**新竹市立成德高中(高二班) 健康與體育科重點參考提示**

**籃球**

1. 下列哪一位亞洲球員沒有NBA的資歷？　(B)陳信安
2. 下列何者不是籃球場上的運動禮節？　(A)球技的好壞
3. 下列何種籃球技術看起來很帥，但缺乏練習很容易導致手腕或手指受傷？　(D)灌籃。
4. 打籃球時，如何避免不愉快的事發生，才能享受愉快的休閒生活？　 (C)注意應有的禮節，互相尊重
5. 在禁區設置九個點，每個人必須在目前所站的點投進後，才可前進至下一點繼續投球，最先到達終點者即為投籃最準的人，此投籃遊戲通常稱為下列何者？　(D)步步高升。
6. 籃球比賽中，當進攻者出手投籃後，已經開始向籃框下墜的球，如果被防守方封阻或拍出，將被判？　(A)進攻隊得分
7. 下列何種籃球規則為「比賽中，當進攻者出手投籃後，已經開始向籃框下墜的球不可觸碰」？　(A)妨礙中籃
8. 籃球比賽中，當活球經籃圈上面入籃，停留在籃內或由籃中落下時，稱為下列何者？(C)中籃
9. 若想知道手是否有放在籃球球體的中間，你只要將哪一個手指對著充氣孔？ (C)食指
10. 籃球「移位投籃」練習中，接到球後，向左或向右側運球一次，再將球接起投籃的練習目的為何？(B)模擬比賽情境，並增進動態投籃的穩定性

**排球**

1. 排球運動只要學會下列哪些技術，　(D)發球及傳球。
2. 排球比賽中，下列何者為舉球員最常使用的傳球方式？　　(D)高手傳球。
3. 排球比賽中，下列何者被公認為是球隊的靈魂人物？　　(C)舉球員
4. 下列關於排球高手傳球的十個手指預備接球動作，何者正確？　(D)指頭張開放鬆成半球形。
5. 排球兩人一組進行坐姿原地高手傳球練習，下列何者是較合適的距離？　(A)1.5公尺
6. 進行排球高手傳球時，若雙手手指沒抓好球，或是雙手沒有同時碰到球，可能會造成下列何種情況？　(A)球旋轉過快
7. 排球高手傳球的動作中，不需要運用到下列哪一個關節屈伸所產生的力量？ (C)髖關節
8. 進行兩人一組排球近距離傳球練習時，下列何者為適合的距離？　(C)3
9. 排球高手傳球動作中，造成手指頭吃「蘿蔔乾」的最主要原因為何？ (C)擊球位置錯誤
10. 一個好的排球舉球員，應具備何種特殊的人格特質？　(甲)判斷敏銳　(乙)處事冷靜　(丙)積極、果斷　　(D)甲乙丙。
11. 排球比賽中，球停留在雙手僅有一秒的時間，會造成下列何種犯規？　 (C)持球
12. 下列何者為排球舉球員的主要功能？　 (C)將球處理到可以讓隊友進行反攻
13. 排球高手傳球的動作中，手應該在哪個位置將球傳出？ (B)額頭前上方
14. 排球比賽中，發球者的位置序號是幾號？　(A)1號
15. 下列關於排球高手傳球動作的敘述，何者正確？　(C)以手指的彈力、手腕向外推撥的力量，以及手肘的屈伸，加上屈膝、提手臂等動作，將球傳出

**足球**

1. 進行足球頭頂球時，眼睛務必要注視下列何者？　　(D)球
2. 足球踢滾動球，若要將球踢成滾地球，踢球腳的部位要踢在球體的哪一個位置？ (C)正中間
3. 世界盃足球賽幾年舉辦一次？　(A)四年
4. 足球守門員以手接球，若時間超過六秒，則被判犯規，並判由對方踢一個？　(C)間接自由球
5. 足球踢滾動球，若要將球踢成高飛球，踢球腳的部位要踢在球體的哪一個位置？　(D)正下方。
6. 足球比賽中，守門員以手接球時，球在手上的時間不得超過多少時間？　(A)六秒
7. 下列何者不是一般足球比賽中球員的攻守位置？　 (B)中鋒
8. 下列何者為足球頭頂球時，頭接觸球的正確部位？　(A)前額
9. 足球的踢球技巧，腳的哪個部位一定要繃緊，才能踢出較有力的球，且不易受傷？　　(B)踝關節
10. 西元2010年的世界盃足球賽，奪得冠軍的國家為下列何者？　　(C)西班牙
11. 下列關於足球踢空中球的動作敘述，何者錯誤？　(D)踢球時向前擺腿，並放鬆踝關節，將踢球部位抬高至與球同高。
12. 西元2010年的世界盃足球賽，因表現出絕佳的運動道德風範，公認是該屆最具有運動精神的團隊，並獲得最佳公平競爭獎的國家為下列何者？　(D)西班牙。

**登山**

1. 登山時，為避免迷路，可沿途留下何者做為記號？　　(B)布條標記
2. 為增加登山時的體力與耐力，應需充分攝取下列何者？　(甲)水分　(乙)鈣質　(丙)鹽分　　(D)甲乙丙。
3. 下列何者符合登山的環保守則？　　(D)勿帶走任何物品，離開時應將營地復原。
4. 下列何者不是登山時必備的物品？　(B)飾品
5. 過去臺灣所發生的山難事件，主要都是因為遇到颱風所造成。下列何者為臺灣的「颱風季節」？　　(C)7～9月
6. 從事登山活動，對我們有下列哪些好處？　(甲)訓練體力、耐力　(乙)鍛鍊強健的體魄　(丙)欣賞大自然的美景　(丁)陶冶性情　(戊)培養冒險犯難的精神　　(D)甲乙丙丁戊。
7. 登山計畫在隊員資料表項目中，需記載隊員「血型」的目的為下列何者？　(A)若隊員受傷需輸血時，可第一時間提供血型資訊
8. 在連續大雨過後的多少時間內，應避免登山或進入危險山區？　(C)一週內
9. 登山計畫應包含下列哪些項目？　(甲)目的　(乙)路線與日程　(丙)氣象　(丁)參加人員　(戊)路況　(己)裝備　　(A)甲乙丁己
10. 高山症是指在何種條件的高山環境中，所產生的不適應症狀？　(A)低壓缺氧
11. 登山隊伍中，通常體力不佳、行動遲緩的人，應安排走在隊伍何種位置比較正確？　(A)前面
12. 登山過程，若發生事故受傷，首先應做急救處理。下列關於急救的目的，何者錯誤？　　(B)訓練緊急處理與救護的能力　詳解：(B)訓練應在事前就必須完成。
13. 登山前擬妥登山計畫後，出發前數天應特別留意下列哪一項資訊？　 (C)氣象預報詳
14. 目的不同，選擇的登山目標也不一樣，所進行登山的形式也會不同。一般而言，登山的形式有幾種？　(A)三種
15. 下列何種狀況下，即便已擬好登山計畫，做好登山準備，都應慎重考慮是否取消出發，以策安全？(B)地震後又連日大雨
16. 登山期間若出現高山症的症狀，下列何者是最好的處理方式？　 (B)停止向上攀登，休息並觀察是否改善
17. 登山如遇危難需發出求救信號時，應發出何種節奏的信號？　(D)重複三次的信號。
18. 下列關於登山環保守則中，用火的注意事項，何者錯誤？　(B)在土壤上生火
19. 登山應結伴同行，避免獨自一人登山，且成員中至少要有一位具有豐富登山經驗的人擔任下列何種職務？　　(D)領隊。
20. 登山如遇危難需發求救信號時，每三次信號須間隔多少時間，才能再發三次信號？　　(C)一分鐘
21. 下列關於登山環保守則的敘述，何者錯誤？　(A)走新的步道及開發新營地紮營，以免因人潮過多造成當地環境的破壞

**攀岩**

1. 攀岩時，手抓岩石主要的目的為下列何者？　(B)保持身體平衡，協助攀升
2. 初學攀岩者不須注意下列哪一事項？　　(D)服裝、鞋子是否美觀。
3. 攀岩是一項挑戰人類體能極限的運動，可以訓練那些能力？　(甲)膽識 (乙)判斷能力　(丙)克服困難的精神　(D)甲乙丙。
4. 攀岩時，手抓或腳踩岩石之前，一定要做下列何種動作？　(A)先試試岩石是否鬆動或掉落
5. 下列何者不是攀岩活動必要的裝備？　　(C)護腕
6. 攀岩在向上攀登時，在步與步之間，必須保持身體重心的平衡與穩固，並應以下列何種方式向上攀升？　　(C)三點不動一點動
7. 攀岩訓練可以增加下列何種體適能？　(甲)肌力、肌耐力　(乙)柔軟度　(丙)心肺耐力　　(D)甲乙丙。
8. 下列關於攀岩技巧的敘述，何者錯誤？　 (D)在步與步之間，必須保持身體重心的平衡與穩固，以「三點動一點不動」的方式向上攀升。

**健走**

1. 下列何者是健走較不會使用到的肌群？　　(D)指、掌肌群。
2. 健走可提升能量的消耗及氧氣的需要量，因此長期健走可增強下列何種功能？　(A)心肺功能
3. 下列關於健走要領的敘述，何者錯誤？　 (D)健走的強度不大，所以健走結束後並不需要做緩和運動。
4. 下列何者是最適合的健走時間？　(A)清晨天亮後
5. 下列何者是健走主要的能量來源？　　(B)脂肪
6. 健走時，膝關節應保持彈性而不僵硬，並應使腳的哪個部位先著地？　　(B)腳跟
7. 持續多少時間以上的健走，可加速排除體內的低密度脂蛋白，並增加高密度脂蛋白的含量？　(A)30分鐘
8. 健走時，人體會分泌下列何種讓我們感覺輕鬆愉悅的物質？　(C)腦內啡
9. 下列關於健走動作的敘述，何者錯誤？　 (C)手肘彎曲約成30度　詳解：(C)手肘應彎曲成90度。

**休閒運動**

1. 直排輪極受青少年喜愛，是既刺激又好玩的休閒運動，經常練習可以增強我們身體的哪些能力？　(甲)肌力、肌耐力　(乙)平衡感　(丙)協調能力　　(D)甲乙丙。
2. 從事適當的休閒活動對我們的健康促進，有何益處？　(甲)可以紓解生活壓力　(乙)可以拓展人際關係　(丙)可以增進身心發展　　(D)甲乙丙。
3. 仰臥起坐主要是利用身體哪一部分的力量，讓上半身進行反覆仰臥的動作？　(B)腹部
4. 下列關於初學直排輪的注意事項，何者錯誤？　(A)自己慢慢練習，不須有人從旁指導
5. 連續二十次的跪膝伏地挺身訓練，可增加哪個部位的力量？　(B)手臂
6. 下列關於溜直排輪的安全守則，何者正確？　(B)晚上溜直排輪，身上需穿著反光條或戴發光器

**慢速壘球**

1. 下列何者不是慢速壘球比賽中，球員的必要裝備？　　(D)太陽眼鏡。
2. 「慢速壘球」正式誕生於西元幾年？　(A)1953年
3. 慢速壘球比賽中，當我們要觸殺跑壘員以滑壘方式進壘時，觸碰之部位以跑者身體的何種部位最為理想？　(A)小腿或踝關節處
4. 慢速壘球比賽中，哪一個壘需有並排兩個不同顏色的壘包？　(C)一壘　(D)本壘。
5. 壘球與棒球相同，且起源於英國的何種球類運動？　　(C)板球
6. 慢速壘球比賽中，游擊手防守的位置是在何處？　(A)二、三壘包之間
7. 慢速壘球比賽中，守備代碼3號的為下列何者？　(A)一壘手
8. 慢速壘球比賽中，如擊界外球時，應判為「好球」，若該球為「第三好球」，則應判為？　　(C)擊球員出局
9. 在慢速壘球比賽中，投手在投球之前，軸心腳必須踩板即可，以右手擲球者而言，軸心腳應為何？　(A)右腳
10. 慢速壘球的防守陣型中，棒球沒有下列哪一個防守位置？　(A)自由手
11. 慢速壘球比賽，一壘手要踩壘捕接來球時，如一壘手為左手接球者，則觸踏壘包的觸壘腳應為？　 (C)右腳
12. 慢速壘球在內野守備中，採用觸殺的動作相當頻繁，多數觸殺跑壘員的行為均發生在何處？　 (D)壘包前緣。
13. 慢速壘球比賽中，接球後，以短捷迅速的方式觸殺跑壘員為下列何者？　 (B)短觸式
14. 慢速壘球比賽中，守備代碼10號的為下列何者？　　(B)自由手
15. 慢速壘球比賽中，防守球員踩壘接球的動作在內野各壘皆會發生，不過此刺殺動作最頻繁的是哪一個壘的防守員？　　(B)一壘手
16. 慢速壘球比賽中，投手在投球之前，須以單手或雙手握球，在身體前完全靜止幾秒，再以軸心腳踩板即可？(B)1～10秒
17. 慢速壘球比賽時，若投手投出觸身球，則判？　 (D)計一壞球。
18. 慢速壘球運動比賽，國外稱為下列何種比賽？　(A)打擊比賽
19. 慢速壘球觸殺動作中，以揮掃的方式觸殺跑壘員的方式稱為什麼式？　(B)橫掃式