

成德高級中學-國中部一年級 112 學年度 第 1 學期 體育常識 題庫

一、體適能

1. (X) 1 分鐘連續跳繩 200 下和 3 分鐘內累積跳繩 200 下的運動強度一樣。
2. (X) 為了增進我們的肌力，在訓練的時候選擇愈重的重量，愈有效果。
3. (X) 當一個人有好的體適能時，表示他一定很健康。
4. (O) 「SH150」方案，主要是針對高中以下學生，除體育課外，每週在校運動至少 150 分鐘，透過增加運動時間來提升體適能。
5. (A) 運動處方設計原則之頻率項目，指固定時間內身體活動的次數，主要是以何者為單位計算？ (A)每週運動的次數 (B)每月運動的次數 (C)每季運動的次數 (D)每半年運動的次數
6. (B) 運動處方設計原則之強度項目，下列描述何者錯誤？ (A)應當身體足以負荷 (B)運動強度愈高愈好 (C)應由低至中至高等強度進行運動 (D)應循序漸進
7. (C) 下列何者不屬於心肺耐力的運動類型？ (A)健走 (B)慢跑 (C)伏地挺身 (D)登山
解：C 伏地挺身屬於阻力運動類型。
8. (B) 健康體適能檢測項目中的柔軟度，是以何種檢測作為判斷的依據？ (A)身高、體重 (B)坐姿體前彎 (C)立定跳遠 (D)仰臥起坐
9. (C) 下列關於肌力與肌耐力訓練的敘述，何者正確？ (A)應先訓練小肌肉群再訓練大肌肉群 (B)被訓練的肌肉或肌群不需有足夠的恢復時間，這就是超負荷原則 (C)訓練時應保持自然呼吸，不可閉氣 (D)上肢與下肢的訓練動作應連續實施，效果較佳
10. (D) 下列何者為競技體適能的指標？ (A)肌耐力 (B)身體組成 (C)肌力 (D)平衡感
11. (A) 下列哪一項不是屬於運動時會產生的生理反應？ (A)降低肌肉血液循環 (B)產生腦內啡 (C)流汗 (D)疲倦感
12. (C) 「每個人的身體機能不同，即使是同一種訓練方式，其訓練效果也會因年齡、性別、體重等因素而有所差異。」此句話是說明運動訓練的哪一個原則？ (A)適應性原則 (B)漸進性原則 (C)個別化原則 (D)特殊性原則

二、田徑

1. (X) 在個人的徑賽或是團體徑賽，在抵達終點線時，是依據跑者的下肢（雙腿）做最後的名次判定。
2. (X) 接力賽時，助跑者在準備接棒的時候，要常常回頭看隊友，這樣才能順利交棒。
3. (C) 依照正式田徑比賽規則規定，下列何種徑賽項目比賽的選手必須使用起跑架及蹲踞式起跑法？ (A)800 公尺 (B)1,500 公尺 (C)400 公尺 (D)10,000 公尺
4. (C) 起跑架的使用丈量，何者敘述正確？ (A)前腳量三個腳掌的距離 (B)後腳量二個腳掌的距離 (C)前腳量二個，後腳量三個腳掌距離 (D)前腳量三個，後腳量二個腳掌距離
5. (B) 下列何者為蹲踞式的起跑方式？ (A)前膝著地 (B)後膝著地 (C)雙膝著地 (D)雙肘著地
6. (D) 短距離跑比賽項目起跑的發令口號順序何者正確？ (A)預備、各就位、鳴槍 (B)預備、鳴槍 (C)各就位、鳴槍 (D)各就位、預備、鳴槍
7. (D) 下列何者是田徑比賽中唯一的團體項目？ (A)起跑 (B)加速跑 (C)途中跑 (D)接力跑
8. (B) 下列針對 4×100 公尺接力跑的描述何者不正確？ (A)一般會採不換手傳接棒方式 (B)非正式比賽項目 (C)第一棒必須採用蹲踞式起跑的方式 (D)除短跑能力外，傳接棒默契也很重要
9. (A) 田徑比賽規則中，4×100 公尺接力的比賽中，接力區為多少公尺？ (A)30 公尺 (B)20 公尺 (C)10 公尺 (D)15 公尺
10. (C) 下列哪一個跑步技術是短距離跑全程中距離最長且速度最快的階段？ (A)起跑 (B)加速跑 (C)途中跑 (D)終點壓線跑
11. (D) 跑步衝刺壓線為近終點時的技術，下列何者敘述正確？ (A)將雙手前伸 (B)身體後仰 (C)以頭壓線 (D)以胸口壓線
12. (A) 何者不會被判取消資格？ (A)跑步時用最大力量 (B)接力賽傳接棒時超出接力區 (C)彎道跑時採內側弧線 (D)起跑時搶跑
13. (B) 何接力賽「掉棒」時應如何處理？ (A)退出賽道避免發生衝撞 (B)由持棒者撿回接力棒 (C)由預定接棒者撿回接力棒 (D)取消比賽資格

14. (C) 以短跑接力項目 4×100 公尺而言，下列哪兩棒次都是屬於彎道跑？(A)第一、四棒 (B)第二、三棒 (C)第一、三棒 (D)第二、四棒

三、跳繩

- (O) 跳繩是屬於全身性的跳躍運動，可以增加心肺和肌肉適能，每天進行跳繩運動有助於身體生長發展
- (O) 跳繩時錯誤的姿勢，非但浪費體力，而且可能造成運動傷害。
- (X) 跳繩運動強調雙腳的跳躍動作，所以容易造成膝蓋負擔而受傷
解：正確跳繩動作是原地跳躍的垂直力量，雙腳同時承受地面的反作用力，衝擊力量較小，不會傷膝蓋。
- (D) 下列哪一個跳繩的要領不正確？(A)雙腳跳躍時，跳躍的高度只要能越過繩子著地的高度即可，不用太高 (B)甩繩時，手臂盡量靠近身體，可以增加迴旋空間，降低難度 (C)交叉跳時，手臂要靠近身體交叉，可以增加迴旋空間，降低難度 (D)跳繩時，繩子越長，甩繩的速度越快
- (D) 一跳一迴旋和一跳二迴旋兩種動作的差異是哪一個因素的不同？(A)跳躍的高度 (B)手臂迴旋方式 (C)迴旋方向 (D)繩子迴旋和跳躍的組合次數

四、游泳

- (A) 從事水域活動前應做好哪項準備？(A)確認水域安全性 (B)不用評估身體狀況 (C)不用在意水溫溫度 (D)穿著休閒服裝即可下水
解：B 需評估身體狀況。C 水溫過低時避免下水。D 應穿著合適服裝。
- (A) 當發現水中有人溺水，這時應該要做以下哪項動作？(A)大聲呼救 (B)裝作不知道 (C)自己下水救人 (D)站在岸邊不知所措
解：B 應大聲呼救請求支援。C 切勿貿然自行下水救人。D 可以岸上救援的方式進行施救。
- (C) 下列何者是仰漂動作要點？(A)頭部保持在水面上 (B)頭部後仰才能漂浮 (C)雙手像兩旁張開呈大字狀 (D)換氣時雙腳踢水，雙手下壓
- (D) 下列何者是最危險救生方式？(A)拋救生圈 (B)岸上救生 (C)涉水救生 (D)親自下水救人
- (C) 救難人員已經到場，而且自己有足夠體力，應該使用哪一種自救動作？(A)蛙式 (B)蝶式 (C)踩水 (D)水母漂
- (B) 下列何者是正確的岸上救生動作要點？(A)兩腿平行下蹲站立 (B)雙腳站弓箭步 (C)非慣用手拿救生圈 (D)瞄準溺水者，並做由上往下拋出救生圈或救生繩動作。

五、籃球

- (A) 運球完將球接起後，再繼續運球，違反哪項規定？(A)二次運球 (B)走步 (C)故意犯規 (D)規則未規定
- (C) 籃球比賽中女生使用的球尺寸為？(A)4 號 (B)5 號 (C)6 號 (D)7 號
- (D) 籃球比賽中男生使用的球尺寸為？(A)4 號 (B)5 號 (C)6 號 (D)7 號
- (D) 運球時的準備動作為下列何者？(A)彎腰，眼睛看著球 (B)彎腰，眼睛看著前方 (C)屈膝，眼睛看著球 (D)屈膝，眼睛看著前方
- (A) 運球行進時，球的落點應位於下列何者？(A)足尖外側 (B)足尖前方 (C)足尖後方 (D)足尖上方
- (A) 下列何者屬於籃球比賽中符合規定的動作？(A)過人 (B)球出界 (C)腳踢球 (D)二次運球
- (D) 運球時重心降低並將膝關節屈曲，主要目的為何？(A)讓運球速度慢一點 (B)可以使球彈跳高一點 (C)便於隨時將球拿起來 (D)可以使運球速度加快避免被抄截
- (C) 運球時防守者欲抄截球，此時應該如何做以避免運球時被抄截？(A)面對著防守者 (B)直接將球拿起 (C)用非運球手及背部保護球 (D)直接將球拿起來擺脫防守者後再運球
- (C) 運球時應能做到下列何者？(A)眼睛看著球 (B)球運得愈高愈好 (C)將球運至腰部以下 (D)面對防守者無須保護球

10. (B) 籃球投籃時透過手指下壓的動作，使球體向哪個方向旋轉？ (A)向上 (B)向下 (C)向左 (D)向右
11. (B) 打籃球最重要的是？ (A)贏球的快感 (B)開心享受比賽樂趣 (C)展現個人技壓群雄的技術 (D)不擇手段爭取勝利
12. (D) 關於籃球運動禮節，何者正確？ (A)服裝隨意 (B)長時間佔用球場 (C)情緒失控 (D)給予別人掌聲
13. (B) 投籃時，力量來自身體哪一個部位，再由手腕及手指控制球出手的方向？ (A)臀部 (B)雙腳 (C)腹部 (D)手肘
14. (A) 若要在籃球比賽中成就優異的助攻表現，則必須下苦功訓練下列哪一項技術？ (A)傳球 (B)運球 (C)防守 (D)罰球。
15. (C) 有關籃球接球動作，下列何者正確？ (A)張開手臂，手指自然併攏 (B)身體後仰，往前一步迎接來球 (C)接到球瞬間，手臂順勢往後內收 (D)手掌根部位接觸球。

六、排球

1. (C) 排球是由哪一國人於 1895 年所創？ (A)中國人 (B)法國人 (C)美國人 (D)英國人
2. (C) 排球正式比賽是採取幾局幾勝制？ (A)2 局 1 勝 (B)3 局 2 勝 (C)5 局 3 勝 (D)7 局 4 勝
3. (A) 排球正式比賽採每局幾分制？ (A)25 分 (B)24 分 (C)21 分 (D)20 分
4. (B) 排球比賽一隊上場人數最多可有幾人在場上？ (A)5 人 (B)6 人 (C)11 人 (D)12 人
5. (B) 正式比賽的排球球體顏色是由幾種顏色組成？ (A)1 種 (B)2 種 (C)3 種 (D)4 種
6. (A) 現今排球球體是以哪些顏色組成？ (A)藍、黃 (B)紅、白 (C)藍、白、黃 (D)紅、白、黑
7. (D) 下列何種名稱不屬於排球技術？ (A)扣球 (B)舉球 (C)攔網 (D)滾球
8. (C) 排球比賽時，裁判鳴笛指示發球後，發球員必須在幾秒內將球擊出？ (A)6 秒 (B)7 秒 (C)8 秒 (D)10 秒
9. (A) 「排球場是由兩個 $\square \times \square$ 公尺的方形組成。」 \square 中應填入下列何者？ (A)9, 9 (B)10, 10 (C)11, 11 (D)12, 12。
10. (C) 排球運動中，哪個技術是舉球員最常使用的動作？ (A)發球 (B)低手傳球 (C)高手托球 (D)吊球。
11. (D) 一支排球隊在臨場比賽中的主控權往往是落在何人手中？ (A)發球員 (B)攻擊手 (C)攔網員 (D)舉球員
12. (B) 排球低手傳球最佳擊球位置，應在大拇指往上延伸至腕關節上方約幾公分？ (A)5 公分 (B)10 公分 (C)20 公分 (D)25 公分以上。

七、羽球

1. (O) 米字步法的由來是因為在場上各方位移動路線圖像是中文的「米」字而得名。
2. (X) 羽球拍的握法可隨個人喜好自行選擇，舒適即可，無須特別練習。
3. (D) 羽球比賽一局先得幾分的一方獲勝？ (A)17 分 (B)18 分 (C)20 分 (D)21 分
4. (A) 依據羽球規則，如果雙方比分一直打成平手，則率先得到第幾分的一方獲勝？ (A)30 (B)29 (C)28 (D)27。
5. (B) 每顆羽球須有幾根羽毛固定於基座？ (A)15 根 (B)16 根 (C)17 根 (D)18 根
6. (B) 羽球的男、女子單打與雙打比賽及混和雙打比賽，皆採 (A)1 局 1 勝 (B)3 局 2 勝 (C)5 局 3 勝 (D)7 局 4 勝
7. (C) 在第三局的比賽中，任一方達幾分時須換邊？ (A)9 分 (B)10 分 (C)11 分 (D)12 分
8. (B) 比賽中當某一方擊球觸及屋頂、天花板或牆邊時，此情形應判擊球方 (A)重新發球 (B)犯規 (C)扣一分 (D)由主審判決
9. (D) 依據羽球發球規則的規定，發球擊球的位置不得高於何處？ (A)頭部 (B)胸部 (C)膝部 (D)地面量起 1.15 公尺。
10. (B) 羽球擊球技術中，它的特點是球的飛行距離遠且弧度較高，不被對方於半空攔截，並落在對方後場底線的擊球種類是下列何者？ (A)平擊球 (B)高遠球 (C)短球 (D)搓球
11. (C) 羽球的計分法是採？ (A)發球者勝得一分 (B)發球者敗對方得一分 (C)落地得分制 (D)以上皆非

12. (B) 羽球比賽時，一個半場可分為幾個發球區？ (A)1 (B)2 (C)3 (D)4

八、桌球

- (C) 桌球起源於？ (A)美國 (B)中國 (C)英國 (D)法國
- (A) 桌球運動是由哪項運動演變而來？ (A)網球 (B)排球 (C)羽球 (D)迴力球
- (D) 桌球比賽時，球體的顏色為何？ (A)綠色 (B)橘色 (C)白色 (D)橘色或白色皆可，由比賽主辦單位訂定
- (C) 桌球的正式英文名稱是 (A)table ball (B)Ping-Pong (C)table tennis (D)racket

九、其他(球類與非球類)

- (B) 量測心跳率時，應以哪幾指輕觸脈搏處最好？ (A)拇指 (B)食指和中指 (C)中指和無名指 (D)無名指和小指
- (D) 人體透過心臟、肺臟及血管的共同作用，持續將氧氣輸送至身體各部位加以利用的能力，是指下列何者？ (A)心跳率 (B)肌耐力 (C)氧化力 (D)心肺耐力
- (B) 水分約占人體體重的 60~70%，青少年時期每天水分攝取量至少應達多少毫升？ (A)1,500 (B)2,000 (C)3,000 (D)4,000
- (A) 下列何者為足球頭頂球時，頭接觸球的正確部位？ (A)前額 (B)頭頂 (C)頭部兩側 (D)頭部後側。
- (A) 世界盃足球賽幾年舉辦一次？ (A)四年 (B)三年 (C)兩年 (D)一年
- (D) 下列何者不是足球守門員戴專用手套的目的？ (A)增加接球或撲球的接觸面積 (B)增加摩擦力，減少球脫手的機率 (C)能保護雙手，避免受傷 (D)增加與球體接觸的真實感。
- (B) 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？ (A)流感爆發 (B)地震後又連日大雨 (C)總統大選 (D)金融海嘯。
- (B) 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？ (A)不要影響他人行程，繼續前進 (B)停止向上攀登，立刻下降海拔高度 (C)通常都會發生，繼續攀登就可改善 (D)繼續攀登，喝些溫水就會改善。
- (A) PU 材質的跑道有哪項特點？ (A)彈性佳 (B)環保 (C)造價低 (D)以天然橡膠為材質
- (B) 何者屬於慢跑鞋的特性？ (A)抓地力強 (B)彈性又透氣 (C)高筒保護踝關節 (D)適合左右快速移動
- (C) 當發現籃球架的螺絲鬆脫時，應該怎麼做才正確？ (A)打 119 報案 (B)自己拿工具修理 (C)離開現場並通知老師處理 (D)別理它，反正不會掉下來
- (D) 與同學相約運動打球時，下列何者正確？ (A)穿著拖鞋即可 (B)不須適時補充水分 (C)不用暖身 (D)運動前應先取下手錶，避免拉扯造成傷害
- (C) 運動設施進行維修時，設有安全圍籬阻隔，這時想打球的我們應該怎麼做？ (A)拆掉圍籬繼續打球 (B)向施工的廠商抱怨 (C)換個安全的地方打球 (D)只要不影響施工，還是可以打球
- (C) 若想順暢的完成滾翻動作，在動作操作過程中，應力求身體維持何種體勢？ (A)正方形 (B)三角型 (C)圓球型 (D)以上皆非
- (A) 啦啦隊表演時，團隊的整體呈現應該要能表現出怎樣的感覺？ (A)充滿活力 (B)充滿驚險 (C)左支右絀 (D)平淡無奇
- (C) 下列何者是騎乘自行車前，非必要的檢查與保養程序？ (A)車輪轉動是否有變形 (B)輪胎胎紋、胎壓是否正常 (C)車身烤漆是否脫落 (D)煞車是否靈敏。
- (A) 自行車的傳動系統不包括下列哪個裝置？ (A)變速器 (B)鍊條 (C)踏板 (D)前、後鏈輪齒盤
- (D) 扯鈴鈴身轉動是因為鈴繩對鈴身產生的什麼作用？ (A)共鳴 (B)共振 (C)碰撞 (D)摩擦。
- (B) 扯鈴「拋鈴繞圈」的動作中，下列何者並非一手朝上一手在下的目的？ (A)方便將鈴拋起 (B)是手勢的規範 (C)比較容易迎接住鈴 (D)較易維持鈴的轉速。
- (A) 下列有關扯鈴練習時應注意之事項，何者錯誤？ (A)鈴繩長一點才不會在練習時受傷 (B)檢查鈴繩是否綁牢 (C)檢查鈴棍是否堅固 (D)實施扯鈴運動時，要注意身旁器材、桌椅等。