

國立新竹高工 114 學年度第一學期體育科二年級體育常識認知測驗

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

一、是非題：每題 2 分，共 30 分(畫卡答案正確請畫 A，錯誤請畫 B)

- () 1. 排球攔網球員攔網後，不能馬上再擊球，否則視為二次擊球犯規。
- () 2. 在排球比賽中，當對方發球時可以直接攔網。
- () 3. 籃球運動中，快攻時如果可以運球就不要傳球，因為運球的推進速度較傳球快。
- () 4. 靜態式伸展指的是以穩定施力的方式，快速拉長肌肉，停留 10~30 秒後，再慢慢放鬆。
- () 5. 桌球抽球回擊時，球若從網子的側邊繞過，再落進對方檯面屬失敗的回擊。
- () 6. 4x400m 接力跑的第一棒和第二棒跑者的起跑姿勢是相同的。
- () 7. 傳接棒的速度配合對於接力跑成績影響不大，主要靠個人速度。
- () 8. 羽球比賽中的發球策略應該主要以發高遠球為主，因為這樣可以更容易壓制對手。
- () 9. 自由球員不得攔網、試圖攔網或參與攔網。
- () 10. 傳接棒時若掉棒，應由傳棒員拾回再交給接棒員。
- () 11. 發動快攻時，鋒線接球後，應該盡量不運球直接上籃。
- () 12. 在游泳比賽中，選手可以在水中行走以取得優勢。
- () 13. 伸展運動在健康體適能中屬於肌肉適能。
- () 14. 在排球賽中，如果球員在發球時站錯位置，將由對方獲得 1 分。
- () 15. 在主要運動結束後，實施伸展運動可幫助肌肉放鬆，減緩肌肉痠痛。

二、單選題：每題 2 分，共 70 分

- () 16. 下列何者為 4x400m 接力跑「接力區」的長度？ (A)15m (B)20m (C)25m (D)30m。
- () 17. 羽球比賽中，針對後場還擊力量較差和退後場較慢的對手，可使用之戰術為何？ (A)拉吊突擊 (B)控制網前 (C)壓後場 (D)守中反攻。
- () 18. 進行大腿後側伸展時，身體呈何種姿態？ (A)站姿 (B)坐姿 (C)側臥姿 (D)趴姿。
- () 19. 4x400m 接力跑的傳接棒時，接棒員應該採取哪種起跑方式？
(A) 站立式起跑 (B) 蹲踞式起跑 (C) 蹲式起跑 (D) 跪姿起跑
- () 20. 以下關於「catch & shoot」的敘述何者正確？ (A)是擅長投籃球員們常見的進攻技巧 (B)是由進攻球員利用空手跑動製造空檔後接球投籃 (C)是比原地投籃更進階的投籃練習 (D)以上皆正確。
- () 21. 接力跑中，傳棒員完成傳棒後應怎麼行動以避免與別隊跑者相撞而受傷？ (A)立即離開跑道 (B)先減速滑跑，待靜止後再離開跑道 (C)繼續跑，在彎道離開跑道 (D)直接停在原地等換棒。
- () 22. 捷泳的水道繩主要功能是什麼？
(A)幫助游者保持平衡 (B)增加水的阻力 (C)防止干擾他人比賽 (D)減少選手的阻力
- () 23. 進行頸部伸展時，應該如何進行？
(A) 用力向兩側拉扯頸部肌肉 (B)以慢速且穩定的方式進行 (C) 反覆快速轉動頭部 (D) 伸展時閉氣以加強效果
- () 24. 捷泳比賽中，在何時必須讓頭部露出水面？
(A)在 10 米處 (B)在 15 米處 (C)在 20 米處 (D)在 25 米處
- () 25. 以下情況何者並不會被取消接力比賽資格？ (A)在接力區外傳接棒 (B)使用投擲來協助傳接棒 (C)在傳接棒時掉棒 (D)以上行為均會被取消資格。
- () 26. 羽球比賽中，下列何者是羽球放網前短球的主要目的？ (A)迫使對方把球往高空挑起 (B)迫使對方重心向前 (C)製造反守為攻的契機 (D)以上皆是。
- () 27. 打桌球時當來球很短淺，沒有足夠空間使用抽球技術，可以用何種方式進行回擊？ (A)撥球 (B)反手擊球 (C)搓球 (D)挑球。
- () 28. 游泳運動中，捷泳划手是使身體前進最主要的推進力，其比例約佔多少？
(A)50% (B)60% (C)70% (D)80%。
- () 29. 進行靜態式伸展時，停留的時間應該是多久？
(A) 5-10 秒 (B) 10-30 秒 (C) 30-60 秒 (D) 1-2 分鐘
- () 30. 接力跑中，在安排傳接棒時宜的配合時，傳棒員可用什麼方式來提示接棒員出手接棒？ (A)用接力棒敲肩膀 (B)用腳尖輕踢示意 (C)用聲音來傳喚 (D)將接力棒放入手心。

- () 31. 伸展運動依操作模式可分為三種，下列何者並非在內？ (A)靜態式伸展 (B)彈震式伸展 (C)交錯式伸展 (D)本體感受神經肌促進術
- () 32. 游泳運動中，捷泳的划手水下動作軌跡，類似下列哪個英文字母？ (A)B型 (B)S型 (C)C型 (D)K型。
- () 33. 男子 4x100m 接力跑和 4x400m 接力跑，是在哪一屆夏季奧林匹克運動被列為正式的競賽項目？ (A)第二屆 (B)第三屆 (C)第四屆 (D)第五屆。
- () 34. 籃球運動中，下列哪一項得分技巧是利用上籃收球時兩步方向變化的技術？ (A)歐洲步上籃 (B)後仰跳投 (C)胯下運球過人 (D)被框單打。
- () 35. 接力跑中，若跑者直線加速快且全速跑能力強，在安排傳接棒的棒次時應安排在第幾棒？ (A)第一棒 (B)第二棒 (C)第三棒 (D)第四棒。
- () 36. 以下哪一項是彈震式伸展可能帶來的風險？
(A) 增加肌肉的靈活度 (B) 提高心肺耐力 (C) 容易引起肌肉撕裂傷 (D) 增加關節活動範圍
- () 37. 排球運動中，當接發球時無法傳球或扣球，又想增加攻擊能力，此時可使用什麼方式反擊？ (A)救球 (B)攔網 (C)扣球 (D)修正球。
- () 38. 捷泳划手的入水位置應該在哪裡？
(A)頭的正後方 (B)手臂伸直最遠至頭的中間 (C)頭的正前方 (D)頭的兩側
- () 39. 以下哪一位球員為後排球員？ (A)1號 (B)2號 (C)3號 (D)4號。
- () 40. 羽球運動中，下列何者是羽球單打中致勝的關鍵？
(A)準確的擊球落點 (B)敏捷的移位步法 (C)良好的擊球穩定性 (D)以上皆是
- () 41. 籃球運動中，原本的防守方透過抄截或是抓籃板後，趁對方立足未穩、來不及回防時的快速攻擊，是指哪一種籃球的進攻模式？ (A)陣地戰 (B)系統戰 (C)快攻 (D)中鋒低位單打。
- () 42. 羽球運動中，下列何者不是網前短球的預備姿勢？
(A)雙腳張開與肩同寬 (B)雙膝微曲 (C)重心置中 (D)雙手曲肘於胸前
- () 43. 下列何者非伸展運動的實施原則？ (A)持續越久越好 (B)循序漸進 (C)避免過度伸展頸部 (D)不要憋氣。
- () 44. 下列何種伸展運動被視為改善柔軟度最安全的方法？ (A)靜態式伸展 (B)彈震式伸展 (C)本體感受神經肌促進術 (D)以上皆非。
- () 45. 游泳運動中，捷泳在正式比賽時的規定，下列何者為正確？ (A)在動作上並沒有太大規定，因此身體可以塗抹減少阻力的塗料 (B)參賽者可以在水中站立，但不得在水中行走 (C)參賽者在每一次終點觸壁時，只能以腳觸碰池壁 (D)出發轉身後，允許參賽者在水中做18m的潛泳。
- () 46. 游泳運動中，下列何者為捷泳中使身體前進最主要的推進力來源？ (A)打水 (B)夾水 (C)划手 (D)水流方向。
- () 47. 核心肌群訓練主要針對哪一部分進行加強？
(A) 背部、腹部和臀部 (B) 手臂和腿部 (C) 脖子和肩膀 (D) 腳掌和手掌
- () 48. 羽球比賽時，回擊網前短球的時機是當對方位置在 (A)網前 (B)底線 (C)中心位置 (D)接發球區。
- () 49. 關於排球攔網的敘述，下列何者錯誤？ (A)對方發球時，不可直接攔網 (B)自由球員在前排時可以攔網 (C)成功的攔網能直接攔截對方的攻擊，給對手如攻擊般的威脅 (D)攔網是指球員在網前以手臂和手掌在球網上，阻擋對方將球擊過網的技術。
- () 50. 桌球抽球的落點越靠近哪邊越好？ (A)球網 (B)端線 (C)中央 (D)邊界。