

彰化縣福興國中 112 學年度第二學期 體育科認知測驗 三年級試題(題庫)

命題老師：蕭景琪

_____ 班 座號 _____ 姓名 _____

一、選擇

1. (C) 下列哪一項活動可評估肌力與肌耐力？ (A)快走 (B)立定跳遠 (C)仰臥起坐 (D)坐姿體前彎。
2. (B) 以比一般負荷再稍微重一點的重量訓練肌肉，讓肌肉對抗比平常更大的阻力，這符合訓練的下列何種原則？ (A)漸進原則 (B)超載原則 (C)計畫性原則 (D)動作的屬性原則
3. (B) 練習團體跳繩一字型十人跳時，如果甲做順時鐘全迴旋搖繩，十位同學應站幾點鐘的位置準備跳繩？ (A)四 (B)六 (C)七 (D)九。
4. (A) 下列關於棒球觸擊短打的敘述，何者正確？ (A)屬於助攻的一種打擊型態 (B)不算是攻擊戰術 (C)觸擊與打擊相較之下，比雕蟲小技還不如 (D)觸擊戰術，不可能是比賽獲勝的關鍵。
5. (A) 練習團體跳繩全迴旋跳時，假設搖繩者面向繩子的中央有一面鐘，進繩的同學在進入繩中後，應在幾點鐘的位置停下並準備跳繩？ (A)六點鐘 (B)五點鐘 (C)七點鐘 (D)八點鐘。
6. (D) 下列何者不是籃球比賽中常用的防守陣型？ (A)2-1-2 防守陣型 (B)人盯人防守陣型 (C)3-2 防守陣型 (D)4-1 防守陣型。
7. (A) 跳繩實施肩迴旋時，兩臂的動作應為何？ (A)伸直 (B)屈肘 90 度 (C)屈肘大於 90 度 (D)屈肘小於 90 度。
8. (A) 足球比賽中罰踢直接自由球時，若直接踢進對方的球門則應算如何？ (A)進球得分 (B)得分不算，變成對隊的球門球 (C)得分算，可再加踢一次 12 碼球 (D)得分不算，變成對隊的直接自由球。
9. (C) 在足球運動中，若守門員在己方罰球區之外用手觸球，將會被判罰下列何者？ (A)黃牌 (B)7 公尺球 (C)直接自由球 (D)間接自由球。
10. (B) 沙灘手球比賽中，一般射門成功為一分，而以空中戰術射門成功應為幾分？ (A)一 (B)二 (C)三 (D)四。
11. (B) 下列關於手球守門員防守的敘述，何者錯誤？ (A)向球門四周伸展手腳，擋住各個角度的來球 (B)主要以軀幹作為阻擋的部位 (C)必須習慣進攻者射門而不感到畏懼 (D)動作必須不斷練習，才能學到較佳的防守技術。
12. (C) 下列有關棒球比賽暗號的敘述，何者正確？ (A)各隊暗號指令均相同 (B)分為手指暗號或數字暗號 (C)各隊均有一套獨特的暗號系統 (D)數字暗號一般使用於教練指示投手投球。
13. (D) 下列關於棒球比賽暗號應用的敘述，何者正確？ (甲)各隊都有自己獨特的暗號系統 (乙)為預防被識破暗號，會利用好幾個部位形成一個組合暗號 (丙)因為各隊的暗號不易捉摸，所以讓棒球比賽就像一場鬥智競技 (A)甲乙 (B)甲丙 (C)乙丙 (D)甲乙丙。
14. (D) 下列何者是進行阻力訓練前，應確實遵循的運動安全注意事項？ (甲)要有充足的熱身及伸展運動 (乙)確定了解如何操作重量器材或儀器 (丙)在個人能夠負荷之範圍內，逐漸增加重量 (A)甲乙 (B)甲丙 (C)乙丙 (D)甲乙丙。
15. (B) 下列何者適用於基本動作不佳的隊伍，抄到球後較有快攻的機會的籃球防守隊型？ (A)4-1 防守陣型 (B)人盯人防守陣型 (C)3-2 防守陣型 (D)2-1-2 防守陣型。
16. (D) 下列關於靠牆蹲馬步動作的敘述，何者正確？ (A)主要是訓練背部肌肉 (B)雙腳需比肩寬 (C)屈膝呈 125 度半蹲動作 (D)依能力每次維持三十到六十秒。
17. (C) 籃球比賽防守時，應將身體重心放在何處？(A)膝蓋 (B)腳尖 (C)前腳掌 (D)整個腳掌。
18. (C) 棒球投手投球的揮臂投球動作姿勢，戴手套的手屈肘應如何擺放？ (A)向前伸直 (B)高舉過頭 (C)拉回腋下 (D)擺向體後。

19. (D) 排球比賽參賽球隊很多的時候，如果需考量比賽日期不能太長，選擇下列何種賽制比較適合？ (A)雙循環賽制 (B)單循環賽制 (C)雙敗淘汰賽制 (D)單敗淘汰賽制。
20. (D) 下列關於仰臥推舉動作訓練的敘述，何者錯誤？ (A)身體仰臥平躺於椅子上，雙手握槓鈴 (B)應先調整好呼吸後，再開始做訓練 (C)將槓鈴上推至手臂伸直，再慢慢將啞鈴降至胸前(D)主要是訓練肩部和上臂後側的肌肉力量。
21. (C) 棒球投手投球舉臂啟動時，身體重量應由哪裡轉向哪裡，同時雙臂由前向上揮舉？ (A)由自由腳移至軸心腳 (B)由自由腳移至後腳 (C)由軸心腳移至自由腳 (D)由軸心腳移至前腳。
22. (C) 反握槓鈴進行手肘捲曲動作，主要是訓練身體哪個部位的肌群？ (A)肩背肌群 (B)胸部肌群 (C)上臂的肱二頭肌 (D)前臂肌群。
23. (C) 排球甲、乙、丙、丁四隊單淘汰比賽中，如果甲隊與乙隊的比賽中甲隊獲勝，則冠軍賽應由哪一隊與甲隊比賽？ (A)乙、丁的勝隊 (B)乙、丙的勝隊 (C)丙、丁的勝隊 (D)以上的勝隊皆可。
24. (A) 下列何者為棒球投手正確的投球動作？(甲) 完成動作 (乙)舉臂啟動 (丙)揮臂投球 (丁)伸展跨步 (戊)轉軸抬腳 (己)準備姿勢 (A)己乙戊丁丙甲 (B)己戊乙丁丙甲 (C)己戊丁乙丙甲 (D)己乙丁戊丙甲。
25. (B) 籃球練習防守基本動作時，雙手應如何擺放？ (A)打開側平舉 (B)一高一低張開 (C)同時向斜上方高舉 (D)同時向斜下方張開。
26. (B) NBA 最佳第六人，是由美國國家籃球協會頒發給下列哪一位，當年度表現最優秀的榮譽？ (A)控球後衛 (B)替補球員 (C)啦啦隊長 (D)教練。
27. (C) 下列何者是較積極、主動、帶有攻擊性的籃球防守隊型？ (A)2-1-2 防守陣型 (B)3-2 防守陣型 (C)人盯人防守陣型 (D)4-1 防守陣型。
28. (D) 下列何者不是擔任籃球中鋒位置球員需特別具備的基本能力？ (A)灌籃 (B)爭搶籃板 (C)導傳外線 (D)三分線投射。
29. (B) 足球足外側盤球與運球時，腳的足尖應稍向哪一個方向轉？ (A)向外 (B)向內 (C)向上 (D)向下。
30. (B) 棒球短打觸擊時，應利用身體哪一個部位的左右轉動，控制觸擊方向？ (A)臀部 (B)雙肩 (C)腰部 (D)雙腳。
31. (D) 手球比賽擲罰 7 公尺球時，裁判鳴笛後，要在幾秒內將球擲出？ (A)十 (B)八 (C)五 (D)三。
32. (D) 下列關於足球守門員規則的敘述，何者錯誤？ (A)守門員接到球後，可跑至罰球區前端，將球擲出 (B)守門員接到球後，可跑至罰球區前端，將球踢出 (C)守門員可將球放置地面，以腳控球 (D)守門員以手控球，在將球交出前，時間不可以超過四秒。
33. (A) 增強肌力訓練時，應選擇以最多能反覆幾下的重量進行訓練，對增強肌力有很好的效果？ (A)四~八下 (B)十~二十下 (C)二十~三十下 (D)三十~四十。
34. (D) 西元 1975 年臺灣省教育廳開始推展民俗體育時，下列何者是當初選定的項目之一？ (A)陀螺 (B)扯鈴 (C)踩高蹺 (D)放風箏。
35. (A) 練習團體跳繩一字型三人跳時，如果跳繩者由甲搖繩者左側進繩，甲做順時鐘全迴旋搖繩，下列關於跳繩者的敘述，何者錯誤？ (A)繩子通過十二點鐘位置即準備進繩 (B)繩子在六點鐘位置應跳離地面 (C)繩子在十二點鐘位置落地 (D)繩子在七點鐘位置時準備出繩。
36. (D) 當進攻對手運球或空手快速前進時，為了能迅速跟上對手，同時要面對對手跟著移動時，比較適用下列何種籃球的防守步伐？ (A)滑步跑 (B)後退跑 (C)跨步跑 (D)側跑。
37. (A) 下列關於排球雙敗淘汰賽制的敘述，何者正確？ (A)冠軍賽是由勝部的第一名與敗部的第一名進行比賽 (B)連輸兩場的球隊需進入敗部比賽 (C)進入敗部再輸兩場就遭淘汰 (D)在勝部輸兩場以上就淘汰。
詳解：(B)輸一場；(C)輸一場；(D)輸一場進入敗部。
38. (D) 下列何種迴旋方式，較適用於個人慢速跳繩？(A)指迴旋(B)腕迴旋(C)肩迴旋(D)肘迴旋。

詳解：(D)彎曲手肘，靠近人體側，以手肘部為中心迴旋，較適合個人慢速跳繩。

39. (C) 下列關於手球守門員防守基本姿勢的敘述，何者正確？ (A)雙腳開立略比肩窄 (B)膝關節微曲，重心稍向後移 (C)雙手展開上舉，手肘略高於肩膀，小臂上舉使手掌高於頭部 (D)手掌放鬆自然張開，身體正面肩軸線約與來球方向平行。

詳解：(A)略比肩寬；(B)重心稍向前移；(D)身體正面肩軸線約與來球方向成直角。

40. (A) 籃球練習進攻腳步時，進攻者持球左腳向左前方跨出，若防守者封阻此路線，下列關於進攻者的進攻動作，何者錯誤？ (A)迅速將左腳拉回並換右腳跨向右前方 (B)雙手將球由頭頂上方移至右側腰際 (C)雙手亦可將球由腰部下方移至右側腰際 (D)若防守者未封阻此路線，則進攻者可直接運球過人。

詳解：(A)左腳跨向右前方。

41. (C) 下列關於手球防守基本技術的敘述，何者錯誤？ (A)指球員採取正確的姿勢，並利用步法移動 (B)選擇適當的位置從事攔截、壓迫或封擋對隊的攻擊 (C)強調個別球員的技術表現 (D)針對攻隊的優缺點，利用戰術構成牢不可破的陣容。

詳解：(C)強調球員間的配合。

42. (C) 排球比賽中，攻擊球隊進行扣球戰術攻擊時，防守球隊最多可以幾位球員跳起攔網？ (A)五人 (B)四人 (C)三人 (D)二人。

43. (C) 下列何者不是臺灣職棒大聯盟的球隊之一？ (A)太陽 (B)勇士 (C)雷神 (D)金剛。

詳解：(C)應為雷公。

44. (C) 臺灣職業棒球運動創始後，到西元 1993 時，中華職棒聯盟已有幾支職業棒球隊？ (A)四 (B)五 (C)六 (D)七。

詳解：(C)兄弟象、統一獅、三商虎、味全龍、時報鷹、俊國熊。

45. (C) 下列何種迴旋方式，較適用於個人快速跳繩？ (A)肩迴旋(B)肘迴旋(C)腕迴旋(D)指迴旋。

詳解：(C)兩臂下垂於體側，以手背為肘的迴旋，較適合個人快速跳繩。

46. (D) 下列關於手球守門員防守中間來球的防守動作敘述，何者錯誤？ (A)身體重心先移到右腳，同時左大腿舉起 (B)以右腳往左側躍起 (C)左小腿往左側踢出，高度約與肩膀齊高，上半身向左側伸展 (D)以右手手掌與右腳踝內側阻擋。

詳解：(D)以左手手掌與左腳踝內側阻擋來球。

47. (D) 做全身肌群訓練時，身體七大部位肌群訓練的順序，最先訓練的應該是下列哪一個部位？ (A)肩部 (B)手臂 (C)腿部 (D)臀部。

詳解：先進行大肌肉的訓練。

48. (D) 下列關於棒球投手投球動作伸展跨步姿勢的敘述，何者正確？ (A)軸心腳直線滑跨向捕手前方 (B)自由腳伸直向前 (C)雙手展開，手套朝向三壘手 (D)持球手之掌心朝外側。

詳解：(A)軸心腳伸直向前；(B)自由腳直線滑跨向捕手前方；(C)手套朝向捕手。

49. (C) 足球守門員在己方的罰球區內，若以手控球，在達四秒時才將球交出，則應被判罰下列何者？ (A)直接自由球 (B)間接自由球 (C)未犯規不罰 (D)12 碼球。

詳解：超過六秒才算犯規。

50. (D) 下列關於手球普通球員防守技術基本姿勢要領的敘述，何者正確？ (A)全身肌肉放鬆，兩臂側展伸直 (B)小臂上舉，兩腳分開約一個肩膀寬 (C)膝關節微屈，重心落於兩腳跟上 (D)上身微前傾，雙腳隨防守需要做左右或前後快速的移動。

詳解：(A)兩臂側展屈肘；(B)兩腳分開約一個半肩膀寬；(C)重心落於兩腳掌上。