

# 彰化縣福興國中 111 學年度上學期體育科藝能科認知測驗 八年級題庫

## 一、選擇

- ( A ) 關節活動的程度是以下列哪個英文所寫來表示？ (A)ROM (B)MIT (C)ROC (D)NCC。
- ( B ) 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。
- ( A ) 2022 年世界杯足球賽主辦國為何處？ (A)卡達 (B)阿根廷 (C)墨西哥 (D)巴西
- ( B ) 練習揮棒時，須注意什麼？ (甲)周遭環境安全 (乙)揮棒要平順，不可呈波浪狀揮棒 (丙)旁邊無人觀看 (丁)可戴打擊手套以免手磨破皮 (A)甲乙丙 (B)甲乙丁 (C)甲丙丁 (D)乙丙丁
- ( A ) 下列何種羽球技術最具攻擊性，亦是速度、力量的展現？ (A)殺球 (B)扣球 (C)高遠球 (D)網前短球
- ( D ) 定向越野地圖以不同顏色代表不同的地徵，地圖中的白色區域指什麼？ (A)平整的草地 (B)可奔跑穿越的農耕地 (C)空曠的開闊地 (D)可奔跑穿越的樹林、灌木叢  
詳解：可奔跑穿越的樹林、灌木叢，用白色來代表。
- ( A ) 蛙式划手動作依序為下列何者？ (A)撥水、抓水、抱水 (B)抱水、推水、抓水 (C)推水、抓水、抱水 (D)抓水、抱水、推水  
詳解：：舉球員最大任務為將球托出，使攻擊手能進行有效攻擊，所以相當需要快速移動的能力。
- ( B ) 定向越野地圖上的綠色區域代表何種地形？ (A)沼澤區 (B)密林區 (C)開闊地區 (D)耕地種植區  
詳解：定向越野地圖的綠色區域代表阻礙奔跑或通行的森林植被，若進入該區，跑步速度會減緩很多，尤其是大片且愈深綠色的區域，應避免進入。
- ( D ) 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。
- ( D ) 在定向越野運動中，何時應做好正置地圖的動作？ (A)停下來時 (B)地形改變時 (C)抵達檢查點時 (D)改變前進方向時  
詳解：當跑步改變前進方向時，應注意手持地圖是否隨著身體的轉動而失去正置，可透過觀察指北針是否和地圖磁北線平行，且紅色那端的指針確實指向地圖上方北邊方向。
- ( A ) 攻擊手起跳扣球時，打在球的哪個部位較理想？ (A)上半部 (B)下半部 (C)右下方 (D)斜後方
- ( A ) 下列何者是熱衰竭的生理症狀？ (A)脫水 (B)體溫下降 (C)少量流汗 (D)皮膚發紅發熱  
詳解：(B)應為體溫上升。(C)應為大量流汗。(D)皮膚發紅、發熱且少汗是熱中暑的症狀，熱衰竭症狀則為臉色蒼白並感到噁心。
- ( D ) 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。
- ( D ) 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。
- ( A ) 下列哪種技術屬於進攻性球路？ (A)殺球 (B)高遠球 (C)正手挑球 (D)反手挑球
- ( C ) 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。
- ( D ) 下列關於快速壘球盜壘規則的敘述，何者正確？ (A)不可盜壘 (B)打者擊到球後才可以盜壘 (C)隨時可以盜壘 (D)投手球投出離手後才可盜壘
- ( A ) 在拔河比賽中，裁判雙手上舉、掌心向外的動作，代表何種意義？ (A)預備 (B)舉繩 (C)換邊 (D)調整中心線
- ( D ) 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。
- ( D ) 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。

21. ( D ) 室外拔河比賽是在何種場地上進行？ (A)日式河道 (B)PU 場地 (C)歐式河道 (D)平坦草地
22. ( C ) 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。
23. ( B ) 好的攻擊手必須具備下列哪些能力？  
(甲)打得準 (乙)力量小 (丙)跑得快 (丁)跳得高  
(A)甲乙丙 (B)甲乙丁 (C)甲丙丁 (D)乙丙丁
24. ( B ) 新式拔河規則限定每隊幾人參賽？ (A)7 (B)8 (C)9 (D)10。
25. ( A ) 籃球比賽中，常聽到「蓋火鍋」一詞，指進攻者投籃後，防守者將停滯在空中的球拍打下來，其實真正的籃球用語為何？ (A)阻攻 (B)封阻 (C)抄截 (D)攔網
26. ( A ) 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。
27. ( C ) 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。
28. ( D ) 下列有關正、反手網前短球之敘述，何者正確？ (A)站位不須與來球保持適當距離 (B)對方回擊短球時，將球輕擊回至對方後場 (C)擊球高度愈低於網高，愈容易將球擊過網 (D)運用手腕與手指發力控制拍面角度，將球輕擊過網

詳解：(A)站位須與來球保持一枝球拍的距離。(B)將球回擊至對方前場。(C)擊球高度須近於網高。

29. ( B ) 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。
30. ( C ) 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。

詳解：(A)轉動腰部。(B)球拍正面。(D)手臂至最高點擊球。

31. ( B ) 棒球投手在進行肩上投球時，出手位置為何？ (A)耳朵旁 (B)眼前 45 度 (C)眼睛正前方 (D)頭的正上方
32. ( C ) 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。
33. ( C ) 棒壘球比賽中，同一個投手投完比賽且對方零分，稱為何者？ (A)完美 (B)完成 (C)完封 (D)完蛋
34. ( B ) 下列何者為伸展運動訓練時，動作控制的原則？ (A)以彈振方式進行 (B)緩慢並配合呼吸 (C)以抖動方式進行 (D)速度愈快效果愈好
35. ( C ) 游泳比賽規則中，何種泳姿規定每次划手都要有頭部出水動作？ (A)蝶式 (B)仰式 (C)蛙式 (D)捷泳
36. ( A ) 網前短球強調擊球高度位於何處？ (A)網高 (B)網下方 (C)頭頂正上方 (D)額頭前上方
37. ( A ) 維持適當的柔軟度對運動與健康有何優點？  
(甲)執行動作時更加靈活與協調 (乙)提升肌肉、肌腱及韌帶的延展性 (丙)降低運動傷害的發生率 (丁)柔軟度愈好，關節穩定度愈佳  
(A)甲乙丙 (B)甲乙丁 (C)甲丙丁 (D)乙丙丁

詳解：(丁)柔軟度太好，可能造成脫臼，如活動度佳的肩關節。

38. ( B ) 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。
39. ( C ) 關於後護身倒法中的頭部動作，下列何者正確？ (A)抬下巴，頭部接觸墊面 (B)抬下巴，頭部離開墊面 (C)縮下巴，頭部離開墊面 (D)下巴放鬆，頭部接觸墊面

詳解：(C)下巴縮起，後腦不可碰觸到墊面。

40. ( B ) 肌肉發達者因肢段間接觸面積較大，導致柔軟度較差，這屬於何種影響柔軟度的因素？

- (A)性別 (B)體型 (C)年齡 (D)收入
41. ( C ) 有關室內拔河比賽之起步動作的敘述，何者正確？ (A)單腳用力伸直 (B)雙腳保持彎曲微蹲 (C)臀部往下並推蹬雙腳 (D)雙腳一前一後側身站立。
42. ( D ) 關於後護身倒法的手部動作，下列何者正確？  
(A)握拳敲擊墊面 (B)用手背拍打墊面 (C)用手肘拍打墊面 (D)用手掌拍打墊面
43. ( D ) 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。
44. ( A ) 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。
45. ( A ) 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。
46. ( D ) 有關蛙泳比賽規則的描述，下列何者正確？ (A)必須單手觸牆 (B)身體必須保持仰躺姿勢 (C)每一次踢水，一定要有頭部出水動作 (D)每一次划手，一定要有頭部出水動作。
47. ( B ) 為了讓自己更安全而穩定的完成攻擊動作，下列何者屬於攻擊的步驟內容？  
(甲)助跑起跳 (乙)揮臂扣球 (丙)空中托球 (丁)空中攻擊  
(A)甲乙丙 (B)甲乙丁 (C)甲丙丁 (D)乙丙丁
48. ( D ) 欲提升坐姿體前彎的成績，平時可增加哪些肌群的伸展運動？ (A)肩部肌群 (B)腹部肌群 (C)頸部肌群 (D)下背與大腿後側肌群
49. ( C ) 蛙式划手動作要領有哪些？  
(甲)手掌向內撥水 (乙)手腕內旋抓水 (丙)高手肘向內抱水  
(A)甲乙 (B)甲丙 (C)乙丙 (D)甲乙丙
50. ( D ) 下列何者可作為攻擊的練習方式？  
(甲)自拋自扣 (乙)隔網拋扣 (丙)兩人原地拋扣  
(A)甲乙 (B)甲丙 (C)乙丙 (D)甲乙丙
51. ( D ) 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。

詳解：(A)眼前45度。(B)前腳向前跨。(C)側身，臉面向打者。

52. ( D ) 有關柔道規則，下列敘述何者正確？ (A)不得推拉對手 (B)不得壓制對方 (C)得以用腳踢對方頭部位置 (D)嚴禁以手或手臂抓握對手腰帶以下部位。
53. ( D ) 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。
54. ( D ) 下列哪些運動傷害發生的原因，屬於個人事前準備不足所致？  
(甲)熱身不夠 (乙)技術不熟 (丙)疲勞或熬夜  
(A)甲乙 (B)甲丙 (C)乙丙 (D)甲乙丙
55. ( A ) 發生緊急性運動傷害時，應如何處理？ (A)保護傷者，勿隨意搬動 (B)迅速將傷者移到陰涼處 (C)若無明顯外傷，不需至健康中心或衛保組護理 (D)無論大小傷，皆應撥打119，啟動緊急醫療救護

詳解：(B)保護傷者，勿隨意搬動。(C)立即尋求健康中心或衛保組協助。(D)情況嚴重時，迅速撥打119，啟動緊急醫療救護。

56. ( D ) 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。
57. ( C ) 在柔道比賽中，使用壓制技術壓制對方多少時間可以獲得一勝？ (A)10秒 (B)15秒 (C)20秒 (D)25秒
58. ( D ) 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。

詳解：(A)注視來球。(B)持拍手置於胸前。(C)雙腳左右張開。

59. ( B ) 蛙式踢腿動作可分為收腿、踢腿、夾水三部分，下列何者正確？ (A)夾水時身體採仰臥姿勢 (B)踢腿時腳掌呈外八字狀 (C)收腿時腿部寬度愈寬愈好 (D)夾水時腳掌須呈

外八字狀

詳解：：(A)游蛙式時身體採俯臥姿勢。(C)腿部寬度維持在肩膀寬度以內。

60. ( C ) 進攻者切入後，若突然往後運球，防守者可利用何種防守腳步，促使進攻者掉球？ (A) 滑步 (B)後側步 (C)趨前步 (D)交叉步
61. ( B ) 一般初學者在進行柔軟度訓練時，當達到肌肉最大忍受疼痛時，約靜止幾秒較有效？ (A)5 秒 (B)15 秒 (C)30 秒 (D)45 秒。
62. ( D ) 進行三重威脅動作時，身體重心應於何處？ (A)雙手 (B)腰部 (C)雙膝 (D)軸心腳
63. ( B ) 「殺球的擊球位置略於高遠球，手腕下壓角度則於高遠球。」中應分別填入何者？ (A) 高，大 (B)低，大 (C)高，小 (D)低，小
64. ( D ) 下列何者屬於柔道摔倒法技巧？ (A)壓制技術 (B)勒頸技術 (C)關節技術 (D)拋身摔倒法。
65. ( A ) 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。
66. ( D ) 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。
67. ( B ) 有關室內拔河比賽之後退步進攻動作的敘述，何者正確？ (A)以短時間作戰為目標 (B) 左右單足屈膝輪流施力 (C)左右雙足屈膝同時施力 (D)採用步幅較大的進攻方式。
68. ( B ) 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。
69. ( C ) 有關柔道段級程度的描述，下列何者正確？ (A)初段為白帶 (B)黃帶表示二級 (C) 黑帶表示三段 (D)紅白帶表示十段。

詳解：(A)初段為黑帶。(B)黃帶表示五級。(D)紅白帶表示六~八段。

70. ( C ) 有關蛙泳划手動作的描述，下列何者正確？ (A)低手肘往內抱水 (B)手臂保持胸前不得前移 (C)手臂伸直，掌心朝外撥水 (D)手腕做外旋動作，掌心由原本的朝內轉而往外抓水。

詳解：(A)高手肘往內抱水。(B)手臂前移。(D)手腕做內旋動作，掌心由原本的朝外轉而往內抓水。

71. ( D ) 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。

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

72. ( C ) 有關柔道比賽「一勝」的描述，下列何者正確？ (A)一個半勝 (B)勒住對手頸部或關節 (C)主審宣告壓制後 20 秒，對方仍無法脫開 (D)運用摔倒法使對手臀部以相當大的力量與速度呈現完整的著地。

詳解：(A)二個半勝。(B)使用勒頸技術或關節技術須使其拍打墊面兩次以上。(D)背部著地。

73. ( C ) 有關排球攻擊手的敘述，下列何者正確？ (A)舉球員不得攻擊 (B)後排球員可到前排攻擊 (C)前排球員可到後排攻擊 (D)自由球員可以參與攻擊。

詳解：(A)舉球員可攻擊。(B)後排球員只能在後排攻擊。(D)自由球員只能防守不能攻擊。

74. ( C ) 排球裁判手指比出 4 的動作，表示下列何種犯規？ (A)連擊 (B)延誤發球 (C)超過 3 次擊球 (D)球隊替補換 4 號球員。

詳解：排球只允許最多 3 次的擊球。因此超過 3 次時，裁判會比出 4 的手勢。

75. ( C ) 有關肩部關節柔軟度評估抓背的方法敘述何者正確？ (A)受測者採坐姿 (B)測驗一次成績登記 (C)以尺測量雙手中指指尖交疊距離 (D)雙手盡可能靠近、碰觸或伸直交疊互扣拉。

詳解：(A)直立站姿。(B)測驗二次擇優登記。(D)雙手不得互拉扣。