

# 新竹市立成德高中 113 學年度第一學期 體育常識測驗題庫 高一

## 第一章-運動保健

(X) 1. 參與任何運動，所需要的服裝與裝備都是相同的。(出處：課本 P. 014)

**解析** 參與不同運動應穿著適當的服裝與鞋子，以維護運動時的舒適與安全。

(O) 2. 在參與運動前，必須先評估自身的健康狀況，如果沒有任何的不適與疾病，方可從事運動。(出處：課本 P. 014)

(O) 3. 從事運動可以使全身代謝作用旺盛，促進血液循環、預防疾病發生、改善身體型態與素質，進而提升自信心與人際關係。(出處：課本 P. 007)

(O) 4. 健康體適能的定義，是指身體能順利執行日常工作或休閒所需，而不會產生力不從心的感覺。(出處：課本 P. 008)

(O) 5. 以健康的角度來看，擁有良好的心肺適能，可以避免各種心血管疾病，因此，心肺適能是健康體適能最重要的因素。(出處：課本 P. 008)

(X) 6. 長期規律的運動會降低身體免疫力並提升疾病的威脅，影響生活適應能力，使我們無法迎接各種挑戰。(出處：課本 P. 007)

**解析** 長期且規律的運動將可提高身體免疫力並降低疾病的威脅，也可提升生活適應能力，使我們更有信心去迎接各種挑戰。

(X) 7. 肌耐力是指肌肉對抗某種阻力時所發出的力量，一般是指肌肉在一次收縮時所能產生的最大力量。(出處：課本 P. 009)

**解析** 肌耐力改為肌力。

(O) 8. 肌肉適能的訓練方式，可簡單分為靜態（等長）訓練及動態（等張）訓練兩種。(出處：課本 P. 009)

(O) 9. 基礎代謝率是指人體在一天內安靜狀態下，維持生命所需消耗的最少熱量。(出處：課本 P. 011)

(X) 10. 肌肉適能指人體關節所能夠活動的最大範圍，以及關節周圍韌帶和肌肉的延展能力。(出處：課本 P. 010)

**解析** 柔軟度。

## 第二章-伸展操

(O) 1. 動態伸展，是利用動態動作的反覆操作，每動作操作 2x8 拍至 4x8 拍，以逐漸擴大各部位關節可活動的範圍。(出處：課本 P. 024)

(O) 2. 靜態伸展，是透過靜止的姿勢或以固定施壓的方式，每動作約靜止 15~30 秒，使伸展部位的肌群有緊繃的感覺，以達成各部位伸展。(出處：課本 P. 024)

(X) 3. 柔軟度的好壞，可透過 1 分鐘仰臥起坐的檢測得知其適能表現。(出處：課本 P. 025)

**解析** 坐姿體前彎。

(O) 4. 長期進行伸展操的訓練，可有效改善體適能中的柔軟度。(出處：課本 P. 023)

(X) 5. 實施伸展操運動時，為了達到更好的效果，持續的時間越長越好。(出處：課本 P. 024)

**解析** 每個動作維持 15~30 秒。

(X) 6. 伸展操主要是增加關節與肌肉的活動範圍，所以進行伸展時強度與疼痛感愈大愈好。(出處：課本 P. 024)

**解析** 伸展部位的肌群有緊繃的感覺即可，避免過度伸展造成損傷。

(O) 7. 運動結束後進行伸展，可減輕運動所帶來的身體疲倦與肌肉酸痛。(出處：課本 P. 023)

(X) 8. 坐姿體前彎進行測驗時，身體前傾時要迅速猛力前伸，以達到好的測驗效果。(出處：課本 P. 025)

**解析** 不可用猛力前伸，以免發生拉傷。

(X) 9. 馬步伸展是三角肌伸展的最好選擇。(出處：課本 P. 030)

**解析** 馬步伸展主要是大腿內側肌群的伸展動作。

(O) 10. 闊背肌的伸展動作可藉由雙臂壓肩動作完成。(出處：課本 P. 028)

## 第三章-游泳

(O) 1. 開放水域為池塘、溪流、湖、海邊等地方，絕對不要認為水淺即無危險，而下水遊玩。(出處：課本 P. 036)

(O) 2. 基本救生是指不論其是否曾接受正式訓練或具備水上救生技術，當發現離岸邊不遠處有人溺水待援時，立即反應所採取之直接、簡易、有效之救溺方式。(出處：課本 P. 042)

(X) 3. 使用救生竿（竹竿、木棍、樹枝）救援，伸向溺水者時，應以正面向溺者傳送以利救援。(出處：課本 P. 043)

**解析** 由外側橫掃至溺者身體附近。

(O) 4. 在開放水域活動時，必須要遵守安全標示之警語，並且有救生人員駐守之水域內活動。(出處：課本 P. 046)

(O) 5. 當岸邊懸掛紅黃旗時，代表屬於救生員守望範圍，可於水域開放時間內，在兩支紅黃旗之間游泳。(出處：課本 P. 038)

(X) 6. 在溪邊或海邊看到同伴溺水了，第一步就是趕緊下水搭救，避免拖延救護時間。(出處：課本 P. 047)

**解析** 第一步應該大聲呼救，請求他人支援。

(○) 7. 踩水是保持頭部露出於水面上，借助手腳動作使身體浮立於水中，也稱為「立泳」。(出處：課本 P. 042)

(×) 8. 在溪河邊發現溺者，使用救生繩救人時，應先把一邊繩頭緊緊綁在手上，避免救人時力量不足而脫落。(出處：課本 P. 044)

**解析** 不應將一邊繩頭緊緊綁在手上，以免救人時力量不足而被拉進水中，應一腳踩住繩子末端。

(○) 9. 使用救生竿時成弓箭步姿勢，救生竿頭置於左邊，由左至右或由右至左橫掃至溺水者右側或左側，將溺水者拖回。(出處：課本 P. 045)

(×) 10. 溪邊水流中水流靜止水的顏色較深，屬於較深的處所，此處戲水較安全。(出處：課本 P. 036)

**解析** 溪邊激流中，水流靜止水的顏色較深屬於較深的處所，水域底下往往暗藏著洞穴、漩渦、暗流等。

(○) 11. 仰漂動作的重點，臉部的口、鼻與胸部仰躺浮出水面，其餘的身體部位放鬆維持於水面下，以取得最大的浮力。(出處：課本 P. 041)

(○) 12. 救溺原則為器材救援勝於徒手救援，岸上救援勝於入水救援，團體救援勝於個人救援。(出處：課本 P. 046)

#### 第四章-田徑

(×) 1. 田徑所有短距離跑的比賽項目，為了達到有利自己的條件，皆可搶跑道。(出處：課本 P. 067)

**解析** 所有短距離比賽項目，皆採分道跑的方式進行。

(○) 2. 田徑運動徑賽項目中，接力跑正式比賽的項目只有 4x100 公尺接力及 4x400 公尺接力。(出處：課本 P. 067)

(×) 3. 田徑 4x100 公尺接力時，接棒者可以延長 15 公尺起跑。(出處：課本 P. 067)

**解析** 4x100 公尺接力區為 30 公尺，須在接力區完成傳接棒。

(×) 4. 田徑短距離跑的比賽，每一賽次只允許起跑犯規 1 次，若任何一位選手在該賽次中再有起跑犯規時，將被取消比賽資格。(出處：課本 P. 067)

**解析** 任何選手只要第一次起跑犯規，將會被取消比賽資格。

(○) 5. 田徑項目中，田賽與徑賽的區分，主要用測量單位判別。(出處：課本 P. 051)

**解析** 田賽以距離為測量單位，徑賽以時間為測量單位。

(○) 6. 田徑短距離跑是一項速度與爆發力兼具的運動項目，依序分為起跑、加速跑、中間快跑及終點衝線。(出處：課本 P. 052)

(×) 7. 田徑比賽除全能項目外，選手只能允許一次起跑犯規。(出處：課本 P. 067)

**解析** 除全能項目外，任何選手只要第一次起跑犯規，將會被取消比賽資格。

(×) 8. 田徑選手於徑賽中 400 公尺以下的比賽，皆需採用起跑架並採站立式起跑。(出處：課本 P. 067)

**解析** 採用起跑架並採蹲踞式起跑。

(○) 9. 速度是田徑短距離跑最重要的要素之一，步頻與步幅是影響速度快慢的關鍵因素。(出處：課本 P. 056)

(○) 10. 改善田徑短距離跑的速度，可從提高敏捷及反應速度、加快步頻、加大步幅三大要素著手。(出處：課本 P. 060)

(○) 11. 速度是田徑短距離跑的基礎，在短距離跑的訓練中，應著重動作節奏、提高速度、發展絕對速度為主。(出處：課本 P. 052)

(○) 12. 田徑所有短距離比賽項目，皆採分道跑的方式進行。(出處：課本 P. 067)

#### 第五章-籃球

(○) 1. 一場正規的籃球比賽，在四節的時間內，每隊可請求 5 次暫停。(出處：課本 P. 084)

(○) 2. 籃球比賽搶到防守籃板的球隊從後場開始發動進攻，必須在 24 秒內完成投籃。(出處：課本 P. 084)

(×) 3. 籃球比賽進攻者在禁區要球時，可以以手做推人來要球。(出處：課本 P. 081)

**解析** 進攻者應移動腳步來搶位要球。

(×) 4. 籃球比賽在弱邊的防守者只需要注意球的位置就好。(出處：課本 P. 075)

**解析** 弱邊防守以協助補位防守為主，防守者隨時保持對球、我、人的三角關係。

(×) 5. 籃球比賽每一個延長賽每隊都有 2 次暫停機會。(出處：課本 P. 084)

**解析** 每一次延長賽只有一次暫停。

(×) 6. 籃球比賽強弱邊之分，係以兩籃框為點連成一直線，並劃分成兩個半邊，較多人數為強邊。反之，較少人數則為弱邊。(出處：課本 P. 074)

**解析** 強弱邊之分，係以兩籃框為點連成一直線，並劃分成兩個半邊，有球邊即為強邊。反之，無球邊則為弱邊。

(×) 7. 籃球強邊防守是以補位防守為主要目標，所以防守者必須達到進攻者無法順利要球為原則。(出處：課本 P. 075)

**解析** 強邊防守是以阻斷球線為主要目標，所以防守者必須達到進攻者無法順利要球為原則。

(×) 8. 籃球比賽任一隊伍取得進攻球權後，必須在 24 秒內投籃，若未中籃但球權依舊由原進攻球隊所持有，則球權時間回歸 24 秒。(出處：課本 P. 084)

**解析**任一隊伍取得進攻球權後，必須在 24 秒內投籃，若未中籃但球權依舊由原進攻球隊所持有，則球權時間回歸 14 秒。

(○) 9. 籃球比賽對死球者的防守動作，防守者在判斷為停球後，應迅速趨前高舉雙臂近身防守，干擾出球或投籃方向，達到持球 5 秒違例為目的。(出處：課本 P. 074)

(×) 10. 籃球進攻者可以用手做推人要球動作。(出處：課本 P. 081)

**解析**進攻者應移動腳步來搶位要球。

## 第六章-排球

(○) 1. 排球運動是美國的摩根氏根據網球運動所發展出來的。(出處：課本 P. 089)

(○) 2. 排球比賽時，連擊與持球都會導致本隊失 1 分。(出處：課本 P. 103)

(○) 3. 排球肩上飄浮發球可以增加對隊接發球時判斷的難度，增加我方得分的機會。(出處：課本 P. 094)

(×) 4. 正確的排球高手傳球，所需注意的是快速移動至球體下方，以利將球傳出，觸球時間的長短則不影響。(出處：課本 P. 090)

(○) 5. 排球發球策略的應用可依對隊的站位、接球能力等考量，來控制不同的落點及變化，以增加對方應對的困難度。(出處：課本 P. 103)

(×) 6. 排球規則為「發球得分制」，發球的優劣勢是影響勝負的關鍵之一。(出處：課本 P. 092)

**解析**得球得分制。

(×) 7. 排球發球方發球時，防守方是允許攔網的。(出處：課本 P. 103)

**解析**第一球不可攔網。

(○) 8. 排球比賽中，當第一裁判鳴笛指示發球後，發球員必須在 8 秒內將球擊出。(出處：課本 P. 103)

(○) 9. 排球的英文 Volleyball，具有空中擊球的意思。(出處：課本 P. 089)

(×) 10. 排球高手傳球動作，手肘、手腕及手指擺出小正方形，以利確實迎球。(出處：課本 P. 090)

**解析**呈小三角形。

(○) 11. 排球肩上飄浮發球的原理為無旋轉之發球，球體主要受到空氣阻力與流體力學的影響，易造成對隊在視覺與心理上產生困擾，致使判斷上發生落差而造成接球品質不佳或失誤。(出處：課本 P. 094)

(○) 12. 排球發球瞬間，應於發球有效區域內擊球，且擊球時不可踩線。(出處：課本 P. 103)

## 第七章-羽球

(○) 1. 羽球正手長發球可誘導對手退到後場，我方可伺機以短球致勝得分。(出處：課本 P. 110)

(×) 2. 羽球發球時應將羽球向上拋起，以增加擊球速度。(出處：課本 P. 118)

**解析**應使羽球自然垂直落下。

(○) 3. 戴資穎球技出色，是臺灣第一位世界羽球球后。(出處：課本 P. 109)

(○) 4. 羽球比賽發球者與接發球者必須站於對角線發球區，雙方的雙足不得移動且部分接觸於地面，亦不得踩線。(出處：課本 P. 120)

(○) 5. 羽球比賽時，若發現發球位置或換邊錯誤，應立即更正為正確的位置，且保留原已獲得的分數。(出處：課本 P. 120)

(×) 6. 臺灣歷史上第一位羽球「世界球后」是有「羽球精靈」之稱的鄭韶婕。(出處：課本 P. 109)

**解析**戴資穎。

(×) 7. 羽球比賽由先達到 11 分者獲勝一局。(出處：課本 P. 121)

**解析**先獲得 21 分者獲勝一局。

(×) 8. 羽球規則為「發球得分制」，發球的優劣勢是影響勝負的關鍵之一。(出處：課本 P. 110)

**解析**落地得分制。

(×) 9. 羽球比賽過程中，發球者均自右發球區發球。(出處：課本 P. 120)

**解析**發球者得分數為零分或偶數時，自右發球區發球；分數為奇數時，自左發球區發球。

(×) 10. 羽球正手擊高遠球的擊球點在頭頂後側。(出處：課本 P. 118)

**解析**擊球點在額頭正前上方。

(○) 1. 羽球發球時，擊球瞬間球與地面距離不能超過 1.15 公尺。(出處：課本 P. 121)

## 第八章-壘球

(○) 1. 壘球投手的投球動作為下肩投法。(出處：課本 P. 126)

(×) 2. 壘球投手手套可以使用任何顏色。(出處：課本 P. 140)

**解析**不可使用黃色、白色手套。

(○) 3. 壘球跑壘員在投手出球瞬間才能離壘。(出處：課本 P. 131)

(○) 4. 壘球是一種規則、器材、場地均延續棒球而來的運動。(出處：課本 P. 125)

(○) 5. 壘球投手不能牽制壘上跑壘員。(出處：課本 P. 140)

(○) 6. 現今壘球運動包含快式壘球及慢式壘球。(出處：課本 P. 125)

(×) 7. 壘球因為球體較大的關係，投手無法投出變化球。(出處：課本 P. 127)

**解析** 可以投出變化球。

(○) 8. 壘球運動中，一壘使用雙色壘包。(出處：課本 P. 141)

(×) 9. 棒球及壘球的服裝及器材均相同。(出處：課本 P. 141)

**解析** 器材部分，球棒及球都有特殊規定。

(○) 10. 現代壘球是由棒球演變而來的運動，最初是為了能不受天氣影響，能在室內打棒球而產生，是一項富有技術性、團隊精神的運動。(出處：課本 P. 125)

(×) 11. 壘球投球動作與棒球一樣，有上肩及下肩投法。(出處：課本 P. 126)

**解析** 僅下肩投法。

(○) 12. 壘球比賽跑壘員必須在投手出球瞬間，才可離壘。(出處：課本 P. 131)

### 第九章-競技啦啦隊

(○) 1. 競技啦啦隊的表演，最主要就是要要有激勵士氣及感動人心的演出。(出處：課本 P. 147)

(×) 2. 競技啦啦隊舞伴技巧的三組人員，皆扮演著相同且重要的角色。(出處：課本 P. 148)

**解析** 三組人員扮演不同且重要的角色。

(○) 3. 競技啦啦隊的金字塔是透過一個或數個舞伴技巧所組成的。(出處：課本 P. 156)

(○) 4. 啦啦隊中的「2 段」，代表此動作由兩人直立姿勢所構成的。(出處：課本 P. 165)

(○) 5. 啦啦隊比賽時間中，口號的時間為 30 秒。(出處：課本 P. 164)

(×) 6. 早期的啦啦隊是在田徑比賽場邊為選手加油，被視為運動競賽的配角，1920 年後開始慢慢演變成具可看性的表演活動。(出處：課本 P. 147)

**解析** 美式足球比賽。

(○) 7. 競技啦啦隊的表演，目的是在激勵士氣，動作與表情須有感動人心的力量。(出處：課本 P. 147)

(○) 8. 競技啦啦隊實施舞伴技巧或金字塔時，都要保持動作的乾淨俐落及臉上燦爛的笑容。(出處：課本 P. 147)

(×) 9. 競技啦啦隊比賽時間為 2 分鐘 (包含口號 30 秒)。(出處：課本 P. 164)

**解析** 3 分鐘 (包含口號 30 秒)。

(○) 10. 競技啦啦隊的舞伴技巧是由上層人員、底層人員、保護人員三組人員所合力完成的。(出處：課本 P. 148)

(○) 11. 競技啦啦隊的金字塔是透過數個舞伴技巧所組成的。(出處：課本 P. 156)

### 第十章-拔河

(×) 1. 拔河是一項只靠體重與蠻力就能贏的運動。(出處：課本 P. 172)

**解析** 拔河運動講究團隊合作，透過適當的練習，掌握團隊技戰術運用以智取勝。

(○) 2. 拔河運動不僅著重個人肌力與耐力，團隊的默契也很重要。(出處：課本 P. 171)

(○) 3. 拔河猛拉戰術能在短時間可產生較大拉力與破壞力，有效破壞對方平衡及隊形。(出處：課本 P. 176)

(○) 4. 依國內青少年拔河比賽規定，高中組比賽每隊可註冊 10 名選手。(出處：課本 P. 184)

(×) 5. 拔河拉繩過程中膝蓋角度若小於 90 度，出現蹲姿，可以使出最大力量，破壞對方隊形。(出處：課本 P. 180)

**解析** 雙手、繩子及腰部三點不要分開。雙腳應伸展於膝關節前方，使膝關節角度大於 90 度。

(×) 6. 現代的拔河運動是以重量取勝的運動。(出處：課本 P. 172)

**解析** 拔河運動藉由明確的比賽規則，衍生許多技巧性動作，並非是以重量取勝。

(○) 7. 八人制拔河是以上場八人總體重作為分級限制。(出處：課本 P. 183)

(×) 8. 拔河比賽為避免手受傷，參賽者可以戴手套來握繩參賽。(出處：課本 P. 184)

**解析** 參賽者不能戴手套或使用止滑物品，但能使用樹脂黏膠來協助握繩。

(○) 9. 拔河比賽除了後位之外，隊上其餘隊員不得將拔河繩通過腰部揹在背上。(出處：課本 P. 173)

(○) 10. 拔河比賽在裁判未判定勝負前，不可隨意放掉力量或離開繩子，以免造成跌倒及擦傷等傷害。(出處：課本 P. 182)

(×) 11. 拔河勝負判定：需將繩子中心標誌拉至我方 2.5 公尺之藍色標記。(出處：課本 P. 185)

**解析** 必須至我方 4 公尺之白標線。

(○) 12. 拔河運動時，雙手、繩子及腰部三點不可分開。(出處：課本 P. 180)