

臺北市立萬芳高級中學 108 學年度第二學期

國中部 七年級 體育科紙筆測驗

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

一 是非題(50%) (正確選 A，錯誤選 B)

1. 排球是一項團體性的運動，球員們不僅要互相合作同時也各自扮演著不同的角色。
2. 排球場上短距離的位移步法以滑步和交叉步為主。
3. 運動前暖身不足會導致肌肉僵硬，很容易造成肌肉痙攣或是拉傷。
4. 籃球規則中規定不可以走步，所以持球者在非運球狀態下任何一隻腳都不能離開地面，否則就是違例。
5. 徑賽短距離起跑出發時身體應前傾推出，瞬間便要抬頭，以確認前方狀態，並保持身體平衡。
6. 籃球運球的時候，眼睛要一直看著球，這樣才不容易讓對方把球抄走，也比較能控制球。
7. 體適能是指身體具備某種程度的能力，為了要應付極限運動時所需要的體力。
8. 在田徑比賽中，接力項目是唯一的團體項目。
9. 在眾多游泳姿勢當中，捷泳是目前前進速度最快的泳姿。
10. 田徑比賽中，賽跑時只要手或腳超過終點線，就算是跑到終點了。

二 選擇題(50%)

11. 阿澤在打籃球時不慎拉傷大腿肌肉，他應先採取哪個急救方法以降低傷害程度?(A)擦優碘(B)按摩(C)冰敷(D)送醫
12. 以下有關捷泳腿部打水的敘述，何者有誤?(A)腿部的打水動作主要是用來保持軀幹在水中的平衡同時也能產生些許的前進(B)為保持有效的打水，膝關節要用力挺住，保持腿部伸直(C)踝關節要放鬆，腳掌微成內八字形(D)以大腿施力，帶動小腿連動打水。
13. 我國青少年事故傷害的比率居鄰近各國之冠，故休閒活動時必須注意下列哪一項?(A)可否增廣見聞(B)是否具有鍛鍊體魄的功能(C)是否會傳染疾病(D)是否安全。
14. 觀看電視上精彩的賽事，除了注意賽事外，還要注意以下何事?(A)看電視時離電視愈近愈好(B)邊看邊吃東西是人生一大享受(C)事先了解賽制及賽程(D)精彩的廣告不可錯過。
15. 在游泳池游泳時，我們比較不需配戴甚麼設備(A)泳褲(B)泳帽(C)氧氣筒(D)泳鏡。
16. 有關排球低手傳球的要領，下列何者正確?(A)預備時雙腳應併攏(B)預備時

雙腳彎曲呈半蹲狀，身體重心微向前傾(C)擊球時，手腕下壓使手臂彎曲(D)擊球時，身體重心保持不變。

17. 有關體適能在國中的檢測項目，下列何者為非?(A)柔軟度—坐姿體前彎(B)肌耐力—一分鐘仰臥起坐(C)肌力—一分鐘登階(D)心肺耐力—男生跑 1600 公尺，女生跑 800 公尺。
18. 下列何者不是有氧運動?(A)馬拉松比賽(B)一分鐘仰臥起坐(C)萬人游泳橫渡日月潭(D)腳踏車環島旅行。
19. 運動前，我們可以透過那些身體負荷較輕的活動，來達到暖身的功能?(甲)伸展操(乙)有氧舞蹈(丙)關節活動(丁)徒手體操(A)甲丙丁 (B)乙丙 (C)甲乙丙 (D)甲丁。
20. 下列運動傷害的緊急處理步驟何者有誤(A)休息(B)抬高(C)壓迫(D)熱敷。