

豐東國中 113 學年度第一學期第二次定期評量八年級體育科參考題庫

一、單一選擇題

1. () 鍛鍊體能的強度要漸漸超越身體原本可負擔的強度，才能產生運動訓練的效果，請從以上敘述判斷為運動訓練的哪一原則？
(A)漸進性原則 (B)特殊性原則 (C)超負荷原則 (D)適應性原則。
答案：(C)
解析：漸進性原則係指訓練的強度；超負荷原則指要超越身體原來能負擔的強度，兩者有所不同。
2. () () 有關排球高手舉球的描述，下列何者錯誤？
(A)手型呈三角形 (B)手肘不要張太開 (C)主要觸球點是掌心 (D)十隻手指頭全部接觸球體
答案：(C)
解析：主要觸球點是指腹。
3. () (甲)起跑(乙)心肺耐力(丙)加速(丁)判斷力。短距離田徑競賽的前 10 公尺中，上述哪些因素是成敗的關鍵？
(A)甲乙丙丁 (B)甲乙丙 (C)甲丙 (D)乙丁。
答案：(C)
4. () 下列哪一個不是「健康體適能」活動的關鍵項目？
(A)心肺適能 (B)敏捷性 (C)身體組成 (D)肌耐力。
答案：(B)
解析：(B)協調性為競技體適能關鍵項目。
5. () 「每個人的身體機能不同，即使是同一種訓練方式，其訓練效果也會因年齡、性別、體重等因素而有所差異。」此句話是說明運動訓練的哪一個原則？
(A)適應性原則 (B)漸進性原則 (C)個別化原則 (D)特殊性原則。
答案：(C)
6. () 籃球規則中，下列何者屬於犯規？
(A) 打手 (B) 二運 (C) 走步 (D) 回場。
答案：(A)
7. () 籃球規則中，下列何者屬於違例？
(A)帶球撞人 (B)推人 (C)籃下三秒 (D)打手。
答案：(C)
8. () 田徑運動中，蹲踞式起跑時，當聽到「預備」口令後，臀部應緩緩抬高，高度略
(A)低於 (B)等於 (C)高於 (D)以上皆可肩膀的高度。
答案：(C)
9. () 要提升柔軟度應進行伸展運動，要提升心肺耐力則進行有氧運動，要強化肌力就以負重或重量訓練為宜。以上敘述為運動訓練的哪一原則？
(A)漸進性原則 (B)特殊性原則 (C)超負荷原則 (D)適應性原則。
答案：(B)
10. () (排球)在練習低手傳球時，我們應該：
(A)手臂保持彎曲 (B)雙腳站平行 (C)結合腳掌的推蹬、手臂自然伸直 (D)將身體重心放在後方。
答案：(C)
11. () 田徑比賽蹲踞式起跑的口令有 a 起跑出發(鳴槍) b 預備 c 各就位。正確的順序為：
(A) abc (B) bca (C) acb (D) cba。
答案：(D)
12. () 打籃球時，第一次運球結束後，再進行第二次運球，則會被判哪一種違例？
(A)跳球 (B)二次運球 (C)球出界 (D)帶球走步。
答案：(B)
13. () 請問豐東國中大隊比賽傳接棒規定，下列何者正確？
(A) 左手接棒，右手傳棒 (B) 右手接棒，左手傳棒 (C) 左手傳棒，左手接棒 (D) 右手接棒，右手傳棒。
答案：(A)
14. () 運動過程中，發生哪一種狀況，應該停止運動？
(A)暈眩 (B)呼吸不順暢 (C)身體某個部位有強烈的疼痛感 (D)以上皆是。
答案：(D)
15. () 請問排球場的長與寬各為幾公尺？
(A) 18 公尺、9 公尺 (B) 18 公尺、10 公尺 (C) 20 公尺、9 公尺 (D) 20 公尺、10 公尺。
答案：(A)
16. () 以下哪項運動，發生運動傷害的機會最低。
(A)籃球 (B)足球 (C)排球 (D)橄欖球。
答案：(C)
解析：越多身體接觸與碰撞的球類運動，更容易發生運動傷害。
17. () 教育部體育署的體適能網站所提供的體適能常模不包括下列哪一項？
(A)100 公尺全力跑 (B)坐姿體前彎 (C)身體質量指數 (D)立定跳遠。
答案：(A)
18. () 請問排球發球，在裁判鳴哨後，需幾秒內將球發出：
(A)3 秒 (B)5 秒 (C)8 秒 (D)10 秒。
答案：(C)
19. () 常見的傳接棒方式不包括下列哪一種？
(A)上挑式 (B)下壓式 (C)拋接式 (D)背向式。
答案：(C)
20. () 為了加速棒球比賽節奏，請問現行中華職棒規則，壘上有跑壘者時，投手需幾秒內將球投出？
(A)10 秒 (B)15 秒 (C)20 秒 (D)25 秒。
答案：(D)
21. () 為了加速棒球比賽節奏，請問現行中華職棒規則，壘上沒有跑壘者時，投手需幾秒內將球投出？
(A)10 秒 (B)15 秒 (C)20 秒 (D)25 秒。
答案：(C)
22. () 以下何者不是中、長距離徑賽項目？
(A)800 公尺 (B)400 公尺 (C)1500 公尺 (D)5000 公尺。
答案：(B)
23. () 下列何者為籃球傳接球的時機或是目的？
(A)製造自己得分機會 (B)執行進攻戰術 (C)傳給有空檔的隊友，遠離擁擠區域 (D)以上皆是。
答案：(D)
24. () 對於蹲踞式起跑的敘述，下列何者觀念錯誤？
(A)蹲踞式起跑適用於短距離競賽 (B)蹲踞式起跑較容易利用雙腿的力量，將身體快速地往前推 (C)使用蹲踞式起跑要配合腳的推蹬 (D)蹲踞式起跑不需要手部的配合。
答案：(D)
25. () 有關健康體適能在國中的檢測方式，下列何者錯誤？
(A)柔軟度—坐姿體前彎 (B)肌耐力—仰臥捲腹 (C)心肺耐力—1600 公尺或 800 公尺競走 (D)以上皆非。
答案：(C)
解析：(C)心肺耐力—20 公尺漸進式折返跑。

26. () 當運動訓練的強度降低或停止訓練的時候，先前訓練產生的效果也會下降甚至消失。以上敘述為運動訓練的哪一原則？
(A)漸進性原則 (B)特殊性原則 (C)可逆性原則 (D)適應性原則。
答案：(C)
27. () 下列何者是最快速的一種起跑方式？
(A)蹲踞式起跑 (B)站立式起跑 (C)坐姿起跑 (D)俯臥起跑。
答案：(A)
28. () 下列運動安全的敘述，何者為非？
(A)運動前要做緩和運動，運動後要做暖身運動
(B)遵守運動規則，不做違反運動道德行為，可降低運動傷害 (C)挑選合身與適當的運動服裝、球鞋，甚至配戴保護性裝備 (D)彈性繃帶與肌力貼布，也能提供運動防護作用。
答案：(A)
解析：運動前要暖身運動，運動後要緩和運動。
29. () 田徑運動中的團體競賽項目是指
(A)馬松拉賽跑 (B)接力賽跑 (C)100公尺賽跑 (D)全能項目。
答案：(B)
30. () 籃球場全場的長與寬各為幾公尺？
(A)28、15 (B)25、18 (C)28、18 (D)25、15。
答案：(A)
31. () (籃球)下列哪項動作不是籃球的基本動作？
(A)傳球 (B)頂球 (C)接球 (D)運球。
答案：(B)
解析：(B)足球動作。
32. () 家恩想要提高自己的心肺適能，他想透過跑學校200公尺操場的運動來達到自己的目標，他規畫第一星期每天跑10圈，之後每星期增加1圈，這種運動強度的規畫符合下列哪一個訓練原則？
(A)超負荷原則 (B)漸進性原則 (C)可逆性原則 (D)特殊性原則。
答案：(B)
33. () 依據田徑規則規定，400公尺以下的競賽項目，選手必須以何種方式起跑？
(A)站立式 (B)蹲伏式 (C)蹲踞式 (D)挺腰式。
答案：(C)
34. () 在100公尺短跑的比賽中，何時才可以減速？
(A)起跑時 (B)跑到50公尺處 (C)終點線前 (D)做完壓線動作。
答案：(D)
35. () 在接力賽跑傳接棒的過程中，若發生掉棒的情形，應該由誰撿起接力棒繼續進行比賽？
(A)原來失誤的棒次 (B)由下一棒的傳棒者 (C)任何參賽的選手 (D)其他道次的選手。
答案：(A)
36. () 打籃球時，當持球者於未運球狀態下，雙腳移動，則會被判哪一種違例？
(A)球踢球 (B)二次運球 (C)球出界 (D)帶球走步。
答案：(D)
37. () 面對夏日運動，我們可以做好那些預防工作來避免傷害？
(A)避免中午運動 (B)運動前、中、後都要補充足夠水分 (C)周全的防晒措施 (D)以上皆是。
答案：(D)
38. () 臺灣夏日紫外線含量極高，下列何者不是紫外線對健康的影響？
(A)降低免疫系統功能 (B)視網膜變質 (C)增加肌力 (D)皮膚晒傷與病變。
答案：(C)
39. () (排球)下列何者不是「低手發球」常見的擊球位置？
(A)拳心 (B)掌心 (C)拇指根部 (D)低手擊球部位。
答案：(B)
40. () 籃球運動中哪一項基本技能，跟助攻息息相關？
(A)傳球 (B)運球 (C)投籃 (D)接球。
答案：(A)
解析：比賽時，流暢的傳球除了讓球在隊友之間快速傳遞外，通常也有較高機率出現投籃空檔。
41. () 短距離徑賽到最後的「壓線」動作，是以身體哪一部分到達終點線之垂直面為判定依據？
(A)頭部 (B)頸部 (C)軀幹 (D)四肢。
答案：(C)
42. () 關於中長距離徑賽的敘述，下列何者有誤？
(A)通常採取站立式起跑 (B)會以擺幅較小的擺臂方式 (C)800公尺為中長距離的徑賽項目 (D)起跑的速度是決定比賽勝負的主要因素。
答案：(D)
43. () 若玄舫想去體育組繳交報名表，請問要去哪個處室繳交？ (A)教務處 (B)學務處 (C)輔導室 (D)總務處。
答案：(B)
44. () 請問豐東國的跑道總共有幾個道次？
(A)3 (B)4 (C)5 (D)6。
答案：(C)
45. () 請問113學年度運動會個人賽賽事，不包含哪項比賽？
(A)100公尺 (B)200公尺 (C)800公尺 (D)1500公尺。
答案：(B)
46. () 請問豐東國中運動會，八年級所進行得趣味競賽是哪個項目？
(A)戰車競走 (B)兩人三腳 (C)蜈蚣競走 (D)三人四腳。
答案：(C)
47. () 請問大隊接力的接力區總長為多少？
(A)10公尺 (B)15公尺 (C)20公尺 (D)30公尺。
答案：(C)
48. () 你身為班上的體育股長，要參加今年運動會的大隊接力，必須安排男生加女生棒次，請問總需要幾位選手？
(A)12 (B)14 (C)16 (D)18
答案：(C)
49. () 請問豐東國中過去八年級班際排球比賽，比的是幾人制排球？
(A)3人制 (B)5人制 (C)6人制 (D)9人制。
答案：(D)
50. () 請問豐東國中112學年度七年級下學期比的是哪一項班際比賽？
(A)拔河 (B)大隊接力 (C)趣味競賽 (D)團體跳繩。
答案：(D)