基隆市立建德國中109學年度第二學期七年級體育科認知考複習卷

(A)1.關於肌肉適能的敘述，下列何者錯誤?(A)鍛鍊時應先做小肌肉練習，再做大肌肉練習(B)進行

肌力與耐力訓練時，可以採用循環訓練的模式(C)肌肉的力量愈強，跑得愈快；肌肉耐力愈好，跑得愈遠(D)鍛鍊相同肌群時，應分開進行，避免肌群過勞的情形發生。

(C)2.下列哪一個選項不屬於飛盤的個人項目?(A)擲準賽(B)擲遠賽(C)飛盤勇氣賽(D)以上皆是。

(A)3.「在蹬腿時，兩腳必須向外後蹬，不能以剪式或上下打水蹬腿之動作」，上列敘述式哪一種游泳姿勢動作?(A)蛙泳(B)捷泳(C)仰泳(D)蝶泳。

(B)4.下列關於自拋自打練習的要點，何者正確?(A)拋球高度須達到頭頂的高度(B)連續向上擊球

時，拍面要與地面平行(C)在身體前方約15~30公分的距離拋球(D)一開始以可以連續拋打30

次為目標，才能快速進步。

(D)5.下面針對低手發球與高手發球的比較，何者正確?(A)低手發球的來球較容易接球(B)高手發

球對對方球員的威脅較高(C)高手發球的技術要求較高，擺臂動作較複雜(D)以上皆是。

(D)6.下列哪個運動種類屬於有氧運動，在運動時會消耗身體大量的氧氣?(A)游泳(B)有氧舞蹈(C)

慢跑(D)以上皆是。

(A)7.800公尺分道起跑，起跑後幾公尺，可以開始搶跑道?(A)100公尺(B)130公尺(C)150公(D)200

公尺。

(B)8.下列關於桌球球拍和球的敘述，何者有誤?(A)標準比賽用球的重量是27公克(B)標準比賽用

球的直徑並不限制(C)桌球拍的大小、形狀、和重量沒有限制(D)若其中一面是紅色時，另一

面必須是黑色。

(B)9.排球比賽時，裁判吹哨後幾秒之內應完成發球?(A)5秒(B)8秒(C)10秒(D)沒有限制。

(C)10.若初學者或力量較小者要提高遠射投籃的命中率，需用下列哪一種投籃動作?(A)原地跳投

(B)單手投籃(C)雙手投籃(D)墊步後接球跳投。

(D)11.下列關於雙腳墊步後接球跳投動作的敘述，何者錯誤?(A)接球前將身體重心放低(B)接球同

時雙腳朝正前方往前墊步(C)雙腳墊步時，可以選擇任何一隻腳作為軸心腳(D)上場操作時，

可先以雙手接球，再進行墊步動作。

(C)12.世界羽球聯盟於2006年通過的新賽制為下列何者?(A)15分制(B)發球得分制(C)落地得分制

(D)三戰兩勝制。

(C)13.下列何者為羽球常見的錯誤動作?

|  |  |
| --- | --- |
| 甲 | 正手發球時拍面低於手腕及腰部 |
| 乙 | 正手發球擊球瞬間右腳移動離開地面 |
| 丙 | 正手擊球準備動作未保持側身 |
| 丁 | 正手擊球的擊球點未保持在身體垂直線前方 |

(A)甲乙(B)甲乙丙(C)乙丙丁(D)甲乙丙丁。

(D)14.下列哪些選項是造成運動傷害的成因?(甲)體能不足(乙)未配戴護具(丙)運動環境與場地設

施欠佳(丁)天候不佳(A)甲乙(B)乙丙丁(C)甲丙丁(D)甲乙丙丁。

(D)15.下列哪個投籃動作的流程最順暢?(A)持球瞄準籃框，出手時依序由雙腳-手臂-手腕將球投

出(B) 持球瞄準籃框，出手時依序由身體-手臂-手指將球投出(C) 持球瞄準籃框，出手時依

序由身體-手臂-手腕將球投出(D) 持球瞄準籃框，出手時依序由雙腳-身體-手臂-手腕-手

指，依序將球投出。

(A)16.在排球比賽中發球，若球觸及球網上緣但是落入接發球方場內，依規則應如何判定?(A)發球

成功(B)發球失敗(C)失分一分(D)須重新發球。

(C)17.在發球的擊球瞬間，腳踩在球場端線上，依規則應如何判定?(A)不算分，重新發球(B)沒有

犯規，比賽繼續(C)發球犯規，判失一分(D)以上皆非。

(D)18.下列對於蛙泳划水的敘述，何者錯誤?(A)收臂時雙手前臂及身體會呈現三角形(B)兩臂向兩

側斜下方分開，略比肩膀寬(C)划臂到肩膀的垂直面時，要準備收臂動作(D)預備動作拇指

併攏手心朝下，頭部入水，視線朝上。

(A)19.右表中哪些是屬於中距離跑的跑步動作要領?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 甲 | 擺 | 丁 | 抬 |
| 乙 | 跑 | 戊 | 轉 |
| 丙 | 蹬 | 己 | 側 |

(A)甲乙丙丁戊(B)甲乙丙戊己

(C)甲乙丁戊己(D)甲丙丁戊己。

(A)20.以拇指貼住拍炳，拇指末節壓住拍肩，食指扣住拍炳，為下列何種握拍法?(A)直拍正面握拍

(B)直拍反面握拍(C)橫拍正面握拍(D)橫拍反面握拍。

(C)21.桌球發球時若擊中球後卻掉到地上，這個情況應該判為下列何者?(A)得分(B)犯規(C)失分

(D)不算重發。

(D)22.下列關於原地跳投動作的敘述，何者正確?(A)投球時須以食指為主要力量，並觀察投出的球

有沒有下旋(B)在接球的瞬間，雙腳膝蓋需同時彎曲讓身體重心降低，迅速作出跳投(C)先

以雙腳往前上方蹬至最高點，在依序由手臂、手腕、手指將球投出(D)以上皆是。

(C)23.想要提升對於球拍的控制力，可以進行下列哪一項練習方式?(A)徒手丟羽球高遠球(B)兩人

正手擊高遠球練習(C)以壁球拍進行揮空拍練習(D)一人拋球、一人擊球練習。

(B)24.下列有關正手投擲的預備動作敘述，何者錯誤?(A)雙腳與肩同寬站立(B)其餘兩指須往外翹出(C)食指托住盤底，中指頂住盤溝(D)右手將大拇指放在盤面上，虎口貼於盤緣。

(D)25.哪個狀況常會出現在蛙泳初學者身上?(A)手腳同時動作(B)在水中視線會直視前方(C)拼命

划手踢腳，忽略漂浮動作(D)以上皆是

(C)26.下列哪一項運動，較不受到天氣的影響?(A)登山(B)棒球(C)桌球(D)騎單車。

(D)27.籃球比賽的勝負關鍵除了在於球員們是否有扎實的防守功夫與團隊默契外，更要注重哪一

個決定性的因素?(A)運球動作(B)違例次數(C)犯規次數(D)投籃命中率。

(B)28.台灣夏季處於高溫且高濕度的天候狀況，下列哪一項注意事項，無法預防熱傷害發生?(A)在

室外感到不適時，到陰涼通風處休息(B)進行戶外活動時全程都在大太陽下活動(C)適時補

充含電解質的水分，例如:鹽水(D)在運動前中後補充適量水分，不能等到口渴時才喝水。

(C)29.下列關於練習籃球應具備的基本觀念，何者錯誤?(A)可以觀賞正式比賽的球員動作，來修正

自己的缺點(B)籃球屬於較激烈的運動，開始前須做好熱身運動，並遵守運動規則(C)想要

精進籃球技術，將自己的動作練好最重要，與同學的互動不是重點(D)在球場上擁有精湛球

技的各個籃球員，都是歷經持之以恆的反覆練習，才有現在的成就

(C)30.桌球起源於下列哪一個國家?(A)美國(B)日本(C)英國(D)澳洲。

(A)31.蛙式的每一循環動作為何?(A)划一次手及推蹬夾腿一次(B)划二次手及推蹬夾腿一次(C)划

一次手及推蹬夾腿二次(D)划二次手及推蹬夾腿二次。

(A)32.練習籃球初期，應如何安排投籃的距離才能讓投籃動作愈來愈熟練?(A)由近而遠(B)由遠而

近(C)站在三分線上(D)站在罰球線上。

(D)33.哪一種類型的有氧舞蹈速度快、動作激烈、容易造成肌肉拉傷，在進行前須做好暖身運動，

運動中也要確實做好正確姿勢?(A)飛輪有氧(B)水中有氧(C)拉丁有氧(D)拳擊有氧。

(B)34.依據國際桌球總會的規定，桌球的顏色應為下列何者?(A)藍色或綠色(B)橘色或白色(C)紅

色或黑色(D)紅色與藍色。

(D)35.下列關於低手發球的特點，何者錯誤?(A)發球成功率高(B)難度較低(C)較適合初學者(D)發

球較具攻擊性。

(D)36.下列哪一項是正手發球的正確動作?(A)擊球時拍面高於手腕(B)擊球時拍面高於腰部(C)擊

球瞬間右腳移動離開地面(D)擊球時身體重心移到前腳，腰部順勢轉動。

(D)37.有關飛盤的構造配對中，何者錯誤?(A)正面-盤面(B)正面-盤緣(C)背面-盤溝(D)背面-海德

瑞克線。

(B)38.下列哪一項運動，在比賽過程中不會與對手有肢體上的接觸?(A)籃球(B)桌球(C)足球(D)跆

拳道。

(B)39.進攻隊在短時間內，要迅速將球由後場推進至前場來擺脫防守球員進而得分的技巧，是下

列何者?(A)攻守(B)快攻(C)三角傳球(D)雙腳墊步後接球跳投。

(B)40.下列四種泳姿中哪一種姿勢是藉由漂浮前進，同時讓身體靜止休息?(A)捷泳(B)蛙泳(C)仰

泳(D)蝶泳。

基隆市立建德國中109學年度第二學期七年級健康科認知考範圍

**★健教部分(習作) 共45題考25題：**

**1-1﹑1-2﹑2-1﹑2-2﹑2-3選擇題及1-1﹑1-2綜合題**