

科目：體育

適用班級：J801~J808

國中部

學生班級：_____ 學生姓名：_____ 座號：_____

選擇題 20 題：每題 5 分、共 100 分

- () 1. 根據排球規則規定：後排球員跑到前排區域做扣球動作為下列何者？ (A)越位攻擊 (B)合法攻擊 (C)輪轉錯誤 (D)越區擊球。
- () 2. 下列何者為排球運動中最具威脅性與攻擊性的動作？ (A)扣球 (B)發球 (C)攔網 (D)舉球。
- () 3. 排球場地內，從中線開始算至 3 公尺的距離，畫上一條線，稱為下列何者？ (A)前排線 (B)後排線 (C)攻擊線 (D)發球線。
- () 4. 在羽球場上比賽或練習時，當要將羽球送回給對方時，就羽球場的禮儀言，應如何處理？ (A)從網下擊回 (B)交給裁判 (C)從球網上方擊回 (D)交給檢球員。
- () 5. 下列關於羽球反拍發短球的敘述，何者錯誤？ (A)採反拍擊球的一種發球方式 (B)比正拍發短球的節奏更快 (C)只適合應用於雙打比賽 (D)更具有攻擊性與隱蔽性。
- () 6. 羽球比賽是採用下列何種賽制？ (A)六局四勝制 (B)五局三勝制 (C)四局三勝制 (D)三局兩勝制。
- () 7. 羽球單打比賽中，獲勝一球即增加得分一分，由先得幾分的一方獲勝一局？ (A)15 (B)21 (C)25 (D)28。
- () 8. 班際排球比賽中，三局兩勝制，第三局先得幾分獲勝？(A)7 (B)11 (C)13 (D)15。
- () 9. 羽球單打比賽中，當發球員須站於左發球區發球時，表示發球員該局得分為何？ (A)偶數 (B)奇數 (C)零 (D)無法判斷。
- () 10. 籃球的單手肩上傳球通常是進行下列何種距離傳球所使用？ (A)近身時 (B)短距離 (C)中距離 (D)長距離。
- () 11. 籃球比賽中，當隊友因為接獲你的傳球而得分時，此次的傳球稱為下列何者？ (A)阻攻 (B)助攻 (C)切入 (D)上籃。
- () 12. 踢足壘球時，被球打中身體造成瘀血是屬於下列何種運動傷害？ (A)撕裂傷 (B)拉傷 (C)扭傷 (D)挫傷。

科目：體育

適用班級：J801~J808

□國中部

學生班級：_____ 學生姓名：_____ 座號：_____

- () 13. 發生拉傷、扭傷或挫傷等傷害時，在多少時間內，都可以採用 PRICE 的原則處理？ (A)三天 (B)五天 (C)兩天 (D)四天。
- () 14. 急性運動傷害可以採用 PRICE 的原則處理，其中的 P 代表的意思為何？ (A)壓迫 (B)抬高 (C)休息 (D)保護受傷部位。
- () 15. 急性運動傷害對受傷部位進行冰敷時，每冰敷多少分鐘，即應休息五到十分鐘？ (A)五到十 (B)十到十五 (C)二十到二十五 (D)二十五到三十。
- () 16. 有氧運動對於心肺耐力的訓練效果最好，最理想的強度是每分鐘的心跳數介多少次？ (A)125~165 (B)180~200 (C)200~220 (D)100~130。
- () 17. 排球裁判鳴笛指示發球後，發球員必須在幾秒內發球？(A)8 (B)9 (C)10 (D)11。
- () 18. 下列何者不是有氧運動的特色？ (A)強度強、速度快的反覆性運動 (B)大肌肉群的全身性運動 (C)持續性的運動 (D)具有節奏性的運動。
- () 19. 若要提升心肺耐力，運動強度應介於最大心跳率的多少%之間？ (A)60~80 (B)70~90 (C)80~100 (D)90~110。
- () 20. 下列關於實施慢跑必須遵守的動作要領，何者錯誤？ (A)以腳跟或全腳掌著地 (B)上身保持挺直放鬆的狀態 (C)雙手屈肘，輕握拳，前後擺動 (D)隨著腳步移動的節奏，配合呼吸。