8. 採取低碳水化合物與高蛋白質飲食計畫的減重方式，可能會使身體產生什麼樣的變化？
(A)口臭及疲勞易怒 (B)排便順暢 (C)精神飽滿 (D)幫助身體補充許多有益的營養素。
- () 9. 游泳運動中，關於仰式呼吸的敘述，下列何者錯誤？
(A)要領為吐慢吸快 (B)方法為手臂提出水面時立即呼氣，當手臂推水時吸氣 (C)需要有節奏和韻律 (D)受划手動作影響，水會因手臂划手的關係，往臉部帶起，容易造成吃水現象。
- () 10. 游泳運動中，關於仰式出發之預備動作，下列何者敘述錯誤？
(A)手臂伸直適度放鬆 (B)以正握方式抓住仰式出發握槓 (C)雙手握於跳臺前緣 (D)膝蓋彎曲，身體成懸垂狀態。
- () 11. 肥胖會增加下列何種疾病的危險性？
(A)糖尿病 (B)心臟病 (C)高血壓 (D)以上皆是。
- () 12. 游泳運動中，一般單臂仰式，手和腳通常以什麼樣的方式配合？
(A)左右手各划1次時，腿打2次 (B)左右手各划1次時，腿打4次 (C)左右手各划1次時，腿打6次 (D)左右手各划2次時，腿打8次。
- () 13. 中距離跑800m比賽之搶道旗高度為多少公尺？
(A)1.0m (B)1.2m (C)1.5m (D)2.0m。
- () 14. 關於努責現象的敘述，下列何者正確？
(A)施作重量訓練時自然呼吸可以避免努責現象 (B)重量訓練時施作向上推舉的動作時應吸氣 (C)重量訓練放下重量時應吐氣 (D)努責現象的症狀是呼吸困難。
- () 15. 最大肌力是指個人可以舉起幾次的重量大小？
(A)4次 (B)3次 (C)2次 (D)1次。
- () 16. 排球比賽實施虛攻球時，以哪個部位擊球較佳？
(A)拳頭 (B)掌心 (C)掌根 (D)手指。
- () 17. 有關重量循環訓練的敘述，下列何者錯誤？
(A)是循環訓練和重量訓練的結合 (B)可增進肌力與肌耐力 (C)能改善整體性身體適能 (D)相同位置的訓練動作連續施作2個部位可以加強訓練。
- () 18. 小馬參加全國中等學校運動會之游泳100m仰式個人賽，出發後在水中做仰潛，請問他最慢應在何處露出水面？
(A)5m (B)10m (C)13m (D)15m。
- () 19. 排球運動中，快攻攔網時，多採下列哪一種方式跳躍？
(A)淺蹲急跳 (B)淺蹲慢跳 (C)深蹲急跳 (D)深蹲慢跳。
- () 20. 有關排球快攻攔網的敘述，下列何者正確？
(A)須判斷對方傳球方向 (B)須掌握起跳時間 (C)須對準攻擊者的正面攻擊角度 (D)以上皆是。
- () 21. 下列何者不是衛福部國健署所提出的健康生活模式口號之一？
(A)聰明吃 (B)快樂動 (C)天天量體重 (D)一起來運動。
- () 22. 籃球運動中，下面何者不是常見的包夾陷阱？

(A)球場兩邊45° (B)弧頂 (C)兩邊底角 (D)球剛過半場的角落。

() 23. 有關排球虛攻球的敘述，下列何者正確？

(A)先假裝長扣球 (B)擊球的後下方或側後下方 (C)將球輕輕吊過網至對方場區 (D)以上皆是。

() 24. 籃球運動中，下列哪些防守可以加上包夾的動作，變成一種包夾防守？

(A)半場盯人防守 (B)全場3-2區域防守 (C)半場3-2防守 (D)以上皆可。

() 25. 排球A式快攻時，快攻手與舉球員大約距離多遠？

(A)2~3m (B)1.5~2m (C)1~1.5m (D)1m以內。

二、是非題 (25 題，每題 2 分。)

(「正確」請畫「A」，「錯誤」請畫「B」。)

() 1. 長期不當的飲食控制容易造成營養不良。

() 2. 減肥運動的效果可以分次累積的，因此應該把握每天參與運動以及其他身體活動的機會。

() 3. 進行重量訓練可幫助減少肌肉量的流失，並提升肌肉強度。

() 4. 排球運動中，攻擊補位的成功，可以建立攻擊手信心，更可瓦解對方情緒，而提升我方團隊士氣。

() 5. 籃球運動中，包夾防守的消極目的是給予對手壓力，打亂對手的比賽節奏。

() 6. 控制體重若只想採用飲食控制或藥物減肥的方式，往往只能得到短期的效果，且若過度使用或使用不當，還可能導致嚴重的副作用。

() 7. 游泳轉身實施滾翻動作時，身體團身愈緊密，迴轉愈順暢。

() 8. 中長跑之衝線方式，適合初學者學習的是直接衝過終點之直衝式。

() 9. 馬拉松比賽，其比賽距離為42.915km。

() 10. 排球運動中，排球的虛攻球又叫做吊小球。

() 11. 籃球運動中，當對手的系統戰打得很好時，我方可以利用包夾防守逼迫對手改變打法。

() 12. 排球的B式快攻與D式快攻舉球的高度大致相同，只是前後的差別。

() 13. 排球運動中，快攻的攔網大多採用集體攔網。

() 14. 游泳運動中，仰式出發後在水中潛泳距離不得超過 15m，游動前進時不得抓水道線。

() 15. 排球的 B 式快攻為攻擊者在舉球員背面約 2 ~ 3m 左右的位置攻擊。。

() 16. 籃球運動中，包夾防守的積極目的是製造對手失誤產生轉換快攻。

() 17. 核心肌群是由腹肌肌群所組成。

() 18. 游泳運動中，仰式划手在入水時，是以小指先入水。

() 19. 游泳運動中，仰式係仰臥於水面上，所以不需注意換氣之時機。

() 20. 游泳運動中，仰式的轉身過程中，手腳皆不可有任何助泳動作。

() 21. 肌肉在非最大負荷下所能反覆的次數稱為肌耐力。

() 22. 籃球運動中，包夾防守的目的是製造失誤，所以應該多鼓勵球員賭博式抄球，以增加對手的失誤機會。

() 23. 籃球的防守可以分為盯人防守跟區域防守，所謂的包夾防守屬於區域防守的一種，盯人防守並沒有包含包夾防守。

() 24. 國民健康署喊出「腰圍上限七八十、遠離代謝症候群」，以利於民眾透過注意腹部肥胖問題來預防或及早發現代謝症候群。

() 25. 施作重量訓練可幫助提升人體的柔軟度，因此可以減少慢性肌肉疲勞與疼痛發生的機率。