

新竹市立成德高級中學 112 學年度下學期高三體育常識測驗題庫

1. (A) 當籃球球員帶球走步時，應判 (A) **違例** (B) 犯規 (C) 技術犯規 (D) 無此規定。
2. (A) 籃球比賽，控球隊在多少時間內必須將球由後場進入前場內 (A) **8** (B) 15 (C) 20 (D) 25 秒。
3. (C) 排球比賽每一隊有幾次機會，將球擊回到對方的場區？ (A) 1 (B) 2 (C) **3** (D) 4 次。
4. (B) 在羽球正式比賽中，應採用幾局幾勝制 (A) 五局三勝制 (B) **三局二勝制** (C) 二局二勝制。
5. (D) 下列何者為桌球的英文名稱？ (A) Volleyball (B) Football (C) Tennis (D) **Table Tennis**。
6. (C) 運動時若強度較大，使人氣喘如牛，此時體內所消耗的能量是以 (A) 脂肪 (B) 蛋白質 (C) **肝醣** (D) 礦物質 為主。
7. (C) 羽球起源於何處？ (A) 美國 (B) 加拿大 (C) **印度** (D) 中國。
8. (D) 田徑比賽中，不屬於田賽項目的是 (A) 鉛球 (B) 鐵餅 (C) 標槍 (D) **200M**。
9. (A) 中暑的特點為 (A) **皮膚熱而乾燥** (B) 精神良好 (C) 意識清醒 (D) 體溫降低。
10. (D) 排球比賽一到四局是幾分獲勝？ (A) 11 (B) 15 (C) 21 (D) **25 分**。
11. (C) 每日運動的效果，下列何者較為良好 (A) 運動 5~10 分鐘 (B) 運動 10~30 分鐘 (C) **運動 30~60 分鐘** (D) 60~90 分鐘。
12. (B) 羽球單打發球員得分為偶數時應站於 (A) 左 (B) **右** (C) 任何一邊之發球區發球 (D) 界線外面。
13. (B) 立定跳遠是在了解 (A) 柔軟度 (B) **瞬發力** (C) 協調性 (D) 肌耐力。
14. (C) 籃球比賽持球隊傳運球逾多少時間而未投籃時為違例？ (A) 10 (B) 15 (C) **24** (D) 30 秒。
15. (B) 羽球比賽時，當對方以正手高遠球攻擊，可用何種動作回擊該球？ (A) 挑球 (B) **切球或殺球** (C) 短球 (D) 撲球。
16. (B) 排球比賽時，在重新獲得發球權後，發球方必需 (A) 依逆時針輪轉一個位置 (B) **依順時針輪轉一個位置** (C) 不需輪轉 (D) 規則沒有規定。
17. (A) 運動是最健康的減肥方法，以何種運動效果最好 (A) **有氧性** (B) 無氧性 (C) 間歇性 (D) 持續性。
18. (C) 桌球一局打幾分 (A) 21 分 (B) 15 分 (C) **11 分** (D) 13 分。
19. (D) 在羽球正式的比賽中，女子單打每局分數為 (A) 13 (B) 15 (C) 11 (D) **21 分**。
20. (D) 有關排球攔網敘述何者為非？ (A) 攔網時不可觸網 (B) 攔網落地時腳不可越過中線 (C) 雙人攔網隊友兩人可同時觸球 (D) **同一人不得在同一次攔網動作時連續觸球**。
21. (C) 桌球比賽時，當在接對手來球時，若球尚未碰觸己方桌面，即將球回擊出去，則稱為？ (A) 截擊 (B) 切球 (C) **搶拍** (D) 扣殺。
22. (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。
23. (D) 桌球是以什麼為本位的運動項目？ (A) 團隊默契 (B) 創造力 (C) 指揮能力 (D) **個人技術**。
24. (B) 合格的羽球重量，不得超過 (A) 1.50 公克 (B) **5.50 公克** (C) 10 公克 (D) 未嚴格規定。
25. (C) 短距離跑的起跑方式為 (A) 站立式 (B) 後仰式 (C) **蹲踞式**。(D) 挺腰式。。
26. (D) 運動時發生小腿抽筋如何處理 (A) 送醫 (B) 用力踢腳底板 (C) 按住 (D) **緩慢而均勻的力量拉長肌肉按摩**。
27. (B) 治療扭傷的處理簡稱「RICE」其 R 代表何意 (A) Right 正確地 (B) **Rest 休息** (C) Remain 停留 (D) Resign 捨棄。
28. (C) 羽球發球時球拍擊到羽球的瞬間，羽球的位置應低於發球者的 (A) 肩胛部 (B) 頭部 (C) **腰部** (D) 胸部。
29. (A) 一分鐘屈膝仰臥起坐測驗之作用在了解 (A) **肌耐力** (B) 柔軟度 (C) 心肺耐力 (D) 協調性。
30. (A) 心肺功能較佳者，其安靜時心跳率較一般人 (A) **慢** (B) 快 (C) 相同 (D) 忽快忽慢。
31. (C) 運動比賽前何種食物對體力最有幫助？ (A) 脂肪 (B) 蛋白質 (C) **醣類**。(D) 糖果。
32. (B) 400m 低欄是屬於田徑項目中的 (A) 田賽 (B) **徑賽** (C) 障礙賽 (D) 越野賽。
33. (A) 「更高、更快、更強」是什麼運動的格言？ (A) **近代奧林匹克運動會** (B) 亞洲運動會 (C) 世界大學運動會 (D) 全國運動會。
34. (A) 下列何者屬於徑賽運動項目？ (A) **1600M 接力** (B) 標槍 (C) 跳遠 (D) 跳高。
35. (C) 奧林匹克運動會每幾年舉行一次？ (A) 2 年 (B) 3 年 (C) **4 年** (D) 6 年。
36. (C) 古代奧林匹克運動會起源於 (A) 美國 (B) 法國 (C) **希臘** (D) 中國。
37. (B) 100m 是屬於 (A) 有氧運動 (B) **無氧運動** (C) 一半有氧，一半無氧 (D) 因個人而定。
38. (C) 我國的體育節為每年的 (A) 7 月 7 日 (B) 8 月 8 日 (C) **9 月 9 日** (D) 10 月 10 日。
39. (A) 劇烈運動一小時後，體重減輕主因是失去大量的 (A) **水份** (B) 脂肪 (C) 醣類 (D) 維生素。
40. (A) 適當日晒有益健康，每次日晒以 (A) **3-5 分鐘** (B) 10-20 分鐘 (C) 1 小時 (D) 3 小時。
41. (A) 冰敷為處理運動傷害的有效方法，每次冰敷時間以 (A) **15-20 分鐘** (B) 40-50 分鐘 (C) 1 小時最為適當

42. (A) 桌球拍兩面不論是否有覆蓋物均應無光澤，其一面為鮮紅色，另一面為？(A) 黑色 (B) 綠色 (C) 藍色 (D) 黃色。
43. (C) 教育部為鼓勵國人多增加運動，而提出哪一項建議？(A) 運動 111 (B) 運動 222 (C) 運動 333 (D) 運動 444。
44. (B) 桌球擊球拋球時，應將球拋起離開手掌幾公分以上？(A) 14 公分 (B) 16 公分 (C) 18 公分 (D) 20 公分。
45. (A) 肥胖已被證實是人體百病誘因，而什麼是解決身體肥胖的最佳方法？(A) 運動 (B) 吃減肥藥 (C) 節食 (D) 催吐。
46. (D) 下列何者跳高技術是以一定弧線助跑，起跳後背對這橫竿以背越過橫竿的一種現代跳高技術？(A) 跨越式 (B) 剪刀式 (C) 腹滾式 (D) 背向式。
47. (D) 排球比賽防守的第一道防線為 (A) 接扣球 (B) 修正球 (C) 補位 (D) 攔網。
48. (A) 籃球比賽時，罰球中籃算 (A) 1 (B) 2 (C) 3 (D) 4 分。
49. (D) 在游泳中發生抽筋，則下列反應何者正確？(A) 保持鎮定 (B) 先行自救游向淺水區 (C) 大聲呼救 (D) 以上皆是
50. (B) 下列徑賽項目中，採不分道次進行比賽的是 (A) 200m (B) 1500m (C) 400m (D) 400m 接力。
51. (C) 排球比賽中，對方攻擊手準備扣球，此時我方球員 最多可以幾人攔網 (A) 1 (B) 2 (C) 3 (D) 4 人
52. (B) 身體養份的供給與代謝都需仰賴 (A) 肌肉 (B) 血液 (C) 皮膚 (D) 骨骼 來運送。
53. (B) 鉛球投擲圈之直徑為 (A) 3.12 (B) 2.135 (C) 1.68 (D) 2.50 公尺。
54. (C) 下列哪一個籃球動作是違例 (A) 打手 (B) 撞人 (C) 雙手運球 (D) 阻擋。
55. (A) 操作下列何種的體適能項目，可以使人持續較長的運動時間，而不至於很快感到疲勞？(A) 心肺耐力 (B) 柔軟度 (C) 肌肉適能 (D) 身體組成。
56. (D) 以下哪一個比分不會是桌球比賽的分數 (A) 5：8 (B) 9：0 (C) 11：10 (D) 7：12 。
57. (B) 世界上最多人看的運動比賽是 (A) 籃球 (B) 足球 (C) 棒球 (D) 網球。
58. (B) 每人每天應攝取多少的水分？ (A) 1500cc (B) 2000cc (C) 2500cc (D) 3000cc。
59. (B) 籃球比賽共分 4 節，每節比賽時間為 (A) 5 分鐘 (B) 10 分鐘 (C) 15 分鐘 (D) 20 分鐘。
60. (D) 排球比賽中，自由球員不可進行下列何種行為？(A) 接發球 (B) 傳球 (C) 接扣球 (D) 試圖攔網。
61. (D) 羽球運動中，球速較快的球是 (A) 高遠球 (B) 挑球 (C) 小球 (D) 平抽球。
62. (A) 羽球運動右手持拍者擊正拍平抽球時，最後跨出的步伐為？ (A) 右弓箭步 (B) 左弓箭步 (C) 兩腳與肩同寬並屈膝微蹲 (D) 左右腳皆可。
63. (C) 下列何者不是改善肌力和肌耐力的方法？(A) 重量訓練 (B) 阻力訓練 (C) 意象練習 (D) 肌力訓練。
64. (B) 針對足球運動的特性，想要增強踢足球的技能，首先應加強身體何處肌群的肌力？(A) 手臂 (B) 下肢 (C) 肩部 (D) 腹部。
65. (A) 運動的類別，其特性不同，對於肌力的要求程度亦有所迥異，以下的運動項目對於肌力要求相對較不高的是？(A) 慢跑 (B) 舉重 (C) 拳擊 (D) 柔道。
66. (B) 排球屬於下列何種運動？ (A) 個人 (B) 團體 (C) 不合作 (D) 利用他人。
67. (A) 籃球“外線”意指：(A) 三分線 (B) 罰球線 (C) 禁區 (D) 中線。
68. (B) 美國國家籃球協會的簡稱為下列何者？ (A) NCAA (B) NBA (C) NFL (D) BBA。
69. (D) 在臺灣，高中籃球聯賽的縮寫為下列何者？ (A) UBA (B) NBA (C) CBA (D) HBL。
70. (C) 正式的馬拉松賽比賽距離為 (A) 12.195 公里 (B) 32.195 公里 (C) 42.195 公里 (D) 52.195 公里。
71. (D) 身體質量指數簡稱為 (A) BNI (B) BCI (C) BDI (D) BMI。
72. (C) 請問心肺復甦術英文簡稱為何？(A) CPP (B) CRP (C) CPR (D) RCP。
73. (C) 2024 年奧運之舉辦城市為何？ (A) 台北 (B) 倫敦 (C) 巴黎 (D) 東京
74. (A) 排球場地的長、寬各幾公尺？ (A) 18，9 (B) 26，13 (C) 16，8 (D) 20，10 公尺。
75. (C) 一名年紀 18 歲以上的男子，依行政院衛生署的所訂其標準腰圍應不超過多少公分？ (A) 80 公分 (B) 85 公分 (C) 90 公分 (D) 100 公分。
76. (B) 田徑 4 x 100 公尺接力比賽中，第三棒持接力棒最多與最少可以跑多少距離？ (A) 100、100 (B) 130、70 (C) 110、90 (D) 115、85。
77. (C) 現今掌理全國體育業務的最高行政機關是？ (A) 體委會 (B) 體育司 (C) 體育署 (D) 體育局
78. (C) 運動時，人體會分泌什麼物質，對身體有安定及鎮靜作用？ (A) 腎上腺素 (B) 甲狀腺素 (C) 腦內啡 (D) 膽汁。
79. (C) 棒球比賽場地是以什麼形狀所構成？ (A) 菱形 (B) 方形 (C) 扇形 (D) 圓形
80. (D) 下列何者符合徑賽規則中規定之跑道寬度？ (A) 1.30 公尺 (B) 1.18 公尺 (C) 1.45 公尺 (D) 1.23 公尺