

※ 下課鐘響前不得繳卷

班級：

座號：

姓名：

(※答案請寫在 ◎答案欄內，否則不予計分。)

P.1

## 一、單一選擇題(每題 4 分，16 題，共 64 分，總分 100 分)

1. ( ) 在運動時出現急性運動傷害，如：不小心腳扭傷，引起腫脹，請問第一時間應對受傷部位立即給予下列哪一項處理？  
(A)按壓 (B)伸展 (C)熱敷 (D)冰敷。
2. ( ) 健康體適能檢測項目中，可以測驗柔軟度，評估後腿與下背關節可動範圍肌肉、肌腱與韌帶等組織之韌性或伸展度是下列何種項目？  
(A)坐姿體前彎 (B)一分鐘屈膝仰臥起坐 (C)立定跳遠 (D) 800 及 1600 公尺跑走。
3. ( ) 健康體適能檢測項目中，可以評估身體腹肌之肌力與肌耐力是下列何種項目？  
(A)坐姿體前彎 (B)一分鐘屈膝仰臥起坐 (C)立定跳遠 (D) 800 及 1600 公尺跑走。
4. ( ) 健康體適能檢測項目中，可以測驗瞬發力是下列何種項目？  
(A)坐姿體前彎 (B)一分鐘屈膝仰臥起坐 (C)立定跳遠 (D) 800 及 1600 公尺跑走。
5. ( ) 健康體適能檢測項目中，可以測量心肺功能或有氧適能是下列何種項目？  
(A)坐姿體前彎 (B)一分鐘屈膝仰臥起坐 (C)立定跳遠 (D) 800 及 1600 公尺跑走。
6. ( ) 田徑比賽中的團體項目-大隊接力比賽，在規則中其接力區範圍為多少公尺？  
(A)40 公尺 (B)30 公尺 (C)20 公尺 (D)10 公尺。
7. ( ) 大隊接力比賽時，傳接棒的技術下列何者敘述正確？  
(A)傳棒者可喊「接」的口令 (B)傳棒者的動作手臂是向斜後方伸出來接棒  
(C)接棒者的掌心是朝下、四指併攏、虎口緊閉 (D)接棒者是不能預先助跑。
8. ( ) 大隊接力是最能展現團隊合作的徑賽項目，下列何者為合法的接力動作？  
(A)在接力區的外面進行傳接棒 (B)將接力棒拋至空中進行「空中接力」的動作  
(C)在接力區內完成傳接棒的動作 (D)在交接掉棒時，必須由接棒者撿起往前衝。
9. ( ) 籃球全場比賽的人數是幾人對幾人？  
(A)二對二 (B)三對三 (C)四對四 (D)五對五。
10. ( ) 在籃球運動中，最基本的動作為何？  
(A)運球 (B)過人上籃 (C)灌籃 (D)跳投。
11. ( ) 籃球投籃時，不論是單手或雙手投籃，球投出後手臂都必須伸直，使球的飛行方向較穩定，出手後手指應指向何處？  
(A)籃球架 (B)籃框 (C)地面上 (D)自己身體。
12. ( ) 排球比賽時，雙方各要有幾位球員在場內？  
(A)三位 (B)四位 (C)五位 (D)六位。
13. ( ) 排球比賽同一隊隊員必須在傳接球幾次內，將球打過對方場地？  
(A)4 次 (B)3 次 (C)2 次 (D)1 次。
14. ( ) 手持桌球拍，輪流以球拍之正面、反面往上擊桌球，直到球落地為止，是訓練什麼能力？  
(A)殺球 (B)發球 (C)控球 (D)推擋球。
15. ( ) 下列哪一項是桌球成功的發球？  
(A)發球先碰觸己方桌面一次，過網再碰觸對方桌面 (B)發球直接落入對方桌面  
(C)發球碰觸己方桌面後，觸網再落入對方桌面 (D)發球出界。
16. ( ) 羽球發球時，持球手應將球置於何處？  
(A)腰部以上 (B)腰部以下 (C)胸部以上 (D)胸部以下。



※ 下課鐘響前不得繳卷

班級：

座號：

姓名：

P.2

二、是非題 (每題 4 分，9 題，共 36 分)

1. ( ) 健康體適能檢測項目中，慢跑運動是加強肌力與肌耐力的訓練方法，立定跳遠則是在檢測心肺能力，而可以摸到籃框的人，代表他的柔軟度比較好。
2. ( ) 從事體適能檢測或運動時，應量力而為，不可逞強，根據運動項目的特性，參考個人健康及體能狀況，遵照醫師及老師的指示，才可以愉快又安全的享受運動。
3. ( ) 大隊接力賽常是學校團體活動中最熱烈的比賽項目，由於競爭激烈，往往是最吸引人，而交接棒技術的優劣與過程是否順暢，往往是決定勝敗的重要因素。
4. ( ) 籃球持球投籃時，掌心最好能緊貼住球體，站立投籃時，雙腳須寬於肩膀，籃球初學者，或無法將拿球穩，不太會使力的人，則使用單手投籃的方式較佳。
5. ( ) 籃球場上競技，除了展現球技外，一定要競爭輸贏，禮節與品格的素養則可不必顧及，全力爭取勝利，才是籃球比賽最重要的目的。
6. ( ) 排球比賽中，身體的任何部位頭、手、腳、軀幹皆可以碰球，當來不及以雙手接球時，可以腳觸球。
7. ( ) 上桌球課練習桌球時，不要拿球拍嬉戲，或碰觸他人的身體，及敲擊桌面，以免造成不必要的意外及運動設備的損耗。
8. ( ) 羽球比賽，發球方可以將球上拋到頭上方，再將球擊入對方接球區內。
9. ( ) 樂樂棒球源自於美國，英文稱 Tee Ball 或 T-ball，樂樂棒球正式比賽採 9 人制，投手不投球直接站在投手板上防守也要下場打擊。

◎ 答案欄

(※答案請寫在下列答案欄內，否則不予計分。)

七年 \_\_\_\_\_ 班 \_\_\_\_\_ 號 姓名：\_\_\_\_\_

一、單一選擇題(每題 4 分，16 題，共 64 分，總分 100 分)

1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16

二、是非題 (每題 4 分，9 題，共 36 分)

1	2	3	4	5	6	7	8	9