

113 高中二年級體育常識題庫(上)

簡易運動規則 CH1-田徑 一、單選題：

- (D) 1. 接力賽跑中規定選手接棒必須在接力區完成接棒，接力區長度為 (A)10 公尺 (B)15 公尺 (C)25 公尺 (D)20 公尺。
- (A) 2. 跳遠比賽如參賽人數少於八人，則每位選手可有幾次試跳？ (A)六次 (B)八次 (C)五次 (D)三次。
- (C) 3. 下列田徑項目比賽中，何者不使用起跑架？ (A)200 公尺 (B)400 公尺 (C)800 公尺 (D)100 公尺。
- (C) 4. 鐵餅項目投擲圈內緣之直徑為 (A)2.135 公尺 (B)2.35 公尺 (C)2.50 公尺 (D)3.05 公尺。
- (A) 5. 高中男子組鉛球比賽，所使用的鉛球重量為 (A)6 公斤 (B)5 公斤 (C)8 公斤 (D)7 公斤。
- (B) 6. 田徑標準跑道全長為 400 公尺，每一道次的寬度為 (A)1.16~1.19 公尺 (B)1.22~1.25 公尺 (C) 1.10~1.15 公尺 (D)1.30~1.35 公尺。
- (A) 7. 下列何者不是男子十項全能賽第一天規定比賽項目？ (A)110 公尺跨欄 (B)跳遠 (C)鉛球 (D)400 公尺。
- (C) 8. 投擲鏈球必須落在扇形著地區內緣之內方為有效，其扇形之夾角為 (A)31.52 度 (B)32.72 度 (C)34.92 度 (D)35 度。
- (D) 9. 高中女子組短距離 100 跨欄比賽中，兩欄之間距為 (A)9.14 公尺 (B)10.5 公尺 (C)13 公尺 (D)8.5 公尺。
- (B) 10. 高中男子組短距離 110 跨欄比賽中，欄架高度為 (A)0.840 公尺 (B)0.990 公尺 (C)0.762 公尺 (D)1.067 公尺。

二、是非題：

- (○) 1. 標準田徑的跑道全長 400 公尺，由 2 個直道和 2 個彎道所組成。
- (○) 2. 400 公尺以下的田徑比賽，皆須使用起跑架以蹲踞起跑。
- (×) 3. 跳遠比賽起跳時，可以使用任何滾翻動作，只要起跳不超越起跳線即可。《解析》不可以有滾翻動作。
- (×) 4. 跳高比賽時，可以任意以單腳或雙腳方式起跳，只要能跳過橫竿就可以。《解析》只准以單腳起跳。
- (○) 5. 三級跳遠三跳動作為一個單足跳、一個跨步跳和一個跳躍。
- (×) 6. 田賽規定合格賽至少要有六人進入決賽。《解析》8 人。
- (○) 7. 撐竿跳比賽中撐竿如果折斷，則該次試跳得以不計入失敗，可重新獲得一次試跳機會。
- (○) 8. 跳遠比賽不論起跳與否，身體任何部位觸及起跳線前方地面者，即判為一次試跳失敗論。
- (×) 9. 400 公尺跨欄賽中，每位選手需要跨過 12 個欄架。《解析》10 個
- (×) 10. 田徑的 3,000 公尺障礙賽中，每位選手需跨過 28 次欄架，跳過 5 次水坑。《解析》跳過 7 次水坑。

簡易運動規則 CH2-游泳 一、單選題：

- (C) 1. 標準游泳池每條水道的寬度為 (A)1.5 公尺 (B)2 公尺 (C)2.5 公尺 (D)3 公尺。
- (D) 2. 自由式是指 (A)蝶式 (B)仰式 (C)蛙式 (D)以上皆是。
- (C) 3. 標準游泳池有幾條水道？ (A)六道 (B)七道 (C)八道 (D)九道。
- (D) 4. 1952 年國際游泳聯合會確立四種姿勢為現代奧運游泳項目，下列何者不在其列？ (A)蝶式 (B)仰式 (C)蛙式 (D)捷泳。
- (B) 5. 游泳混合四式接力賽時，泳姿順序為 (A)蝶仰蛙自 (B)仰蛙蝶自 (C)仰蝶蛙自 (D)沒有限定。
- (C) 6. 下列有關蝶式轉身動作之規定，何者正確？ (A)雙手不必碰壁可直接滾轉蹬牆 (B)允許選手在水中可潛泳超過 15 公尺 (C)雙手必須同時同高度觸碰池壁才可蹬牆 (D)以上皆是。
- (A) 7. 索普參加混合四式游泳比賽，在最後一種姿勢中，他應採用 (A)捷泳 (B)蝶式 (C)仰式 (D)任何泳姿皆可。
- (B) 8. 橫懸於泳池上出發台前 15 公尺處兩邊之固定架上，高出水面 1.2 公尺的止泳繩，其功用為何？ (A)裝飾用 (B)可阻止選手犯規時前行 (C)仰式轉身指示標誌 (D)以上皆是。
- (C) 9. 仰式出發的方式為 (A)跳臺跳水 (B)水中蹬牆正面出發 (C)水中蹬牆雙手抓跳臺下出發把手 (D)以上皆是。
- (B) 10. 仰式出發及轉身後，許可選手做幾公尺的潛泳？ (A)10 公尺 (B)15 公尺 (C)20 公尺 (D)25 公尺。

二、是非題：

- (○) 1. 任何游泳競賽，選手轉身必須以肢體或手部碰觸水道壁端後，方可轉身。
- (×) 2. 游泳比賽中，自由式即是指捷泳，不得以其它泳姿替代。
- (○) 3. 游泳比賽指定競賽區域內禁止吸煙。
- (○) 4. 接力賽選手在其前一隊員未觸及池壁，其雙足便已離開出發臺者，應取消資格。
- (×) 5. 在游泳個人競賽中，若選手中途有破紀錄的可能時，選手本人或教練可事先提出申請中途計時列為正式紀錄，即使沒游完全程也可以。
- (○) 6. 接力賽中，第一位選手游泳成績刷新紀錄時，若隨後幾位接力隊友因犯規而被取消資格，第一棒選手破紀錄之成績仍然有效。
- (×) 7. 蛙式蹬腿後，可以做剪式或海豚式的動作，以利加速滑行。
- (○) 8. 蛙式出發和轉身時，可潛入水中做一次長划臂及蹬腿動作。
- (○) 9. 蛙式轉身時，應用兩手在水面上或水面下，做同時同高度觸碰池壁，否則算是技術犯規。

簡易運動規則 CH3-籃球 一、單選題：

- (C) 1. 標準的籃球場地面積大小為長寬 (A)26 15 公尺 (B)28 14 公尺 (C)28 15 公尺 (D)26 16 公尺。
- (A) 2. 籃球比賽中，進攻隊要在幾秒內完成投籃，且球需要碰觸籃框，否則將判違例？ (A)24 秒 (B)30 秒 (C)45 秒 (D)20

秒。

(C) 3. 下列何者為籃球比賽中，走步判決之裁判手勢？ (A) (B) (C) (D)。

《解析》(A)不合法運球或兩次運球。(B)拉人。(D)推或空手球員撞人。

(A) 4. 籃球比賽中，雙方有任何一隊因故未出賽被判棄權，由對隊獲勝，比賽分數應記錄為 (A)20：0 (B)10：0 (C)5：0 (D)2：0。

《解析》未依照規定時間出賽，超過十五分鐘就已棄權判 20：0 獲勝。

(C) 5. 籃球比賽時，下列何種球員動作屬於違例？ (A)推人 (B)阻擋 (C)兩次運球 (D)非法掩護。

《解析》非法掩護為進攻時一球員在幫持球者作掩護時，身體未保持圓柱體形成傾斜或是在移動中幫助掩護。

(B) 6. 籃球比賽中，進攻者在三分線內投籃時遭防守者打手犯規，請問投籃者可獲得幾次罰球？ (A)一次 (B)二次 (C)三次 (D)四次。

(D) 7. 國際業餘籃球比賽規定，每節團隊累計 (A)四次 (B)七次 (C)八次 (D)五次 犯規後，每次犯規就必須進入加罰狀態。

(D) 8. 籃球比賽中，下列何種狀況不屬五秒違例？ (A)罰球 (B)持球受防守壓迫未運、傳和投球 (C)發邊、底線球 (D)以上皆是。

(B) 9. 籃球比賽中，進攻隊在三分線外投籃，球碰觸籃框後在框上彈跳時遭防守隊撥出，應判 (A)繼續比賽 (B)違例，球進算 (C)技術犯規 (D)爭球。

(C) 10. 在籃球比賽時，何種情況下不會被判技術犯規？ (A)故意吊掛籃框 (B)假摔騙取犯規 (C)腳踢球 (D)辱罵裁判。

二、是非題：

(X) 1. 籃球比賽在四節賽完後，比數相同時進入延長賽（OT），要執行跳球。

《解析》不須要，依球權指示方向賦予球權。

(O) 2. 現行籃球比賽時，只有第一節時需執行跳球，其他任何時間遇爭球狀況時，依球權輪替指示賦予球權。

(O) 3. 籃球運動是在 1891 年被美國春田學院的詹姆斯·奈史密斯所發明的。

(X) 4. 籃球比賽中防守球員不得在禁區待超過 3 秒，否則應判三秒違例。

(X) 5. 在籃球比賽中，為了塑造個人風格，球衣可以不塞進球褲內並可佩戴裝飾品。

《解析》球衣必須塞入球褲內並不得佩戴會傷害他人的物品。

(O) 6. 籃球比賽中，只准許一位教練或助理教練站立指導球隊攻守。

(X) 7. 籃球上籃動作，是指將球收起後，再走三步上籃，是不會被判走步違例的。《解析》正確為兩步。

(X) 8. 國際正式籃球比賽中，延長賽時間每次為 4 分鐘。《解析》延長賽時間為 5 分鐘。

(X) 9. 籃球比賽進攻隊投籃，球在空中時，24 秒鐘信號響起，球未碰觸球籃由進攻隊搶到籃板球，要賦予新的 24 秒進攻時間。

(X) 10. 籃球比賽中，進攻隊在三分線外投籃時，被在三分線內的防守者碰觸到後球進籃，應判二分球。

簡易運動規則 CH4-排球 一、單選題：

(D) 1. 下列何者為排球擊球犯規？ (A)四擊 (B)連擊 (C)持球 (D)以上皆是。

(A) 2. 排球比賽拿到發球權時，每位球員應 (A)順時鐘 (B)逆時鐘 (C)隨意 (D)按球衣號碼 輪轉一個位置。

(C) 3. 排球比賽裁判鳴笛指示發球後，發球員必須在 (A)3 秒 (B)5 秒 (C)8 秒 (D)10 秒 內將球擊出。

(C) 4. 排球比賽每局最多可替換幾人次 (A)四次 (B)三次 (C)六次 (D)七次。

(D) 5. 下列何者為排球的犯規動作？ (A)發球踏到端線 (B)過網擊球 (C)扣球攻擊時觸網 (D)以上皆是。

(A) 6. 排球比賽若局數為 2：2 時，則決勝局（第五局）以先獲得 (A)15 分 (B)20 分 (C)25 分 (D)30 分 並領先對隊 2 分者為勝。

(C) 7. 排球比賽攔網觸球後，該隊可以有 (A)一次 (B)二次 (C)三次 (D)四次 擊球機會將球擊回對方場地。

(B) 8. 排球比賽每局各有幾次暫停可用 (A)一次 (B)二次 (C)三次 (D)四次。

(B) 9. 排球自由球員的替補，只能替補 (A)受傷的球員 (B)任一位後排球員 (C)任一位球員 (D)輪到發球的球員。

二、是非題：

(O) 1. 排球比賽中，後排球員不能在前區攻擊整顆球體高於球網的球。

(O) 2. 排球比賽包含自由球員最多 12 名，下場比賽人數為 6 名。

(O) 3. 排球跳躍發球時不可踩到端線，但發球動作完成後，雙腳可落在場內，不算犯規。

(O) 4. 排球發球在擊球瞬間與起跳時，不可觸及球場場區（含端線）或發球區以外的地面，擊球後可以。

(X) 5. 排球發球當球拋起離手後，如球拋歪可以重拋一次。

《解析》只允許拋起或離手一次。

(O) 6. 排球比賽中，先得 25 分並至少領先對隊 2 分即勝一局。若比數為 24：24 時，則必須領先對隊 2 分。

(X) 7. 排球比賽中，若雙方球員同時於球網上方觸球而比賽繼續進行，則接球的一方只剩兩次擊球權。

《解析》接球方仍有三次擊球權。

(X) 8. 排球發球在裁判鳴笛前發球，判定為犯規失 1 分，換對方發球。《解析》鳴笛前所發出的球無效，應重新發球。

(X) 9. 排球的世界性及正式比賽一至四局各追加二次技術暫停，第五局則有一次技術暫停，每次 60 秒。

《解析》第五局沒有技術暫停。

(☒) 10. 排球比賽時，自由球員需輪發球。《解析》自由球員不發球。

簡易運動規則 CH5-足球 一、單選題：

(☐) 1. 足球比賽中，下列何種情況算是合理衝撞，不會被判犯規？ (A)以肩以下、肘關節以上的體側部位去衝撞對方相同的位置 (B)衝撞力量適當，不猛烈也不具危險性 (C)衝撞時手臂不伸展 (D)以上皆是。

(☐) 2. 足球比賽開始，若其中一隊不足 11 人，最少不得少於 (A)6 人 (B)7 人 (C)8 人 (D)9 人，才能舉行比賽。

(☐) 3. 足球場球門區範圍為距離球門線 (A)8 碼 (B)6 碼 (C)10 碼 (D)12 碼。

(☐) 4. 足球比賽中，下列何種行為應被判紅牌並離場？ (A)向對方球員或其他任何人吐口水 (B)連續的違反規則 (C)阻擋對方球員前進 (D)用言語或動作表示異議。

(☐) 5. 正規足球比賽時間，上下半場各為 (A)40 分鐘 (B)30 分鐘 (C)45 分鐘 (D)35 分鐘。

二、是非題：

(☐) 1. 足球比賽踢球門球時，對方隊員在球被踢出罰球區前，都應站在罰球區外。

(☒) 2. 足球比賽開始後，不在出賽名單中的球員，也可以替補上場比賽。

(☐) 3. 足球比賽進行中，球的整體不論在地面或空中越出邊線時，應判由出界前最後觸球隊員的對方隊擲界外球。

(☒) 4. 足球比賽踢球門球時，直接踢進球門內不算得分。

(☐) 5. 足球正式比賽規定每隊同時出場的人數為 11 人，其中一人是守門員。

(☐) 6. 足球場角旗竿的高度不可低於 1.5 公尺（5 英呎）。

(☐) 7. 足球比賽踢直接自由球時，發球的一方可以直接射門得分。

(☐) 8. 足球場上，守門員只能在罰球區內用手觸球。

(☐) 9. 足球場上有三位裁判，場中執法者為裁判，球場兩邊對角線外的二位是助理裁判。

(☒) 10. 足球比賽中，裁判鳴笛比賽開始後，開球的一方只可將球踢向對方場區。

簡易運動規則 CH6-桌球 一、單選題：

(☐) 1. 桌球比賽中的雙打，以 (A)10 分 (B)21 分 (C)11 分 (D)25 分為一局。

(☐) 2. 桌球比賽雙打時，先由發球員發球，再由接發球員回擊，下次擊球員為 (A)原發球員 (B)發球員之另一隊友 (C)如原發球員之另一位隊友接不到則原發球員可擊球 (D)以上皆非。

(☐) 3. 桌球比賽中，除了被判重發球，下列何種情況球員可得 1 分？ (A)對方球員未能合法發球 (B)對方球員未能合法還擊 (C)對方擊球後，球越過己方端線而沒有觸及己方檯區 (D)以上皆是。 (☐) 4. 桌球比賽在決勝局中，一方先得 (A)5 分 (B)6 分 (C)7 分 (D)4 分時，雙方應交換位置。

(☐) 5. 桌球比賽中，不論單雙打單打每人可連續發 (A)3 球 (B)5 球 (C)1 球 (D)2 球。

(☐) 6. 桌球檯面上兩側邊線與區分二半的白色中線各為幾公分？ (A)皆 2 公分 (B)2 公分與 0.3 公分 (C)0.3 公分與 0.4 公分 (D)皆 0.3 分。

(☐) 7. 桌球球拍的兩面均無光澤，顏色則 (A)兩面均為紅色 (B)兩面均為黑色 (C)一面為鮮紅色，另一面為黑色 (D)可選擇任意顏色。

(☐) 8. 下列有關標準桌球用球之規格，何者敘述錯誤？ (A)白色、黃色或橙色 (B)無光澤圓球體 (C)直徑 35 公釐 (D)重 2.70 公克。

(☐) 9. 桌球之單打發球規則，應 (A)球垂直丟起 16 公分高 (B)不能讓球旋轉 (C)應在端線後擊球 (D)以上皆是。

(☐) 10. 下列有關桌球檯大小的規定，何者為非？ (A)長 2.74 公尺 (B)寬 1.54 公尺 (C)離地面高 76 公分兩邊及兩端白線皆為寬 2 公分。

二、是非題：

(☐) 1. 始於 19 世紀末英國的桌球運動源自於網球，當時稱為「桌上網球」。

(☐) 2. 一場桌球比賽大多採用五局三勝制或七局四勝制，雙打賽則採用五局三勝制。

(☒) 3. 桌球比賽在決勝局中，一方先得 6 分時，雙方應交換位置。

《解析》5 分。

(☒) 4. 桌球檯之球網，是以一條綁在兩側網柱高 15 公分處的懸網繩掛之。

《解析》15.25 公分。

(☐) 5. 當桌球比賽雙方比分都達到 10 分時，發球和接發球次序仍然不變，但每人只輪發 1 分球。

(☐) 6. 桌球雙打比賽中，每次換邊發球時，前一次的接發球員應成為發球員，前一次發球員的隊友則成為接發球員。

(☒) 7. 桌球比賽在每局比賽中得 5 分以及決勝局交換位置時，可有短暫的時間擦汗。

(☐) 8. 在桌球比賽中，雙方球員可有一次 1 分鐘的暫停時間，比賽前可有 2 分鐘的練習時間。

(☒) 9. 桌球單打比賽，發球者須讓球從最高點下降時才可擊球，使球先觸及己方檯區，然後越過球網，再觸及接發球員的右半區。《解析》任何區域皆可。

(☒) 10. 桌球比賽中，球員需要更換球拍時，只須向裁判示意，並展示將要使用的球拍。《解析》也要向對方示意，並允許檢查。

簡易運動規則 CH7-羽球 一、單選題：

- (C) 1. 羽球球拍總長不能超過 (A)66 公分 (B)65 公分 (C)68 公分 (D)70 公分。
- (D) 2. 比賽中，羽球在下列情形判為犯規？ (A)落於場地界線之外 (B)自球網或其下方穿過 (C)沒有過網 (D)以上皆是。
- (B) 3. 羽毛球必須有幾根羽毛固定基座？ (A)15 根 (B)16 根 (C)14 根 (D)18 根。
- (A) 4. 羽球每局某方先得到 11 分時，可有 (A)60 秒 (B)30 秒 (C)45 秒 (D)120 秒的休息時間。
- (B) 5. 羽球比賽中，發球員該局得分為奇數時，發球員及接球員須站在 (A)右邊 (B)左邊 (C)中間 (D)以上都可以的發球區發球及接球。

二、是非題：

- (X) 1. 羽球雙打比賽先發球的一方有二次發球權。
- (O) 2. 羽球比賽中，如果接球方犯規，或羽球交互拍擊後掉落至接球方場地之內的地面，則發球方得 1 分。該發球員再由另一發球區發球。
- (O) 3. 羽球比賽自第一次發球起，應連續不斷直到一場比賽結束。
- (O) 4. 羽球發球的瞬間，球的位置高於發球者的腰際為犯規。
- (O) 5. 羽球比賽中，發球區站錯時，可以重新發球。
- (O) 6. 羽球場為長方形的場地，界線均為 4 公分。
- (O) 7. 羽球比賽中，球員一經就位，發球員開始向前揮動球拍，即視為發球開始。
- (O) 8. 羽球比賽中要更換球時，必須經過對方同意及裁判認可。
- (X) 9. 羽球比賽在局與局間，可有 3 分鐘的休息時間。
- (O) 10. 羽球運動起源於印度，發展於英國。
- (O) 11. 當羽球過網之際，球員有阻擋或妨礙對方擊球時視為犯規。
- (X) 12. 羽球比賽中，分數到達 20 分平時時，任一方只要再得 1 分就可以獲勝此局。
- (O) 13. 羽球比賽中，當發球員該局得分為 0 或偶數時，發球員及接球員須站在右發球區發球及接球。
- (O) 14. 羽球比賽採用三局兩勝制，由先得 21 分的一方獲勝一局。
- (O) 15. 羽球球網網柱需垂直穩固，自地面量起應高 1.55 公尺。

簡易運動規則 CH8-網球 一、單選題：

- (A) 1. 網球比賽若有意外受傷的情況，可給予 (A)一次 3 分鐘 (B)二次 2 分鐘 (C)三次 5 分鐘 (D)二次 5 分鐘的暫停處理傷情。
- (C) 2. 網球比賽”零分”的術語是 (A)ZERO (B)ALL (C)LOVE (D)DEUCE。
- (D) 3. 網球比賽，甲與乙選手分別贏得三與一球，則此時比分為 (A)50：15 (B)40：10 (C)30：10 (D)40：15。
- (A) 4. 網球發球的規定中，下列何者為非？ (A)每局應先從左邊場區發球 (B)雙腳不能超出發球區 (C)擊球不得踩入場區內 (D)必須越過網並落在對角之對方發球區內或線上。
- (D) 5. 下列有關網球計分方式之說明，何者錯誤？ (A)第一球，記得分 15 (B)第二球，記得分 30 (C)第三球，記得分 40 (D)贏第四球，記得分 50。
- (B) 6. 一場正式的網球男子單打比賽為 (A)七盤四勝 (B)五盤三勝 (C)三盤二勝 (D)一盤一勝。
- (B) 7. 雙打網球場地為 (A)23.77×8.23 公尺 (B)23.77×10.97 公尺 (C)23.97×10.77 公尺 (D)23.97×8.33 公尺。
- (B) 8. 網球規則中的休息時間為 (A)每局休息時間 60 秒，每盤休息時間 120 秒 (B)每局休息時間 90 秒，每盤休息時間 120 秒 (C)每局及每盤休息時間皆 90 秒 (D)每局及每盤休息時間皆 120 秒。
- (C) 9. 網球網高 (A)1 公尺 (B)1.05 公尺 (C)1.07 公尺 (D)1.09 公尺。
- (C) 10. 網球比賽中所謂的非受迫性失誤是指 (A)未接到發球 (B)沒有揮拍動作 (C)意外擊球出界或掛網 (D)以上皆非。

二、是非題：

- (X) 1. 網球比賽在發球時，球越網時觸及球網裝置，須重新發球，但次數不得超過 2 次。
- (X) 2. 網球比賽採五盤兩勝制或七盤三勝制。《解析》三盤或五盤。
- (O) 3. 網球比賽中，從網柱或單打桿外還擊的球，不論其高於或低於網或碰觸網柱，只要擊入對方場區地面即為有效還擊。
- (X) 4. 網球比賽中，若雙方各得 40 分時，則要先贏三球才算獲勝。《解析》二球。
- (X) 5. 網球比賽中，還擊之球若碰到網、網柱、網繩、單打桿、束帶或網帶並越過它們而落在場內，則需重新發球。《解析》為有效還擊。
- (O) 6. 單打與雙打網球場的場地寬度分別為 8.23 公尺及 10.97 公尺。
- (X) 7. 單打網球場為 23×8 公尺（78×27 呎），中央並用網及網柱分成兩等分區。《解析》23.77×8.23 公尺。
- (X) 8. 網球發球過程中，可走或跑動改變位置，但雙腳不能超出發球區，至擊球後才可踏入場內。《解析》不可走或跑動。