

彰化縣立福興國中109學年度上學期 三年級體育科 題庫

一、選擇：

1. () 足球守門員以手控球，應於幾秒內將球交出？ (A)5秒 (B)6秒 (C)7秒 (D)8秒。
《答案》B
2. () 足球運動中的「盤球」指的是下列何者？ (A)運球 (B)傳球 (C)接球 (D)射門。
《答案》A
3. () 德國代表隊在參加西元2014年的世界盃足球賽時，主要的守門員是何人？ (A)諾伊爾 (B)大衛 (C)安東尼 (D)比爾。
《答案》A
4. () 南美 阿根廷國家隊內的隊員獲得西元2014年的世界盃足球賽金球獎是哪一位選手？ (A)貝克漢 (B)羅納度 (C)梅西 (D)席丹。
《答案》C
5. () 在足球運動中，若守門員在己方罰球區之外用手觸球則會被判 (A)直接自由球 (B)間接自由球 (C)罰球 (D)7公尺球。
《答案》A
6. () 在足球運動中，守門員的低手滾地傳球動作，手臂是由後往前擺臂，這個動作像哪一種運動？ (A)排球低手發球 (B)籃球傳球 (C)棒球傳球 (D)保齡球。
《答案》D
7. () 在世界盃足球賽中，而最佳球員獎項的名稱是下列何者？ (A)MVP獎 (B)金球獎 (C)精英獎 (D)足球先生獎。
《答案》B
8. () 下列有關節食減重的敘述，何者錯誤？ (A)會降低基礎代謝率 (B)可以改善心理壓力 (C)無法增進體適能 (D)是消極維持理想體重的方式。
《答案》B
9. () 在足球比賽中，有球隊後盾之稱者是下列何者？ (A)守門員 (B)教練 (C)裁判 (D)普通球員。
《答案》A
10. () 手球規則中規定持球最多可以移動幾步？ (A)3步 (B)4步 (C)5步 (D)6步。
《答案》A
11. () 在足球比賽中，常被應用於變換進攻速度與方向的技術稱為下列何者？ (A)運球 (B)攻擊 (C)射門 (D)阻擋。
《答案》A
12. () 臺灣職業棒球運動創始於西元幾年？ (A)1980年 (B)1985年 (C)1990年 (D)2000年。
《答案》C
13. () 臺灣職業棒球運動至西元2003年正式宣告合併為單一聯盟，名稱為何？ (A)臺灣職棒大聯盟 (B)中華職棒大聯盟 (C)中華職棒聯盟 (D)中華職棒。
《答案》B
14. () 棒球比賽進行時，教練如何對擊球者傳達戰術與戰略？ (A)場上大喊 (B)手機聯絡 (C)比手畫腳打暗號 (D)心電感應。
《答案》C
15. () 棒球比賽中，一般由何者對投手下達暗號指令？ (A)教練 (B)捕手 (C)外野手 (D)內野手。
《答案》B
16. () 棒球比賽中為何必須透過暗號傳達戰術，下列敘述何者為非？ (A)預防敵隊識破戰術 (B)比賽場地太大 (C)球員分布廣 (D)怕敵隊球員看不清楚戰術。
《答案》D

17. () 棒球比賽中，一般捕手如何指示投手投球？ (A)數字暗號 (B)場上大喊 (C)部位暗號 (D)上前告知。

《答案》A

18. () 足球運球練習時，要盡量將球保持在什麼可以觸及的範圍內？ (A)眼睛 (B)頭 (C)手 (D)腳。

《答案》A

19. () 下列何者方式不是良好的體重控制方法？ (A)運動 (B)行為調整 (C)不吃東西 (D)建立良好的生活習慣。

《答案》C

20. () 下列有關外貌的觀點，何者不正確？ (A)小明：人的特質不可以光靠外表來評斷 (B)小欣：現代的女性通常會希望自己再瘦一點 (C)阿美：藉由整型來建立外表優勢是最好的自信來源 (D)阿信：閱讀可以豐富自己的內在，可以建立自己的獨特風格。

《答案》C

21. () 志玲是個十五歲，身高170公分，體重55公斤的女學生，在這階段的青少年正常BMI值為18.0~22.7，請問志玲的體重符合標準嗎？ (A)過輕 (B)適中 (C)過重 (D)無法計算。

《答案》B

22. () 下列有關體型的敘述，何者錯誤？ (A)每個人的風格來自於個人獨特的形象 (B)對於身體過度期待容易造成自卑 (C)現代人對於體型價值觀的要求是越來越纖細的體型 (D)過度要求體型不會產生任何影響。

《答案》D

23. () 下列哪一項是過胖的人容易有的情形？ (A)貧血 (B)皮膚乾燥或鬆弛 (C)高血壓 (D)頭暈。

《答案》C

24. () 青春期的女生若是體重太輕會容易有 (A)月經減少的問題 (B)脾氣較好 (C)不會有貧血現象 (D)生長發育過快。

《答案》A

25. () 下列關於肥胖的敘述，何者為錯誤？ (A)增加心臟負擔 (B)體能較差 (C)皮膚出現對摩疹 (D)和過瘦相比，罹病風險較小。

《答案》D

26. () 下列有關肥胖的敘述，何者錯誤？ (A)增加心血管疾病的風險 (B)讓人行動不便 (C)有「百病之源」的稱號 (D)皮膚乾燥、怕冷。

《答案》D

27. () 手球守門員主要是以身體的哪一個部位作為阻擋來球的部位？ (A)手臂 (B)膝 (C)頭 (D)四肢。

《答案》D

28. () 三十歲以下的男性，正常體脂肪率範圍是多少？ (A)5%~10% (B)5%~30% (C)1%~2% (D)14%~20%。

《答案》D

29. () 手球比賽中，攻擊隊伍射門後，防守隊伍封阻球門被攻下的最後一道防線為何？ (A)攻擊手 (B)教練 (C)記分員 (D)守門員。

《答案》D

30. () 體脂肪細胞較不容易增加的時期為何？ (A)青春前期 (B)老年期 (C)幼兒期 (D)胎兒期。

《答案》B

31. () 健康的三十歲以上成年女性，身體中的體脂肪約占體重的多少？ (A)5~10% (B)20~24% (C)30~35% (D)15~20%。

《答案》B

32. () 下列何者是體脂肪的功能？ (A)保護內臟 (B)幫助保暖 (C)潤澤皮膚 (D)以上皆是。

《答案》D

33. () 腰圍過胖容易罹患哪些疾病？ (A)第二型糖尿病 (B)血脂異常 (C)心臟血管疾病 (D)以上皆會。

《答案》D

34. () 下列何者不是維持正常體重的行動策略？ (A)多吃加少動 (B)自我的監控 (C)環境的營造 (D)情感的支持。

《答案》A

35. () (甲)雙腳開立與肩同寬 (乙)雙手張開，與肩同高 (丙)膝蓋屈曲 (丁)身體重心置於前腳掌隨時準備移位；上述關於籃球防守基本姿勢的敘述何者正確？ (A)甲乙丁 (B)乙丙丁 (C)甲丙丁 (D)甲乙丙

《答案》C

36. () 西元1990年成立之中華職棒聯盟，共有幾支球隊？ (A)3 (B)4 (C)5 (D)10 支。

《答案》B

37. () 下列何者可能為體脂肪增加的原因？ (A)遺傳 (B)戒菸 (C)吃多運動少 (D)以上皆是。

《答案》D

38. () 有關拔河比賽場地的描述，何者錯誤？ (A)室外拔河在草地上舉行 (B)日式拔河道摩擦係數較歐式拔河道高 (C)歐式拔河道能產生的水平拉力值較高 (D)日式拔河道為亞洲盃與國內各級比賽使用。

《答案》C

39. () 現今組成中華職棒大聯盟的隊伍有幾隊？ (A)4 (B)5 (C)6 (D)7 隊。

《答案》A

40. () 下列關於鐵人三項運動中的「自行車」項目，何者敘述錯誤？ (A)比賽時不可裸露上身 (B)如自行車故障須自行修理，可向支援的車隊借用工具或零件 (C)嚴禁選手平行或成群集結行進 (D)被超越者則不得以蛇行阻礙他人超越。

《答案》B

41. () 下列關於鐵人三項運動中的「路跑」項目，何者敘述錯誤？ (A)比賽時不可裸露上身 (B)不得借助其他外界動力進行比賽 (C)應穿著舒適與保護功能較佳的路跑鞋 (D)若參賽者身體不適或體力不支，仍然要繼續完成比賽，不可棄賽。

《答案》D

42. () 下列關於鐵人三項競賽的安全要點，何者錯誤？ (A)應循序漸進多鍛鍊不熟悉的運動項目 (B)游泳競賽項目會有救生員在一旁，不需要擔心安全問題 (C)要適當補充水分、能量與電解質 (D)競賽前須評估生理與環境狀況。

《答案》B

43. () 下列何者不是古時候舉行拔河儀式的意涵？ (A)預測氣候 (B)祈求豐收 (C)祈求雨水 (D)升官發財。

《答案》D

44. () 世界盃室外拔河錦標賽500公斤量級的第一面金牌是由哪個國家奪得？ (A)日本 (B)韓國 (C)臺灣 (D)泰國。

《答案》C

45. () 有關目前臺灣拔河現況與描述何者不正確？ (A)臺灣於西元1990年自美國引進八人制室內拔河運動 (B)軍、警、消皆將拔河列為戰技項目的種類 (C)我國基層拔河運動已蓬勃發展 (D)室外拔河曾在西元1900年的奧運列為比賽項目之一。

《答案》A

46. () (甲)游泳 (乙)自行車 (丙)拔河 (丁)跨越障礙物 (戊)路跑；上述選項哪些是鐵人三項的競賽項目？ (A)甲乙丁 (B)乙丙丁 (C)甲乙戊 (D)丙丁戊。
《答案》C
47. () 比賽拔河道長度為幾公尺？ (A)32公尺 (B)36公尺 (C)40公尺 (D)44公尺。
《答案》B
48. () 下列有關鐵人三項的敘述，何者正確？ (A)屬於小肌肉群的運動 (B)無氧代謝為主的身體活動 (C)無法增加肺活量 (D)可幫助增強心血管功能。
《答案》D
49. () 啦啦隊兩位底層人員的內腳屈膝成弓箭步，讓上層人員從中間攀登的動作稱為下列何者？ (A)側股立姿 (B)雙底層股立姿 (C)騰翻姿勢 (D)背股立姿。
《答案》B
50. () 下列何者不是啦啦隊「起跳動作」的注意事項？ (A)雙足併力 (B)至最高點時，雙手以V姿伸展 (C)雙臂由兩側向上繞環，帶動身體起跳 (D)雙臂伸直。
《答案》A
51. () 在實施啦啦隊的舞伴技巧時，保護人員的動作何者錯誤？ (A)雙手平舉 (B)雙足保持機動性 (C)眼視上層人員 (D)要隨時應變任何狀況。
《答案》A
52. () 武術套路比賽的最高得分為何？ (A)10分 (B)15分 (C)20分 (D)50分。
《答案》A
53. () 下列何者非武術的器械部分？ (A)刀 (B)槍 (C)劍 (D)盾。
《答案》D
54. () 下列何者不是武術套路的評分項目？ (A)比例 (B)動作規格 (C)勁力 (D)精神。
《答案》A
55. () 比賽武術或武術表演前，通常會行哪一種禮？ (A)鞠躬禮 (B)舉手禮 (C)抱拳禮 (D)握手禮。
《答案》C
56. () 何者不是國際拔河聯盟規範的八人拔河制量級？ (A)女子組室內500公斤 (B)男子組室外640公斤 (C)男子組室內680公斤 (D)男女混合組室外700公斤。
《答案》D
57. () 在進行阻力訓練時，選擇比一般的負荷再稍微重一點的重量來進行訓練，是屬於哪一種訓練原則？ (A)超載原則 (B)漸進原則 (C)特殊性原則 (D)動作排列原則。
《答案》A
58. () 國際武術聯合會每幾年舉辦一次世界武術錦標賽？ (A)1年 (B)2年 (C)3年 (D)4年。
《答案》B
59. () 棒球比賽中，下列哪一位的臨場表現常常是決定比賽勝負的關鍵？ (A)投手 (B)捕手 (C)打擊者 (D)教練。
《答案》A
60. () 臺灣職業棒球運動成立之初，共有幾支球隊？ (A)3 (B)4 (C)5 (D)6 支。
《答案》B
61. () 臺灣職棒大聯盟成立於西元 (A)1987 (B)1989 (C)1991 (D)1993 年。
《答案》D
62. () 中華職棒大聯盟成立於西元 (A)2001 (B)2002 (C)2003 (D)2004 年。
《答案》C
63. () 透過使用何項物品，可以訓練投出漂亮好球的技巧，增進控球能力？ (A)臉盆 (B)毛巾 (C)牙刷 (D)鋼杯。
《答案》B

64. () 在肌力的訓練中，要的是高負荷重量來進行，通常重量的選擇以最多能反覆幾下來進行會有較佳的訓練效果？ (A)1~4下 (B)4~8下 (C)8~12下 (D)12~16下。

《答案》B

65. () 下列關於鐵人三項運動中的「游泳」項目，何者敘述錯誤？ (A)可穿戴任何幫助游泳的裝備 (B)需穿戴泳帽、泳鏡與游泳衣物 (C)選手應按裁判指定位置標記選手號碼，直至賽完為止，不得取下 (D)比賽過程中若想超越前方選手時，必須在不影響對方的情況下，遵從大會規定的方位超越。

《答案》A

66. () 在進行阻力訓練時，何種行為錯誤？ (A)閉氣用力 (B)在能負荷的範圍下，逐漸增加重量 (C)必須要有充足的暖身活動 (D)不要過度訓練。

《答案》A

67. () 西元1993年，臺灣職業棒球運動成立了哪一個聯盟？ (A)臺灣大聯盟 (B)美國大聯盟 (C)臺灣職棒大聯盟 (D)中華職棒大聯盟。

《答案》C

68. () 如果你找不到槓鈴或啞鈴來進行阻力訓練，你可以利用何種物品來替代？ (A)水桶 (B)寶特瓶 (C)椅子 (D)桌子。

《答案》B

69. () 「肌肉以某種肌力持續用力多次」是指何種體適能？ (A)爆發力 (B)肌力 (C)肌耐力 (D)協調性。

《答案》C

70. () 「肌群一次收縮所產生的最大力量」是指何種體適能？ (A)爆發力 (B)肌力 (C)肌耐力 (D)協調性。

《答案》B

71. () 小華提了一臺印表機打算從賣場走回家，走到一半就走不動了，他可能是哪方面能力不足？ (A)肌力 (B)心肺耐力 (C)柔軟度 (D)肌耐力。

《答案》D

72. () 下列何者是指「肌肉或肌群在疲勞前，能連續操作一定次數的最大負荷量」？ (A)最大反覆次數 (B)最小反覆次數 (C)反覆次數 (D)阻力訓練。

《答案》A

73. () 下列何種運動不是鐵人三項所包含的運動項目？ (A)拔河 (B)游泳 (C)自行車 (D)路跑。

《答案》A

74. () 下列何種情形不算在鐵人三項的成績計算之中？ (A)自行車與路跑轉換的時間 (B)賽前的準備時間 (C)自行車損壞維修的時間 (D)途中的飲食時間。

《答案》B

75. () 在肌耐力訓練中，主要是以低負荷量來進行，通常重量的選擇以最多能反覆幾下來進行會有較佳的訓練效果？ (A)1~8下 (B)8~16下 (C)16~25下 (D)25~40下。

《答案》C