花蓮縣宜昌國中108學年度第二學期七八年級第三次段考體育科試題

**體育科試題：命題老師 陳俊誠老師**

1. **選擇題：每題2.5分共40題100分**

41.請問最早風行羽球的國家是是哪一國？

(A)美國 (B)日本 (C)韓國 (D) 英國。

42.承上題，該國羽球起源於幾世紀?

(A)16 (B)17 (C)18 (D)19 世紀。

43.正式羽球比賽中，須得幾分才能贏得一局?

(A)19 (B)20 (C)21 (D)22。

44.正式羽球比賽是採幾戰幾勝制?

(A)5戰3勝 (B)3戰2勝 (C)7戰4勝 (D)總得分制。

45.正式羽毛球比賽，若比數來到延長賽，最多延長至幾分即分出勝負?

(A)25 (B)27 (C)29 (D)30 分。

46.正式羽球比賽第一局第一次發球權是如何決定?

(A)先向裁判報到者先發 (B)雙方球員猜拳決定 (C)擲羽球落地後依球頭指向決定 (D)擲銅板決定 。

47.一顆標準的羽毛球約由幾根羽毛所組合而成?

(A)18 (B17 (C)16 (D)15 根。

48.羽球比賽中，若得分為雙數位，應站在面對球網的哪一邊發球呢?

(A)左邊 (B)右邊 (C)中間 (D)裁判決定 。

49.承上題，若比數為2：2時，獲得發球權的一方應站在面對球網的那一邊發球呢?

(A)依選手擅長邊站立 (B)左邊 (C)右邊 (D)左右皆可 。

50.依照國際籃球規定(非NBA)，正式比賽中可分為幾節？

(A)3 (B)5 (C)4 (D)6節。

51.請問籃球正式比賽中若要要求暫停，該由誰來請求?

(A)球隊教練 (B)隊長 (C)場上球員 (D)裁判 。

52.籃球比賽中進攻球員，在球進入前場後，不得在禁區待超過幾秒?

(A)2 (B)3 (C)4 (D)6 秒。

53.籃球比賽中準備發界外球，在裁判給球後幾秒內需將球傳出?

(A)2 (B)3 (C)4 (D)5 秒。

54.承上題，進攻隊須在幾秒內將球帶進前場?

(A)8 (B)7 (C)6 (D)5 秒。

55.籃球正式比賽中，若進入延長賽，將進行幾分鐘?

(A)2 (B)3 (C)4 (D)5 分鐘。

56.籃球比賽中，第一次的球權，如何決定?

(A)主隊 (B)客隊 (C)雙方跳球 (D)擲銅板。

57.田徑賽事以100公尺為例，最高速出現的階段約在起跑後幾～到幾公尺?

(A)10～30 (B) 20～40 (C) 30～50 (D)40～60 公尺。

58.田徑接力賽跑中(除4乘100公尺)外，前後接力區總共有多少公尺?

(A)20 (B)30 (C)10 (D)25 公尺。

59.田徑接力賽跑中，傳接棒動作已完成後，若接力棒掉落，應由哪一位撿起接力棒?

(A)傳棒者撿起 (B)接棒者撿起 (C)兩著皆可 (D)場外同伴 。

60.短距離比賽田徑選手，在抵達終點前約幾公尺要開始做衝刺及壓線動作?

(A)10公尺 (B)20公尺 (C)30公尺 (D)40公尺 。

61.馬拉松比賽，全馬項目距離有多長?

(A)40 (B)26 (C)43.190 (D)42.195 公里。

62.承上題，請問半馬項目距離有多長?

(A) 21.0975 (B)22.150 (C)23 (D)24 公里。

63.排球比賽中，在發球時，球觸網而過，則比賽應為?

(A)發球方犯規 (B)比賽繼續 (C)發球方直接得分 (D)依裁判意識判分 。

64.排球比賽中，應在何時才能發球?  
 (A)裁判鳴哨後 (B)雙方準備好就可 (C)依照選手心情 (D)聽從教練指示 。

65.排球場地之標準尺寸為?

(A)12X18 公尺 (B) 12X15公尺 (C) 9X18公尺 (D) 9X12公尺。

66.排球比賽或發球權一方應以何方向輪轉一位?

(A)順時鐘 (B)逆時鐘 (C)兩著皆可 (D)不用輪轉 。

67.排球比賽中，除了第5局外，每局先得幾分即獲勝?

(A)30 (B)20 (C)15 (D)25 分。

68.身體質量指數公式為?

(A)體重kg ×身高m (B) 體重kg ÷身高m2  (C) 體重kg÷ 身高m (D)身高m2 ÷ 體重kg。

69. 每日運動持續多少時間效果較為良好？

（A）5～10分鐘（B）10～30分鐘（C）30～60分鐘（D）60~120分鐘。

70.伏地挺身可測量何處肌群的肌力？（A）腹部（B）大腿（C）上肢（D）背部。

71. 藉由坐姿體前彎的測量，我們可獲得何項體適能的訊息？

（A）心肺適能（B）肌肉適能（C）柔軟度（D）身體組成。

72. 小乖同學若想要改善心肺功能或是減少體脂肪，就要選擇何者類型的運動為佳?

(A)無氧運動 (B)重量訓練 (C)核心訓練 (D)有氧運動 。

73. 理想的體重控制計劃應包括哪些?

(A)只吃菜不吃肉 (B)均衡飲食 (C)只喝牛奶不喝水 (D)只吃水果 。

74.有關體適能檢測項目，下列何者錯誤?

(A)坐姿體前彎 (B)立定跳遠 (C)仰臥起坐 (D)男生1600公分/女生800公分跑走 。

75.若小花要進行體適能計畫，應該優先考慮適合的運動項目外，一星期大約要運動5天(次)，那運動時間大約要多久?

(A)20 (B)30 (C)40 (D)45 分鐘。

76.有關游泳池的安全，下列何者為非?

(A)下水游泳時，可穿著隨意衣物下水(B)游泳池旁須有足夠的救生員才可下水(C)非開放時間不強迫進泳池游泳(D)游泳池內禁止嬉戲、奔跑 。

77.有關下水游泳得注意事項，何者為非？

(A)下水前應做好足夠的拉筋及熱身 (B)若有感冒、傳染病仍堅持下水，以免學習落後 (C)下水前應將泳鏡、泳帽戴好才下水 (D)下水前應先將身體沖濕後才可下水 。

78.阿民老師為提高學生自救與游泳知識和技能，列入三項基本動作為游泳教學優先課程，何者為非?

(A)十字漂 (B)仰漂 (C)蝶式 (D)水母漂。

79.從滑行漂浮到水中直力的過程順序為何? 1.屈膝 2.雙手由前向後划水 3.抬頭 4.收復 5.雙腳站穩。

(A)25413 (B)14325 (C)21453 (D)14253 。

80.捷泳是最符合人體力學，同時也是前進速度最快得動作，其手部比例約佔百分之?

(A)75 (B)80 (C)85 (D)95。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 |
| D | C | C | B | D | D | C | B | C | C |
| 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 |
| A | B | D | A | D | C | D | A | B | A |
| 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 |
| D | A | B | A | C | A | D | B | C | C |
| 71 | 72 | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 | 79 | 80 |
| C | D | B | D | B | A | B | C | D | A |