

108學年度第1學期 進修部2年級 體育期中考題庫

一、是非題：

- (○) 1.「人們認為身體沒有病痛就是健康」是狹義的健康概念。
- (○) 2.想要有健美且均衡的體型，必須時常運動，並從事不同項目的身體活動，不可偏重於某一項運動。
- (×) 3.「運動員的心臟」之名詞，指的是運動員心臟機能較強、心肌力量大、心臟較碩大，安靜時心跳次數較多，及比較能接受較大強度的刺激。
- (○) 4.透過運動，可以幫助身體的體內機制，製造出微量的腦啡，給人帶來歡欣、舒適的感覺，同時減輕心理的壓力，獲得安寧。
- (○) 5.在運動時，除了要瞭解一些基本的體育知識外，更需要配合自己的身體狀況，選擇最適合自己的運動方式，來進行運動，這樣才可以達到強身健體的功效。
- (×) 6.田徑運動分為田賽與徑賽兩種，田賽通常以時間為計算單位，而徑賽則以遠度和高度計算之。
- (○) 7.400 公尺以下的田徑比賽，皆須使用起跑架以蹲踞起跑。
- (×) 8.跳高比賽時，可以任意以單腳或雙腳方式起跳，只要能跳過橫竿就可以。
- (○) 9.跳高與撐竿跳比賽時，選手若連續三次試跳失敗，即遭淘汰出局。
- (○) 10.通常挫傷及拉傷後，受傷處會感覺刺痛，最明顯的狀況是受傷處會腫脹。
- (○) 11.充分而適當的熱身活動，可增進肌肉和關節的活動度，避免發生運動傷害。
- (×) 12.跳高比賽時，可以任意以單腳或雙腳方式起跳，只要能跳過橫竿就可以。
- (×) 13.田徑運動分為田賽與徑賽兩種，田賽通常以時間為計算單位，而徑賽則以遠度和高度計算之。
- (×) 14.排球比賽中，發球時將球拋起後準備擊球，如果球落地前未將球擊出且身體也未碰觸到球，則可以將球重新拋起後擊球。解析：發球時球只能拋起或離手一次。
- (○) 15.排球比賽全隊最多可以有三次的擊球（也包含無意的觸球）擊回對區，若超過即成為「四擊球」。
- (×) 16.排球比賽時，不能過網擊球，但可以從球網下方，伸出手去碰觸於對方球場上的球。
解析：不能從球網的下方，伸出手去碰觸於對方球場上方的球。
- (○) 17.排球比賽發球時，將球擊出後，球觸及球網上緣進入對方場地為有效球，可繼續比賽。
- (○) 18.排球比賽中，球一旦發出，球員就可以在他們的場區內、外任意移動。
- (×) 19.排球比賽的輪轉順序、發球順序、球員位置都可隨時視戰術更動。
- (○) 20.排球正面低手傳球，在傳球的瞬間，兩手的腕關節應向下壓，使兩手肘併攏像一塊木板似的平整。
- (○) 21.「傷害」是指突發性的外力使身體組織產生的破壞作用；而凡是和運動有關而發生的一切傷害都屬於「運動傷害」。
- (○) 22.排球比賽中，球一旦發出，球員就可以在他們的場區內、外任意移動。
- (○) 23.排球球場面積為 18x9 公尺。
- (×) 24.排球比賽中，僅可用手臂的任何部位擊球，其他部位擊球為犯規。
- (×) 25.排球發球在裁判鳴笛前發球，判定為犯規失 1 分，換對方發球。
- (○) 26.排球比賽中，先得 25 分並至少領先對隊 2 分即勝一局。若比數為 24：24 時，則必須領先對隊 2 分。
- (○) 27.排球跳躍發球時不可踩到端線，但發球動作完成後，雙腳可落在場內，不算犯規。
- (×) 28.排球發球當球拋起離手後，如球拋歪可以重拋一次。
- (○) 29.排球比賽時，小華因來不及接球，而用腳踢球的方式將球回擊至有效區域，應判小華隊

失 1 分。解析：可用身體任何部位擊球。

- (X) 30.我對於所從事的運動項目非常拿手，所以不需要做熱身活動。
- (X) 31.身體老化程度，影響跑步快慢，所以速度是健康體適能的要素之一。
解析：健康體適能的組成要素為肌肉適能、心肺適能、柔軟度、身體組成。
- (O) 32.排球比賽時，攔網時手可越過網，但不可觸網。
- (X) 33.實施仰臥起坐時，過程中不可閉氣，保持自然呼吸；後腦勺在每次身體向下後，需與地面輕觸，才能成功的計算一次。
解析：後腦勺不可碰地。
- (O) 34.實施仰臥起坐時，最好以雙手在胸前交叉或伸臂。
- (X) 35.仰臥起坐可以測量身體四肢的肌耐力。解析：測量腹部的肌力和肌耐力。
- (O) 36.抽筋是指肌肉受到神經組織之刺激而收縮，或血管逐漸緊縮，導致局部肌肉血液循環不良的一種現象。
- (O) 37.運動造成「拉傷」，是指肌纖維撕裂而導致的損傷，大多是因運動過度或熱身不足所造成。
- (O) 38.人必須依靠心肺耐力循環系統而生存，有良好的心肺耐力才有健康的身體。
- (O) 39.排球低手發球時，拋球太靠近身體或太遠離身體，容易導致擊球點不佳。
- (X) 40.接力跑比賽過程中，接力棒必須拿在手上，若掉棒一律由接棒者拾回。
- (O) 41.從事排球運動須特別注意手、腳、腰等關節部位的熱身活動。
- (O) 42.排球發球在擊球瞬間與起跳時，不可觸及球場場區（含端線）或發球區以外的地面，擊球後可以。
- (X) 43.選擇運動時，不須考慮自己的年齡、體力以及身體的健康狀況。
- (X) 44.在排球比賽發球時，發球員將球拋起後，可用兩手揮臂同時觸球將球擊出。
解析：應以單手將球擊出。
- (O) 45.欲採用改善心肺適能的運動，應盡量採用會使用身體大肌肉群的運動。
- (X) 46.柔軟度指標，是指身體各部位之不可動性關節，最大活動範圍。
解析：可動性關節的最大活動範圍。
- (O) 47.心肺耐力是心臟、肺臟、血管與組織細胞的有氧能力指標。
- (O) 48.冰敷可降低患部溫度，使血管收縮減少局部充血。
- (O) 49.心肺功能好的人，每分鐘的心跳次數會比較少
- (O) 50.評量坐姿體前彎時，若遇患有腰部疾病、下背脊椎疼痛者，皆不宜參加此項測量。
- (O) 51.睡前 3~4 小時，不可做過於激烈的運動，否則反而不易入睡。
- (X) 52.本校田徑場跑道為 400 公尺，由 2 個直道、2 個半徑相等的彎道組成。
- (X) 53.一位 17 歲的年輕人的最大心跳率是每分鐘 183 次。解析： $220 - 17$ （年齡）= 203（次）。
- (X) 54.接力跑比賽過程中，接力棒必須拿在手上，若掉棒一律由接棒者拾回。
- (X) 55.在一分鐘屈膝仰臥起坐中，完成的次數愈多，表示胸部肌肉適能愈佳。
- (O) 56.當肌群承受比本身所能發揮功能更重的負荷時，肌力的增進最為有效。
- (O) 57.從事重量訓練時，應先做大肌群的動作再作小肌群的動作。
- (O) 58.冰敷可降低患部溫度，使血管收縮減少局部充血。
- (O) 59.步行方法以足跟先接觸地面，然後全足掌著地，再由足尖離開地面為佳。

二、單選題

- (A) 1.排球比賽中，發球隊取得發球權時，該隊球員必須依 (A) 順時針方向 (B) 逆時針方向 (C) 輪轉一個位置。

- (B) 2. MLB 美國職棒大聯盟-台灣投手陳偉殷目前效力於(A) 西雅圖水手隊 (B) 邁阿密馬林魚 (C) 紐約洋基隊 (D) 巴爾的摩金鶯隊。
- (D) 3. 排球球員可利用身體的何處部位擊球？ (A) 頭部 (B) 四肢 (C) 背部 (D) 以上皆可。
- (B) 4. 若在排球扣球時向前衝跳，容易造成什麼情形？ (A) 連擊球 (B) 觸網犯規 (C) 起跳太快 (D) 起跳太慢。
- (D) 5. 喝酒後運動，會對哪個器官造成負荷？ (A) 腦部、心臟 (B) 心臟、肝臟 (C) 肝臟 (D) 腦部、心臟、肝臟。
- (B) 6. 運動強度的評估，是以下列何者作為依據？ (A) 運動時間 (B) 心跳率 (C) 流汗多寡 (D) 體溫增減。
- (D) 7. 下列何者對「運動員心臟」的敘述為真？ (A) 心臟較肥大 (B) 心肌力量較大 (C) 心臟血液每跳一次的輸出量增多 (D) 以上皆是。
- (A) 8. 所謂柔軟度就是身體何處的活動程度，也可說是附著於骨骼上的肌肉伸展性的大小 (A) 關節 (B) 四肢 (C) 心臟 (D) 血管。
- (C) 9. 鉛球投擲時，必須以 (A) 單手由肩上推出 (B) 雙手由肩上推出 (C) 單手由肩下推出 (D) 視狀況而定。
- (B) 10. 排球比賽中，發球觸網後飛過對區時，應判 (A) 發球犯規 (B) 繼續比賽 (C) 發球方輸一分。
- (C) 11. 排球比賽中，在不包含攔網狀況下，各隊最多可以有幾次擊球機會，將球擊回對區場地？ (A) 1 次 (B) 2 次 (C) 3 次 (D) 4 次。
- (C) 12. 排球比賽裁判鳴笛前，發球員所發出的球無效，應如何處置？ (A) 發球隊失一分 (B) 發球員警告一次 (C) 發球員重新發球 (D) 發球員犯規，失發球權。
- (A) 13. 高中男子組鉛球比賽，所使用的鉛球重量為 (A) 6 公斤 (B) 5 公斤 (C) 8 公斤 (D) 7 公斤。
- (D) 14. 接力賽跑中規定選手接棒必須在接力區完成接棒，接力區長度為 (A) 10 公尺 (B) 15 公尺 (C) 25 公尺 (D) 20 公尺。
- (D) 15. 鉛球須以單手由肩上推出，推鉛球前鉛球應接觸或緊貼於 (A) 耳際 (B) 頸部 (C) 臉頰 (D) 腕上。
- (A) 16. 田徑徑賽項目之比賽，是採什麼方向進行競賽？ (A) 逆時針 (B) 順時針 (C) 視場地而定 (D) 無明文規定。
- (D) 17. 本屆校慶運動會大隊接力之接力區每區全長有幾公尺？ (A) 5 (B) 10 (C) 15 (D) 20。
- (B) 18. 鉛球須以單手由肩上推出，推鉛球前鉛球應接觸或緊貼於 (A) 耳際 (B) 頸部 (C) 臉頰 (D) 腕上。
- (C) 19. 運動傷害的預防可以從四個方面著手，下列何者為非？ (A) 適當的穿著 (B) 場地器材的維護 (C) 高超的技巧 (D) 善用防護器具。
- (B) 20. 高中女子組鉛球比賽，所使用的鉛球重量為 (A) 3 公斤 (B) 4 公斤 (C) 5 公斤 (D) 6 公斤。
- (A) 21. 有效冰敷的時間為 (A) 10 ~ 15 分鐘 (B) 20 ~ 25 分鐘 (C) 25 ~ 30 分鐘 (D) 30 分鐘以上。
- (D) 22. 體適能檢測中，評量「柔軟度」的是下列何種方式？ (A) 3 分鐘登階 (B) 立定跳遠 (C)

十字跳 (D)體前彎。

- (A) 23.肌肉在最短時間內所能發出的力量，稱為 (A)瞬發力 (B)肌力 (C)耐力 (D)敏捷性。
- (A) 24.田徑徑賽項目之比賽，是採什麼方向進行競賽？ (A)逆時針 (B)順時針 (C)視場地而定 (D)無明文規定。
- (B) 25.下列哪一項非本校校慶運動會之個人單項比賽 (A)鉛球 (B)壘球擲遠 (C)900公尺 (D)300公尺。
- (B) 26.本校大隊接力比賽搶跑道是由第____棒擔任。 (A)2 (B)3 (C)4 (D)5 棒。
- (D) 27.本校班際排球比賽的賽制如何安排？ (A)7戰4勝 (B)4戰3勝 (C)5戰3勝 (D)3戰2勝。
- (A) 28.處理急性運動傷害的五大原則簡稱？ (A)P.R.I.C.E (B)P.E.I.C.R (C)P.E.A.C.E (D)P.R.I.Z.E。
- (D) 29.今年引退的中華職棒選手-彭政閔，其效力隊伍為 (A)統一獅 (B)Lamigo 桃猿 (C)富邦悍將 (D)中信兄弟。
- (C) 30.「身體質量指數」之英文縮寫為下列何者？ (A)HBI (B)MBA (C)BMI (D)CBA。
- (B) 31.理想的持續運動時間為 (A)5~10分鐘 (B)30~60分鐘 (C)90分鐘 (D)120分鐘 以上。
- (A) 32.排球運動，做高手傳接球動作時，兩手拇指與食指從正面看，應類似什麼形狀？ (A)三角形 (B)U字形 (C)V字形 (D)八字形。
- (D) 33.下列何者非運動對身體的益處？ (A)可以增進人體神經系統的協調性 (B)可以強化心肺功能 (C)可以活絡關節 (D)可以降低身體內的血液循環。
解析：可以促進身體的血液循環。
- (A) 34.運動後測量心跳，可以評估心臟功能的優劣，以下敘述何者有誤？ (A)心跳數越高者，其心臟功能較好 (B)運動後，心跳很快恢復至安靜時次數者，其心臟功能較好 (C)心臟每次的輸出血量較多者，心臟較佳 (D)當心臟安靜時的心跳次數減少，其心臟功能較好。
- (B) 35.熱身運動 (warm-up)，又稱為 (A)緩和活動 (B)準備活動 (C)主要活動 (D)次要活動。
- (A) 36.我們在從事「運動 333」時，一週內之運動次數「最理想」為幾次？ (A)3次 (B)4次 (C)5次 (D)7次。
- (B) 37.運動強度的評估，是以下列何者作為依據？ (A)運動時間 (B)心跳率 (C)流汗多寡 (D)體溫增減。
- (B) 38.理想的持續運動時間為 (A)5~10分鐘 (B)30~60分鐘 (C)90分鐘 (D)120分鐘 以上。
- (A) 39.鉛球投擲時，必須以 (A)單手由肩上推出 (B)雙手由肩上推出 (C)單手由肩下推出 (D)視狀況而定。
- (B) 40.若從心跳率來衡量運動量強度時，何者為適中的運動強度？ (A)120次/分以下 (B)120~150次/分 (C)150~180次/分 (D)180次/分以上。

- (B) 41.目前被大家所接受，計算是否肥胖的方法是採身體質量指數法，請問身體質量指數的公式為 (A) 體重 (kg) 除以身高 (m) (B) 體重 (kg) 除以身高 (m²) (C) 身高 (m²) 除以體重 (kg) (D) 體重 (kg) 除以身高 (cm)。
- (D) 42.下列何者為熱身運動的優點？ (A) 減少運動時骨骼肌的傷害 (B) 預防自發運動的傷害 (C) 使身體的柔軟性增加 (D) 以上皆是。
- (A) 43. 肌肉在最短時間內所能發出的力量，稱為 (A) 瞬發力 (B) 肌力 (C) 耐力 (D) 敏捷性。
- (D) 44.下列何者非運動對身體的益處？ (A) 可以增進人體神經系統的協調性 (B) 可以強化心肺功能 (C) 可以活絡關節 (D) 可以降低身體內的血液循環。
- (D) 45.下列何者為熱身運動的優點？ (A) 減少運動時骨骼肌的傷害 (B) 預防自發運動的傷害 (C) 使身體的柔軟性增加 (D) 以上皆是。
- (A) 46.六人制排球運動比賽，發球員擊球瞬間，雙方球員須在其場區內排成幾排？ (A) 二排 (B) 三排 (C) 四排 (D) 不限。
- (B) 47.若在排球扣球時向前衝跳，容易造成什麼情形？ (A) 連擊球 (B) 觸網犯規 (C) 起跳太快 (D) 起跳太慢。
- (B) 48.排球比賽中，發球觸網後飛過對區時，應判 (A) 發球犯規 (B) 繼續比賽 (C) 發球方輸一分。
- (D) 49.排球比賽，球員發球時踩線，則裁判如何判定？ (A) 該球不算，重新發球 (B) 不犯規，繼續比賽 (C) 分數不計，交換發球權 (D) 對隊得 1 分並獲發球權。
- (D) 50.關於排球「自由球員」的敘述，何者錯誤？ (A) 不得發球 (B) 不得將高於球網上端的球擊向對區 (C) 比賽服的顏色明顯與其他隊員不同 (D) 可以替補任何一位球員。
解析：可以替補任何一位後排球員。
- (C) 51.排球比賽規則的得分方式是採 (A) 發球得分制 (B) 攻擊得分制 (C) 得球得分制 (D) 防守得分制。
- (C) 52.排球比賽選手的發球動作，須在裁判鳴笛後多少時間內，將球擊出？ (A) 3 秒 (B) 5 秒 (C) 8 秒 (D) 9 秒。
- (C) 53.排球比賽規則的得分方式是採 (A) 發球得分制 (B) 攻擊得分制 (C) 得球得分制 (D) 防守得分制。
- (B) 54.排球比賽時，擁有發球權的球隊，由哪一個位置的球員發球？ (A) 後排左側 (B) 後排右側 (C) 後排中間 (D) 前排右側。
- (A) 55.排球比賽發球的規則，以下敘述何者正確？ (A) 可用單手擊球 (B) 可用雙手同時擊球 (C) 可用身體各部位擊球 (D) 擊球時雙腳需著地。
- (A) 56.排球運動要避免接球時，兩位球員撞在一起的情形，最好的方式是 (A) 要接球的球員以聲音或是手勢提醒隊友 (B) 球一來主動讓開 (C) 聽教練在場外指示 (D) 猜拳決定。
- (D) 57.排球正面低手傳球之動作要領，兩腳的站法，以下何者正確？ (A) 左右開立 (B) 丁字步開立 (C) 外八字開立 (D) 前後開立。
- (C) 58.排球正面高手傳球之動作要領，兩手傳球時，以哪部位與球接觸？ (A) 指尖 (B) 手

掌 (C)指肚 (D)掌心。

- (C) 59.排球的英文名稱為 (A)Valleyball (B)Volletball (C)Volleyball (D)Volleyboll。
- (A) 60.合理的身體部位訓練順序：1.大腿和臀部肌群 2.胸部和上臂肌群 3.小腿肌群 4.腹部肌群 5.頸部肌群，下列順序何者正確？ (A)12345 (B)54321 (C)13245 (D)14253。
- (A) 61.排球比賽拿到發球權時，每位球員應 (A)順時鐘 (B)逆時鐘 (C)隨意 (D)按球衣號碼輪轉一個位置。
- (D) 62.下列何者為排球擊球犯規？ (A)四擊 (B)連擊 (C)持球 (D)以上皆是。
- (D) 63.排球運動由哪一國人所發明？ (A)英國 (B)法國 (C)德國 (D)美國。
- (D) 64.運動傷害發生後的多少時間內，是使用處理急性運動傷害五大原則的最佳時機？ (A)30 分鐘 (B)60 分鐘 (C)12 小時 (D)36 小時。
- (D) 65.排球正面高手傳球動作，應將兩手置於？ (A)頭頂約 10 公分處 (B)右上方約 15 公分處 (C)左上方約 15 公分處 (D)額前約 20 公分處。
- (A) 66.六人制排球運動比賽，發球員擊球瞬間，雙方球員須在其場區內排成幾排？ (A)二排 (B)三排 (C)四排 (D)不限。
- (C) 67.運動傷害的預防可以從四個方面著手，下列何者為非？ (A)適當的穿著 (B)場地器材的維護 (C)高超的技巧 (D)善用防護器具。
- (A) 68.有效冰敷的時間為 (A)10 ~ 15 分鐘 (B)20 ~ 25 分鐘 (C)25 ~ 30 分鐘 (D)30 分鐘以上。
- (C) 69.排球比賽裁判鳴笛前，發球員所發出的球無效，應如何處置？ (A)發球隊失一分 (B)發球員警告一次 (C)發球員重新發球 (D)發球員犯規，失發球權。
- (B) 70.排球比賽的色彩球，不包含哪一個顏色？ (A)黃 (B)紅 (C)藍 (D)白。
- (A) 86.下列哪一項運動比賽，以時間限制比賽之結束？ (A)籃球 (B)羽球 (C)排球 (D)棒球。
- (B) 71.排球運動於 1922 年傳入臺灣，經過多年的發展，臺灣已經擁有眾多的排球愛好者。自 1993 年起有一項國際賽事，每年分組預賽都在臺灣設站舉行，並吸引大批球迷入場觀賞的是？ (A)世界盃排球賽 (B)世界大獎賽 (C)世界排球錦標賽 (D)世界職業排球賽。
- (B) 72.排球運動是在 1895 年，由下列哪一個人發明而來？ (A)納史密斯 (B)威廉·摩根 (C)波佛特 (D)古柏。
- (C) 73.排球的設計與創造，是結合一些運動項目的啟示而成，以下哪一項為非？ (A)籃球 (B)網球 (C)桌球 (D)手球。
- (D) 74.排球場的設施中，被視為球網一部分，作為有效穿越空間的兩側界線是？ (A)網柱 (B)球竿 (C)標示帶 (D)標誌竿。
- (A) 75.排球運動在 1922 年，由哪一位人士傳入臺灣？ (A)布朗先生 (B)威廉·摩根 (C)納史密斯 (D)古柏。

請同學多加關注體育時事、新聞及競賽等資訊~

預祝考試順利！