

國立新竹高工 113 學年度第 2 學期體育科高三期末試卷

第一部份 是非題 每題 2 分（對的填 A，錯的填 B）

1. 練習籃球全場來回投籃時，可藉由變換不同的投籃位置來訓練準確度。
2. 網球比賽每局開始，先從右區端線後方發球，得或失 1 分後，應換到左區發球。
3. 足球比賽中，若我方被迅速反擊，盯人防守可拖慢節奏，減少失分的機會。
4. 核心肌群中的大核心肌群是在人體進行各種運動時，協助小核心肌群增加穩定度。
5. 國際男子競走比賽，選手被判罰進入罰時區停留的最長時間為 5 分鐘。
6. 棒球比賽擊球員擊出的球碰觸到一壘或三壘壘包後滾到界外區，應判為界外球。
7. 足球比賽所謂的「空間」，是指計畫將球傳到球場內有利於隊友接應進行下一個行動的位置或區域。
8. 在提供即時重播系統的籃球比賽中，主教練可以要求 1 次主教練挑戰，若挑戰成功，可再獲准 1 次主教練挑戰機會。
9. 棒球比賽的非自主性跑壘，為跑壘員根據教練的暗號指示所採取的跑壘方式。
10. 網球單打比賽中，當對方發球動作較大時，應回擊近身球。
11. 競走中當後腳離地後，必須直膝並快速向前擺動。
12. TRX®核心肌群訓練中的「側跨弓箭步」動作，可以全面提升下肢肌力和動態時之協調性。
13. 足球比賽區域聯防的種類很多，教練可以因應對手特性擺出對我方較有利的防守布陣，例如 3-1、2-2、1-2-1、2-1-1 等由各個球員分擔各個區域。
14. 網球比賽發球時，應盡可能採用自己最擅長的發球法，無需多變化組合，以免暴露自己的弱點。
15. 競走比賽時，當前腳觸地後，後腳才能離地，否則將會被判定「騰空」違規。
16. 棒球比賽一壘有人，球擊往一壘方向，若一壘手在壘線前方接球，跑壘員跑向二壘時應靠內側跑壘，以阻礙一壘手傳球。
17. 網球比賽雙方應在每盤的第 2、4、6 等雙數局結束後交換場地。
18. 籃球 1+1.5 趟來回折返跑訓練中，穿插慢跑有助於球員調整呼吸節奏。
19. TRX®懸吊式阻抗訓練是利用自己的體重作為阻力，調整傾斜角度或姿勢來控制運動強度。
20. 棒球比賽無人或 1 人出局時，擊球員擊成外野高飛球，壘上跑壘員要等外野手觸到球時，才能離壘往下一個壘包跑壘。

第二部份 選擇題 每題 2 分

21. 下列哪一個國家於 1970 年世界盃足球賽第 3 度捧盃後，被允許永久保留獎盃？（A）英國（B）法國（C）巴西（D）義大利
22. 我國競走比賽，當選手被判紅卡累計達 3 張時，是由何人舉罰時告示牌告知選手？（A）裁判長（B）任一裁判員（C）競走助理（D）記錄員
23. 核心肌群訓練時，搭配下列哪幾種收縮方式相互協調控制？（A）離心收縮、等長收縮、等速收縮（B）向心收縮、離心收縮、等長收縮（C）向心收縮、等長收縮、等速收縮（D）向心收縮、離心收縮、等速收縮
24. 網球單打比賽發球上網，若對方的回擊球品質不高，可採用的戰術是（A）挑高球（B）等待對方主動變線（C）反覆與對方抽擊球（D）截擊出一個深球或放個小球到對方的空場區
25. 棒球比賽擊球員擊出界外高飛球，野手就定位準備接球，但因觀眾影響而未接到球，此時應判（A）界外球（B）擊球員出局（C）擊球員上一壘（D）由裁判決定
26. 我國競走比賽，在 10000 公尺競賽項目中，當選手被判紅卡累計達 3 張時，將會被加罰多少時間？（A）30 秒（B）60 秒（C）100 秒（D）120 秒
27. 在籃球延長賽計時鐘顯示少於幾分鐘時，當發界外球且球仍在裁判手中，而防守球員在場上與對手接觸，會被判發球犯規？（A）4:00（B）3:00（C）2:00（D）1:00
28. 在搶 7 分的網球比賽中，雙方分數相加每幾分更換一次場地？（A）3 分（B）4 分（C）5 分（D）6 分
29. TRX®核心肌群訓練中的「深蹲」動作，主要作用肌為（A）股二頭肌、腰肌群、臀大肌群（B）股四頭肌、股二頭肌、臀大肌群（C）股四頭肌、股二頭肌、臀部內收肌群（D）股四頭肌、股二頭肌、腰肌群
30. 籃球比賽中當記錄臺面向球場時，主隊的球隊席區應在記錄臺的何處？（A）正前方（B）正後方（C）左側（D）右側
31. 網球單打比賽中，當發現對方的網前技術不佳時，可採用的戰術是（A）反覆與對方抽擊球（B）放短球（C）等待對方主動變線（D）快打結束
32. 若在馬路上練習競走，騎車的同行者應在練習者的哪個方位為宜？（A）前面帶領（B）右側陪伴（C）左側陪伴（D）左後方跟隨
33. 籃球 3 人半場大風吹練習中，可藉由傳球後快速轉換成防守，但稍不注意更容易讓進攻者輕易突破，因此防守者應（A）放慢防守節奏（B）加快傳球速度（C）分散與隊友的站位（D）迅速對位到自己防守的球員

34. 在足球比賽中，禁區內嚴重犯規判定 12 碼球時，除了守門員及對方的主踢者以外，(A) 兩隊其他球員均要退至禁區外 (B) 進攻隊其他球員要退至禁區外 (C) 防守隊其他球員要退至禁區外 (D) 兩隊其他球員均可待在禁區內
35. 下列何者不屬於核心肌群中的小核心肌群？ (A) 脊轉肌 (B) 斜方肌 (C) 背闊肌 (D) 臀大肌
36. 棒球比賽「內野高飛必死球」會發生在滿壘或幾壘有人時？ (A) 一壘 (B) 二、三壘 (C) 一、二壘 (D) 一、三壘
37. 競走比賽時，大會應將紅卡告示板設置在距離終點前幾公尺處？ (A) 10 公尺 (B) 30 公尺 (C) 50 公尺 (D) 70 公尺
38. 世界盃足球賽每幾年舉辦一次？ (A) 1 年 (B) 2 年 (C) 3 年 (D) 4 年
39. 棒球比賽防守球員在未接球的狀況下與正在跑壘的跑壘員發生碰撞，此時應判 (A) 跑壘優先 (B) 守備優先 (C) 由裁判決定 (D) 比賽繼續
40. TRX®能訓練至下列哪種肌肉，對肌肉的活化效果比在平面上施行肌力訓練佳？ (A) 內臟肌肉 (B) 表層肌肉 (C) 深層肌肉 (D) 上肢肌肉
41. 網球發側旋球時，球拍與球接觸瞬間，利用球拍將球 (A) 往下扣擊球 (B) 略微往側前托擦並擊球 (C) 往前扣擊球 (D) 略微往上托擦並擊球
42. 足球比賽守門員在禁區內用手控球的時間不能超過幾秒，以免影響比賽時間？ (A) 3 秒 (B) 6 秒 (C) 8 秒 (D) 10 秒
43. 棒球比賽一壘有人，觸擊球往三壘方向，投手應往何處補位？ (A) 一壘 (B) 二壘 (C) 三壘 (D) 本壘
44. 下列何者是競走運動中決定勝負的關鍵？ (A) 步頻 (B) 步幅 (C) 步長 (D) 柔軟度
45. 籃球比賽中，允許在籃球球衣、球褲底下穿著何種服裝？ (A) 壓縮服裝 (B) 排汗背心 (C) 寬鬆服裝 (D) 保暖內搭發熱衣
46. 網球單打比賽發球到外角時，對手接發球便必須往場地何處移動？ (A) 內側 (B) 外側 (C) 前面 (D) 後面
47. 下列何者為 TRX®核心肌群訓練中，胸、臂部基本的訓練動作？ (A) 深蹲 (B) 前弓後曲步 (C) 側跨弓箭步 (D) 划船
48. 現代足球運動的比賽章則，皆基於過去哪一個協會比賽章則變革而成？ (A) 英國足球協會 (B) 法國足球協會 (C) 巴西足球協會 (D) 義大利足球協會
49. 棒球比賽短打守備時，下列何者不須立即移動？ (A) 投手 (B) 內野手 (C) 外野手 (D) 捕手
50. 下列關於籃球滑步訓練的敘述，何者錯誤？ (A) 結合衝刺、後退動作練習 (B) 應採單一方向練習 (C) 可採長、短距離交錯練習 (D) 可同步練習防守姿勢

試卷請繳回