

# 彰化縣立福興國中 第 110 學年度下學期 體育科 八年級題庫

## 選擇

1. ( ) 日常生活中常發生背部癢時，手總是感覺短了些而無法搔到癢處，這可能是手臂缺乏了哪個體適能要件？ (A)肌力 (B)肌耐力 (C)心肺耐力 (D)柔軟度。

《答案》D

2. ( ) 依不同運動項目的特性，對柔軟度的需求也有所差異，請比較下列哪項運動的柔軟度需求標準最高？ (A)籃球 (B)排球 (C)體操 (D)健美。

《答案》C

3. ( ) 一般而言，女性的柔軟度普遍比男性好的原因是下列哪一點？ (A)荷爾蒙 (B)胺基酸 (C)蛋白質 (D)脂質。

《答案》A

4. ( ) 在學校時，柔軟度的測驗方式一般是以下列哪項體適能來進行檢測？ (A)800/1600 公尺跑走 (B)立定跳遠 (C)屈膝仰臥起坐 (D)坐姿體前彎。

《答案》D

5. ( ) 以坐姿體前彎評估柔軟度，主要是檢測身體哪個關節？ (A)膝關節 (B)髖關節 (C)腰部關節 (D)肩關節。

《答案》C

6. ( ) 一般初學者在進行柔軟度訓練時，每周訓練幾次為宜？ (A)2 次 (B)3~4 次 (C)4~5 次 (D)7 次。

《答案》A

7. ( ) 下列何者是發生校園運動傷害的可能原因？ (A)運動前慢跑 (B)穿著運動服 (C)遵守運動規則 (D)運動技術不佳，但場上拚搏態度積極。

《答案》D

8. ( ) 發生熱衰竭的現象時，下列哪個徵兆會出現？ (A)抽筋 (B)輕微脫水 (C)發生休克 (D)脈搏快而弱。

《答案》D

詳解：(A)熱痙攣才會抽筋。(B)脫水(3%~5%體重)。(C)中暑才會休克。

9. ( ) 熱傷害預防方法下列何者正確？ (A)運動中不要補充水分 (B)適時補充含電解質的飲品 (C)穿深色且具透氣排汗性衣褲 (D)在上午 10 點至下午 2 點間從事戶外運動。

《答案》B

10. ( ) 在上體育課時，當你發現某同學頭暈、噁心，走路搖晃，依其徵兆判斷應為何？ (A)貧血 (B)熱痙攣 (C)熱衰竭 (D)熱中暑。

《答案》B

11. ( ) 急性運動傷害發生時的處理的加壓步驟用意是為何？ (A)休息 (B)止痛 (C)減緩腫脹 (D)避免血液循環。

《答案》C

12. ( ) 下列何者屬於慢性運動傷害？ (A)骨折 (B)腳踝扭傷 (C)足底筋膜炎 (D)延遲性肌肉痠痛。

《答案》C

13. ( ) 發生熱中暑的現象時，下列哪個徵兆會出現？

(A)皮膚溼冷

(B)大量流汗

(C)皮膚發紅、發熱

(D)脫水(3%~5%體重)。

《答案》C

詳解：(A)熱衰竭時皮膚溼冷。(B)少汗。(D)中暑時嚴重脫水(7%體重)。

14. ( ) 上體育課時，我們應遵守老師教過的運動前、中、後水分補充原則，下列何者正確？ (A) 運動後，補充水分 500 毫升 (B) 運動後，補充手搖飲品 500 毫升 (C) 運動前 2 小時，補充 500 毫升水分 (D) 運動中每 15 分鐘，補充 500 毫升水分。  
《答案》C
15. ( ) 因骨折使骨頭穿刺至皮膚外而產生傷口的是下列哪一種傷害？ (A) 閉鎖性骨折 (B) 疲勞性骨折 (C) 開放性骨折 (D) 運動性骨折。  
《答案》C
16. ( ) 下列對柔道運動的描述，何者正確？ (A) 運用身心的力量與技術踢倒對手 (B) 兩人間藉由抓扯柔道服將對手摔倒的動作 (C) 將對手摔倒，使其背部不著地以保護對手 (D) 比賽通常在不能易滑或太過粗糙的地板上進行。  
《答案》B
17. ( ) 有關搖椅式後護身倒法動作的描述，下列何者正確？ (A) 雙手抱頭滾動 (B) 以雙手撐墊面緩衝力量 (C) 是當身體向後方傾倒時，保護頸部的動作 (D) 利用身體前彎屈縮，產生如同搖椅般的背部滾動。  
《答案》D
18. ( ) 有關鐘擺式側護身倒法動作的描述，下列何者正確？ (A) 雙腳重疊碰觸地面 (B) 將身體屈縮，側身後滾 (C) 以另一側手臂拍打墊面 (D) 後滾時頭部先碰觸墊面。  
《答案》B
19. ( ) 有關蛙泳的描述，下列何者正確？ (A) 規則上比較無所限制 (B) 可以一直沒入在水中游 (C) 速度最慢，但最節省體力 (D) 是利用划手抱水加上腿部上下交互打水產生的速度前進。  
《答案》C
20. ( ) 有關蛙泳比賽出發與轉身規則的描述，下列何者正確？ (A) 轉身與最後到達終點時以單手觸牆 (B) 出發與轉身後的水中大蛙，雙手可超越臀部划手 (C) 出發與轉身後的第一下划手開始，身體必須保持俯臥姿勢 (D) 出發與轉身後的水中大蛙只能各做一次大蛙與一次捷泳打水  
《答案》C
21. ( ) 蛙式主要的推進力為何？ (A) 手部划水 (B) 腿部的踢與夾腿 (C) 划水為主，踢夾腿為輔 (D) 划手抱水加上蹬腿夾水。  
《答案》D
22. ( ) 蛙泳比賽時，出發與轉身後潛泳距離的限制何者正確？ (A) 沒限制 (B) 不得超過 5 公尺 (C) 不得超過 10 公尺 (D) 不得超過 15 公尺。  
《答案》A
23. ( ) 下列何者層級的游泳比賽沒有 50 公尺蛙式項目？ (A) 世界錦標賽 (B) 亞洲運動會 (C) 奧林匹克運動會 (D) 臺灣全國運動會。  
《答案》C
24. ( ) 新式拔河規則限定每隊幾人參賽？ (A) 7 (B) 8 (C) 9 (D) 10。  
《答案》B
25. ( ) 拔河比賽時，裁判雙手交叉舉於頭頂代表何意思？ (A) 預備 (B) 換邊 (C) 暫停 (D) 開始。  
《答案》B
26. ( ) 有關室內拔河比賽之站位順序策略運用的敘述，何者正確？ (A) 最重的選手排中間 (B) 最高選手安排於第一位 (C) 下肢長度較長者排較後面 (D) 最輕的選手可以安排在較前段位置。  
《答案》B

27. ( ) 拔河比賽時，裁判雙手向前做水平伸展動作代表何意思？ (A)拉緊 (B)換邊 (C)舉繩 (D)預備。
- 《答案》C
28. ( ) 拔河比賽時，裁判雙手上舉，掌心向外代表何意思？ (A)預備 (B)舉繩 (C)拉緊 (D)開始。
- 《答案》A
29. ( ) 拔河比賽時，裁判雙手迅速下放至大腿兩側代表何意思？ (A)換邊 (B)獲勝 (C)結束 (D)開始。
- 《答案》D
30. ( ) 棒壘球運動中，下列何者有一壘安全壘包的設計？ (A)棒球 (B)慢速壘球 (C)快速壘球 (D)慢速壘球與快速壘球。
- 《答案》D
31. ( ) 棒壘球運動中，兩好球之後，再擊出擦棒界外球即判出局的是下列何者？ (A)棒球 (B)慢速壘球 (C)快速壘球 (D)無此規定。
- 《答案》B
32. ( ) 棒壘球運動中，何者的場上人數最多？ (A)棒球 (B)慢速壘球 (C)快速壘球 (D)三者一樣多。
- 《答案》B
33. ( ) 臺灣曾經旅美的棒球員中，下列哪位號稱伸卡球王子？ (A)陳偉殷 (B)陳金鋒 (C)王建民 (D)郭泓志。
- 《答案》C
34. ( ) 下列有關棒壘球打擊動作的描述，何者正確？ (A)預備時，兩腳打開比肩膀略窄 (B)跟球時，身體微向後水平移動，前腳向前滑步 (C)揮棒的動作以肩膀為中心，身體跟著球棒一起轉動 (D)擊中球後，球棒順勢拋出。
- 《答案》B
- 詳解：(A)略寬。(C)以腕部為中心。(D)球棒順勢揮到最後。
35. ( ) 下列有關棒球肩上投球動作的描述，何者正確？ (A)揮臂在耳朵處出手 (B)後腳向前跨一大步 (C)身體正面向打者，雙手合起至胸前 (D)重心在後腳，前腳抬起與軀幹約呈90度。
- 《答案》D
- 詳解：(A)眼前45度。(B)前腳向前跨。(C)側身，臉面向打者。
36. ( ) 有關棒壘球握棒的動作，下列何者正確？ (A)右打者右手在上 (B)左打者右手在上 (C)二手上下重疊包握住球棒 (D)二手上下分開約一個拳頭距離。
- 《答案》A
- 詳解：(B)左打者左手在上。(C)不重疊。
37. ( ) 有關慢速壘球鐘擺式的正手投球動作，下列何者敘述正確？ (A)右手向後方擺動，同時一腳向捕手方向跨出 (B)手如鐘擺向上、向後揮擺 (C)身體側向打擊者將球高高投出 (D)利用手揮擺及重心前移的動力，將球向前投出。
- 《答案》D
- 詳解：(A)左腳跨出。(B)向下、向前。
38. ( ) 有關棒壘球打擊力量的來源，下列何者的力量動作順序正確？ (A)腰、肩、手、腳 (B)腰、肩、腳、手 (C)腳、肩、腰、手 (D)腳、腰、肩、手。
- 《答案》D
39. ( ) 在棒球比賽時，下列何種狀況稱為完封？ (A)同一個投手投完九局 (B)投手投出不易被打到的球 (C)同一投手投完九局，且對方零分 (D)投手群合力投完九局，且對方零分。
- 《答案》C

40. ( ) 有關排球扣球助跑動作，下列何者敘述正確？ (A)依照球托出時間進行助跑 (B)右手攻擊者，起跳前右腳大跨步 (C)左手攻擊者，起跳前左腳大跨步 (D)要跳起時，雙手先提高至頭上方。

《答案》A

詳解：(A)拋(托)球落下的與扣球的時間，是成功扣球的關鍵。(B)左腳大跨步。(C)右腳大跨步。(D)雙手向後。

41. ( ) 有關排球攻擊空中及扣球的動作，下列何者敘述正確？ (A)雙腳在空中微微後勾 (B)在空中時慣用手放至胸部一帶 (C)手臂向上揮擊伸直 (D)手腕輕輕下扣。

《答案》A

詳解：(B)非慣用手。(C)手臂往下揮擊。(D)用力扣球。

42. ( ) 下列有關排球的規則，何者敘述正確？ (A)排球只允許最多 2 次的擊球 (B)將球打在對手區域的邊線上算出界 (C)在裁判哨音後，規定時間以內將球發出，超過即違例不失分，換對手發球 (D)後排球員必須在前三公尺線後單足、雙足起跳攻擊，踩線或越線都是犯規動作。

《答案》D

詳解：(A)3 次。(B)區域外。(C)超過時間，對方得分。

43. ( ) 排球裁判在自己身體腹部位置做單手畫圈動作，表示下列何種犯規？ (A)延誤發球 (B)球隊替補換人 (C)位置或輪轉錯誤 (D)後排球員攻擊踩線。

《答案》C

44. ( ) 下列何者為國內最高水準的排球比賽？ (A)永信盃 (B)中華盃 (C)大專排球聯賽 (D)企業甲級排球聯賽。

《答案》D

45. ( ) 排球在國內有號稱排球甲子園大賽的為何？ (A)中華盃 (B)永信盃 (C)媽祖盃 (D)菁英盃。

《答案》B

46. ( ) 排球裁判做出單手手臂上舉後，前臂彎曲的動作，是表示下列何種犯規？ (A)延誤發球 (B)四次擊球 (C)位置或輪轉錯誤 (D)後排球員攻擊踩線。

《答案》D

47. ( ) 排球裁判在自己身體腹部位置二手做前後交替輪轉動作，表示下列何種狀況？ (A)延誤發球 (B)球隊暫停 (C)球隊替補換人 (D)位置或輪轉錯誤。

《答案》C

48. ( ) 下列有關羽球正手殺球的動作敘述，何者正確？ (A)轉動頸部帶動手臂擊球 (B)球拍側面擊向球座底部 (C)擊球位置於額頭前上方 (D)手臂近於頭部位置時擊球。

《答案》C

詳解：(A)轉動腰部。(B)球拍正面。(D)手臂至最高點擊球。

49. ( ) 下列有關羽球正手網前短球的動作敘述，何者正確？ (A)非持拍手之腳向前方跨步，站位與來球呈一枝球拍的距離 (B)持拍手隨前臂伸向前上方斜舉，並近於網高 (C)手腕瞬間做外旋動作，用力將球擊出 (D)看準擊球點後，將球擊向後場底線位置。

《答案》B

詳解：(A)若為右手持拍，右腳跨步。(C)內旋動作。(D)將球擊至對方網前。

50. ( ) 下列有關羽球反手網前短球的動作敘述，何者正確？ (A)站位與來球呈一枝球拍的距離 (B)持拍手隨前臂伸向前下方斜放，並低於網高 (C)手腕瞬間做內旋動作，用力將球擊出 (D)看準擊球點後，將球擊向邊線位置。

《答案》A

詳解：(B)應為上舉。(C)外旋動作。(D)將球擊至對方網前。

51. ( ) 下列有關羽球預備動作敘述，何者正確？ (A)眼睛注視對手 (B)身體前傾，持拍手置於頭上 (C)雙腳前後站立 (D)雙腳屈膝呈預備狀態。

《答案》D

詳解：(A)注視來球。(B)持拍手置於胸前。(C)雙腳左右張開。

52. ( ) 「右腳於擊球瞬間向前跨一步，重心轉換成前腳，持拍手順勢而下，至身體左側，雙眼注視羽球擊出的方向。」此段動作敘述是指哪個動作？ (A)預備 (B)引拍 (C)擊球 (D)順勢。

《答案》D

53. ( ) 「擊球位置於額頭前上方約一點鐘方向，手臂近於伸直，至最高點擊球」此段動作敘述是指羽球哪個動作技術？ (A)殺球 (B)發球 (C)挑球 (D)網前短球。

《答案》A

54. ( ) 「當來球於左前方落下時，手腕瞬間做外旋動作，看準擊球點後輕輕將球擊出，使球翻轉過網，回擊至對方網前。」此段動作敘述是指羽球哪個動作技術？ (A)正手發短球 (B)反手發短球 (C)正手網前短球 (D)反手網前短球。

《答案》D

55. ( ) 「一腳向前方跨步，膝關節微彎，呈弓箭步。」是指羽球哪個動作技術之步法？ (A)發球 (B)殺球 (C)高遠球 (D)網前短球。

《答案》D

56. ( ) 下列何者的羽球動作技術是強調擊球高度須近於網高，運用手腕與手指發力控制拍面角度，將球輕擊過網？ (A)發球 (B)殺球 (C)高遠球 (D)網前短球。

《答案》D

57. ( ) 「轉動腰部帶動手臂，擊球位置於額頭前上方，球飛行有一定的高度並落點在對方底線附近。」是指羽球哪個動作技術？ (A)正手殺球 (B)擊高遠球 (C)發高遠球 (D)正手平擊球。

《答案》B

58. ( ) 籃球比賽中，進攻球員投籃後，防守球員將滯空的球拍打下來的動作稱之為何？ (A)灌籃 (B)射籃 (C)挑籃 (D)蓋火鍋。

《答案》D

59. ( ) 籃球比賽中，將防守者往三分線方向帶，再迅速往禁區切出接應球的擺脫動作為何？ (A)V-Cut (B)L-Cut (C)Backdoor-Cut (D)Outdoor-Cut。

《答案》C

60. ( ) 籃球比賽中，將防守者往禁區方向帶，再迅速往外切出接應球的擺脫動作為何？ (A)V-Cut (B)L-Cut (C)Backdoor-Cut (D)Outdoor-Cut。

《答案》B

61. ( ) 籃球比賽時，進攻方球員運球收球後，如有防守方球員在 1 公尺內積極防守，進攻者在幾秒內無法傳球或投籃及違例？ (A)3 秒鐘 (B)4 秒鐘 (C)5 秒鐘 (D)6 秒鐘。

《答案》C

62. ( ) 籃球運動中，有關滑步動作的敘述，下列何者正確？ (A)雙膝伸直 (B)二腳同時移動 (C)雙腳約與肩同寬站立 (D)移動時，兩腳步幅不能合併。

《答案》D

63. ( ) 籃球運動中，有關過人威脅動作的敘述，下列何者正確？ (A)身體重心平均放在雙腳 (B)持球位置維持準備投籃位置 (C)雙腳平行站立，膝關節微彎並與肩同寬 (D)接球時背向籃框，用餘光觀察防守者和隊友的空檔。

《答案》B

詳解：(A)放在軸心腳。(C)雙腳前後站立。(D)面相籃框。

64. ( ) 下列何種步法在籃球比賽中常使用於追逐遠距離進攻者時，動作如同跑步？ (A)滑步 (B)後側步 (C)趨前步 (D)交叉步。  
《答案》D
65. ( ) 下列何種步法在籃球比賽中常使用於近距離防禦進攻者切入或投籃時？ (A)滑步 (B)後側步 (C)趨前步 (D)交叉步。  
《答案》A
66. ( ) 下列何種步法在籃球比賽中常使用於進攻者迅速往防守者身體反邊切入時？ (A)滑步 (B)後側步 (C)趨前步 (D)交叉步。  
《答案》B
67. ( ) 下列何種步法在籃球比賽中常使用於進攻者切入後，又突然往後運球時，往前壓迫進攻者？ (A)滑步 (B)交叉步 (C)後側步 (D)趨前步。  
《答案》D
68. ( ) 合球運動上場比賽人數為何？ (A)3 男 3 女 (B)4 男 4 女 (C)4 男 2 女 (D)2 男 4 女。  
《答案》B
69. ( ) 定向越野運動開始定位的起點位置是以何符號來做代表？ (A)○ (B)※ (C)⊙ (D)△。  
《答案》D
70. ( ) 定向越野運動開始定位的終點位置是以何符號來做代表？ (A)○ (B)△ (C)⊙ (D)⊙。  
《答案》C
71. ( ) 山林性質的定向越野運動，可透過下列哪個方法來輔助定位？ (A)街道 (B)橋樑 (C)大樓 (D)坡度變化。  
《答案》D
72. ( ) 定向越野運動是國際奧林匹克委員會(IOC)承認的運動競賽，其最早的發源地在何處？ (A)北美 (B)北歐 (C)亞洲 (D)非洲。  
《答案》B
73. ( ) 在都會型的短距離的定向越野運動，可透過下列哪個方法來輔助定位？ (A)小溪 (B)圍籬 (C)大樓 (D)地形與坡度變化。  
《答案》C
74. ( ) 岩石系列、人工建築、小徑等，在定向越野地圖中是以哪個顏色的符號做代表？ (A)黑色 (B)白色 (C)綠色 (D)灰色。  
《答案》A
75. ( ) 定向越野運動開始定位的各個檢查點位置是以何符號來做代表？ (A)○ (B)⊙ (C)⊙ (D)⊕。  
《答案》A