

113-1 高三體育常識題庫

體育知識

- (A) 1. 下列何者不是體育的課程內容之一？ (A)勞作 (B)體操 (C)田徑 (D)球 類。
- (C) 2. 古代希臘以後的體育，曾沉寂一段長久的時間，甚麼時期之後逐漸甦醒？ (A)工業革命(B)宗教改革 (C)文藝復興 (D)十字軍東征 。
- (D) 3. 下列何者是體育的起源學說之一？ (A)唯物論 (B)物種起源說(C)心物合一說 (D)勞動說。
- (B) 4. 我國體育的發展開始於學校體育，開始初期是以何種觀念為主？ (A)發揚民族精神 (B)建立衛生保健觀念(C)發展軍事體育 (D)培養運動明星。
- (A) 5. 下列何者不是體育的目的之一？ (A)語文能力的發展 (B)身體的發展(C) 運動技能的發展 (D)心智健全的發展 。

體適能

- (C) 1. 健康體適能應著重於 (A)心肺耐力訓練 (B)柔軟度 (C)平時運動的培養與維持(D)測驗成績。
- (B) 2. 體適能常模對照，是用來 (A)和同學相較 (B)了解自己體能的優劣，並加以改進(C)作統計用 (D)安慰自己。
- (D) 3. 運動體適能的要素除包括健康體適能外，還強調哪些要素？ (A)速度 (B)瞬發力(C)敏捷性 (D)以上皆是。
- (C) 4. 身體迅速而正確的改變方向的能力稱為： (A)爆發力(B)平衡性 (C)敏捷性 (D)速度。
- (A) 5. 何者不屬於健康體適能？ (A)速度 (B)肌力與肌耐力 (C)身體組成 (D)以上皆是。
- (B) 6. 為了達到運動的有效性，在選擇運動時應考量 (A)小肌肉的全身運動 (B)持續性的運動 (C)不可自行調整的運動強度 (D)以上皆非。
- (D) 7. 維持良好的健康體適能，有何益處？ (A)免疫系統較好，且較不易生病 (B)更能夠享受生活，應付生活的種種壓力 (C)自信提升、活力充沛，更能享受運動樂趣(D)以上皆是。
- (D) 8. 下列何者為提升體適能的運動訓練項目？(A)有氧運動 (B)重量訓練 (C)伸展運動(D)以上皆是。
- (C) 9. 體適能（physical fitness）是指身體適應生活、運動與環境的綜合能力，一般專家學者將之分為那兩大類？ (A)一般性與特殊性 (B)特殊性與健康性 (C)健康性與競技性 (D)一般性與競技性。
- (D) 10. 欲維持良好的健康體適能，最需著重於以下何者？ (A)柔軟度訓練 (B) 心肺耐力訓練 (C)肌耐力訓練 (D)日常運動習慣與健康生活型態的維持。
- (A) 11. 健康體適能的身體質量指數為： (A)BMI (B)MIB (C)IBM (D)DDT。
- (C) 12. 測量直立前彎目的在於增進： (A) 肌力(B)肌耐力 (C)柔軟度 (D)心肺耐力。
- (D) 13. 全人健康，目標主要是挑戰 (A)每天睡眠七至八小時 (B)每天吃早餐、少甜食與油脂類食物 (C)養成規律運動、不抽菸及不酗酒 (D)以上皆是。
- (A) 14. 運動比賽前 1~2 個小時比較不宜吃何種食物，以免影響運動時的表現？ (A)脂肪類高的食物 (B)水份 (C)水果 (D)碳水化合物的食品。
- (B) 15. 游泳可以增進身體的哪個能力？ (A)爆發力 (B)心肺耐力 (C)柔軟度 (D) 肌耐力。
- (A)16. 測量伏地挺身目的在於瞭解： (A)肌耐力 (B)心肺耐力 (C)柔軟度 (D)敏捷性。
- (A)17.測量皮脂厚目的在於瞭解： (A) 體脂肪 (B)肌力和肌耐力 (C)柔軟性 (D) 協調性。
- (C)18.測量坐姿體前彎目的在於瞭解： (A)肌耐力 (B)心肺耐力 (C)柔軟度 (D)敏捷性。
- (D)19. 快走、慢跑運動是在增進：(A)協調性 (B)爆發力 (C)敏捷性 (D)心肺耐力。

田徑

- (D) 1. 中距離跑之起跑動作下列何者不妥？ (A) 雙腳前後開立 (B) 慣用腳在前 (C) 前腳之另側手在前 (D) 重心放後腳
- (B) 2. 直道銜接彎道動作變化之跑姿稱為 (A)直道跑 (B)彎直道跑 (C)直彎道跑 (D)彎道跑。 (A) 3. 400 公尺有 (A)一次 (B)二次 (C)三次 (D)四次 之彎直道跑。
- (B) 4. 最高速度跑，手肘保持約幾度角，手臂前後擺動？(A)80 度 (B)90 度 (C)100 度 (D)120 度。
- (C) 5. 短距離跑在人造跑道比賽時，釘鞋釘子的長度不可超過 (A)12 公 釐 (B)9 公釐 (C)8 公釐 (D)15 公釐。
- (B) 6. 短距離終點衝刺壓線中，抵達終點時，往前大步前躍，促使胸部提早觸線之方式為 (A)跳躍式 (B)擺臂挺胸式 (C)舉臂式 (D)蹲踞式。
- (A) 7. 以 100 公尺為例，最高速出現之階段約起跑後 (A)30~50 公尺 (B)40~60 公尺 (C)60~90 公尺 (D)90~100 公尺。
- (C) 8. 正式田徑比賽場地跑道寬至少為 (A)1.25 公尺 (B)1.22 公尺 (C)1.20 公尺 (D)1.30 公尺。 (B) 9. 在田徑短距離跑中，有一段是為了節省力量的小段滑跑，此段稱為 (A) 加速跑 (B) 中段加速跑 (C) 最高速度跑 (D) 終點衝 刺跑。
- (C) 10. 在田徑短距離跑中，請問哪一階段跑的身體前傾角度最小？ (A) 加速跑 (B) 中段加速跑 (C) 最高速度跑 (D) 終點衝刺跑。
- (D) 11. 在田徑短距離跑中，終點衝刺壓線動作的共同要領為何？ (A) 雙背後甩 (B) 胸部前挺 (C) 單邊肩膀壓線 (D) 上半身前傾。

- (D) 12.在田徑 400 公尺接力賽中，哪一項不是影響成績的因素？ (A) 起跑能力 (B) 傳接棒技巧 (C) 彎道跑能力 (D) 接力棒的長短。
- (A) 13.在田徑 400 公尺接力賽中，哪一項不是接棒員起跑的動作要領？ (A) 接棒員為被動者 (B) 雙腳前後站立 (C) 在最短的距離內加速到最高點 (D) 要正確判斷起跑時機。
- (C) 14.請問田徑 400 公尺的接力區再加上起跑的預備線前後總共為幾公尺？ (A) 10 公尺 (B) 20 公尺 (C) 30 公尺 (D) 40 公尺。
- (C) 15.請問田徑擲標槍的最後一步與投擲線的距離須保留幾公尺？ (A) 0 ~1 公尺 (B) 0.5~1.5 公尺 (C) 1~2 公尺 (D) 1.5~2.5 公尺。
- (C) 16.請問 400m 接力在預賽時由 A、B、C、D 四位選手下場比賽，在比賽時 A 選手受傷了，複賽由 E 選手代替 A 下場比賽，在決賽時為了獲得更好的成績，教練決定將 B、C、D 三位選手更換為 F、G、H 三位選手，請問是否可以，若不可以，要如何處理？ (A) 可以，只要有報名選手都可以參賽 (B) 不可以，複賽有換人，決賽不可以再換人 (C) 不可以，複、決賽換人不可以超過 2 人 (D) 不可以，複、決賽換人不可以超過 3 人。
- (B) 17. 小明為擔任 400m 接力第二棒選手，因為起跑過慢，導致小陳很快的就追上了小明，所以第一棒的小陳順勢用手推了小明一下，請問 (A) 可以，繼續比賽 (B) 取消該隊資格 (C) 只要不影響其它隊伍即可 (D) 警告一次，決賽時不可再犯。
- 籃球
- (A) 1. 國際籃球規則，至少要有幾名球員才能開始比賽？(A) 5 個 (B) 6 個 (C) 9 個 (D) 12 個。(D) 2. 國際籃球規則，一場球賽採幾節制？ (A) 一節 (B) 二節 (C) 三節 (D) 四節。
- (B) 3. 國際籃球規則，一場球賽時間為幾分鐘？(A) 32 分鐘(B) 40 分鐘(C) 48 分鐘 (D) 56 分鐘。
- (B) 4. 國際籃球規則，每次延長賽時間為幾分鐘？(A) 3 分鐘 (B) 5 分鐘(C) 10 分鐘 (D) 15 分鐘。
- (C) 5. 籃球比賽中，上半場結束時，中場休息時間為 A) 5 分鐘(B) 10 分鐘(C) 15 分鐘(D) 20 分鐘。
- (D) 6. 籃球比賽，球員可以換人時機為 (A) 控球隊請求換人 (B) 任一隊犯規時 (C) 球員受傷時 (D) 以上皆是。
- (C) 7. 國際籃球規則，若經一次延長賽後還是平手，比賽應如何？ (A) 和局收場 (B) 比罰球 (C) 再一次延長賽 (D) 以上皆非。
- (A) 8. 舉行班際籃球時，隊長分配班上同學球衣號碼，請問下列那一個號碼是違反規定的？ (A) 3 (B) 4 (C) 5 (D) 15。
- (B) 9. 籃球比賽時，球衣前後應採同一底色，以下穿著何者為非？ (A) 可穿著連身球衣 (B) 球衣下擺可不必塞進短褲內 (C) 若經許可，可在球衣內著同色 T-shirt (D) 短褲必須與球衣顏色相同。
- (B) 10. 正式籃球比賽暫停時間為 (A) 40 秒 (B) 一分鐘 (C) 二分鐘 (D) 以上皆可。(C) 11. 比賽籃球員因故只剩_____人仍可繼續比賽。(A) 四人 (B) 三人 (C) 二人 (D) 一人。
- (C) 12. 下列何者不是籃球的傳球動作？(A)胸前傳球 (B)背後傳球(C) 走步胸前 (D) 頂上傳球。
- (C) 13. 下列何者不是籃球胸前傳球的基本動作？ (A) 手掌心不可觸球 (B) 上半身稍微前傾 (C) 雙腳平行站立 (D) 球必須在手伸到最長點時離手。
- (B) 14. 下列何者不是籃球肩上傳球的基本動作？ (A) 傳球時上身側後仰 (B) 傳球時重心在前腳 (C) 球必須在手臂完全伸直時離手 (D) 利用腰力、臂力、腕力將球擲出。
- (A) 15. 籃球請求暫停的時機為 (A) 球成死球時 (B) 對隊獲得控球權時 (C) 罰球進行時 (D) 任何時機皆可。
- (A) 16. 標準的籃球比賽場地長寬是 (A) 28×15 (B) 26×14 (C) 30×15 (D) 25×13 公尺。(C) 17. 籃球場地所劃的線寬度一律為 (A) 3 (B) 3.5 (C) 5 (D) 6 公分。
- (B) 18. 籃圈距離地面的高度是 (A) 3 (B) 3.05 (C) 3.10 (D) 3.5 公尺。
- (C) 19. 籃球犯規每半場超過 (A) 3 (B) 5 (C) 7 (D) 8 次，再犯對方即擁有罰球權。(B) 20. 籃球在下半場比賽，每隊都有 (A) 1 次 (B) 2 次 (C) 3 次 (D) 4 次的暫停機會。
- (B) 21. 在籃球比賽中，球員持球未做運、傳、投等動作，超過幾秒即算違例 (A) 3 秒 (B) 5 秒 (C) 8 秒 (D) 10 秒。
- (C) 22. FIBA 規定籃球正式比賽用球的標準氣壓是從 180 公分高度落下，反彈至_____公分。(A) 80~100 公分 (B) 100~120 公分 (C) 120~140 公分 (D) 140 公分以上。
- (B) 23. 籃球比賽時，何人得以站立記錄台兩側？ (A) 任一球員 (B) 教練 (C) 各隊指派一員 (D) 皆不得站立。
- (D) 24. NBA 火箭隊進攻傳球時，球不小心觸及場內裁判後出界，此時該如何處置？ (A) 打到裁判，判技術犯規 (B) 火箭隊發邊界球 (C) 兩隊跳投決定 (D) 對隊獲得球權。
- (C) 25. 熱火隊歐尼爾在與火箭隊姚明搶球時，歐尼爾不小心腳踝扭傷下場了，接著裁判鳴笛指示跳球，請問由誰來進行跳球？ (A) 姚明&歐尼爾(跳完球在下場) (B) 因為歐尼爾受傷了，所以將球權交給火箭隊 (C) 熱火隊指派一名場上球員與姚明進行跳球 (D) 兩對各指派一名球員進行跳球。
- (B) 26. 在籃球比賽中，球隊取得控球權，必須在幾秒內傳、運過前場，否則判違例？ (A) 5 秒(B) 8 秒(C) 12 秒(D) 24 秒。
- (D) 27. 我國高中籃球甲組聯賽稱？ (A) SBL (B) CBA (C) UBA (D) HBL。

(B)28 在籃球比賽中，球隊取得控球權後，必須在多少時間完成投籃，不然算是違例而換邊進攻？ (A)20 秒 (B)24 秒 (C)30 秒(D)35 秒。

排球

(B)1. 排球運動由哪一國人所發明？ (A)英國 (B)法國 (C)德國 (D) 美國。

(C)2. 國際排球總會（FIVB）公布，自 1999 年 1 月 1 日起，比賽用球由原來的白色球改為 (A)黃、白兩色 (B)藍、紅兩色 (C)黃、藍、白 三色 (D)紅、藍、白三色。

(B)3. 排球比賽中，發球員必須在第一裁判鳴笛指示發球後，幾秒鐘內將球擊出？ (A)5 秒 (B)8 秒 (C)10 秒 (D)15 秒。

(B)4. 下列何者不是持球犯規應該考慮的因素？ (A)球停留時間的長短 (B)擊球是否清晰 (C)是否為同一次擊球動作 (D)以上皆非。

(D)5. 排球比賽中，球員可用以下哪個身體部位擊球？ (A)頭 (B)腳 (C) 膝蓋 (D)以上皆可。(D)6. 排球比賽時，該局結束比賽至少須得幾分？ (A)10 分 (B)15 分(C)20 分 (D)25 分。

(C)7. 排球比賽中，面對快速又強的球，大都使用 (A)移位高低手傳球 (B)低手傳球 (C)高手傳球 (D)以上皆非。

(C)8. 排球觸及身體任何部位稱 (A) 重新發球 (B) 犯規 (C) 合理動作 (D) 以上皆非。

(C)9. 排球員將球接住或拋出稱 (A) 連擊 (B) 擊球 (C) 持球 (D) 推球。

(A)10. 排球觸及標誌竿、網索、網柱稱 (A) 界外球 (B) 界內球 (C) 以上皆是。

(D)11. 正式國際排球比賽是採用 (A) 2 戰 1 勝制 (B) 3 戰 2 勝制 (C) 4 戰 3 勝制 (D) 5 戰 3 勝制。

(A)12. 排球扣球的連續動作為何？ (A) 臀肩肘腕指關節 (B)臀肘肩腕指關節 (C) 肩肘臀腕指關節 (D) 肘腕臀肩指關節 動力鏈原理扣球。

(D)13. 請問排球場地的長、寬各為多少？ (A) 長 12 公尺、寬 6 公尺 (B) 長 14 尺、寬 7 公尺 (C) 長 16 公尺、寬 8 公尺 (D) 長 18 公尺、寬 9 公尺。

(C)14. 請問排球球網高度應為多高？ (A) 男子 2.13 公尺、女子 2.24 公尺 (B) 男子 2.43 公尺、女子 2.14 公尺 (C) 男子 2.43 公尺、女子 2.24 公尺 (D) 男子 2.23 公尺、女子 2.14 公尺。

(A)15. 請問排球運動員的球衣號碼可使用的範圍為 (A) 1~18 號 (B) 3 ~15 號 (C) 1~15 號 (D) 4~18 號。

(C)16. 排球比賽時，當 A 隊發球得分，被 B 隊檢舉 A 隊輪轉錯誤，此時該 如何處置？ (A) A 隊得分照算，球員位置更正 (B) A 隊得分不 算，球員位置更正，重新發球 (C) A 隊得分不算，B 隊得分 (D) 雙方均不得分，換 B 隊發球。

(D)17. 排球比賽時，若未妨礙對方而由網下侵入對方空間，此時 (A) 犯規 (B) 只允許單腳觸及對方球場 (C) 允許雙腳觸及對方球場 (D) 允許雙腳觸及對方球場，但腳掌須有一部份與中線接觸。

(A)18. 排球比賽進行中，同一球員可以有幾次的受傷治療次數及時間？ (A) 1 次、3 分 (B) 2 次、3 分 (C) 1 次、5 分 (D) 次數不 限、一次為時間為 2 分。

(B)19. 排球發球時，球觸及球網上緣後，落入對隊區之地面，此時 (A) 犯規，球不可觸網 (B) 得分 (C) 重新發球 (D) 得分，但警 告一次。

(D)20. 排球比賽時，球員在場上的位置分別為 2、8、18 號為前排，10、15、 自由球員為後排，請問對方發球時，誰不可執行攔網？ (A) 10、15 (B) 自由球員 (C) 10、15 及自由球員 (D) 皆不可。

(C)21. 以下比數，何者為排球勝一局？ (A) 24：25 (B) 25：26 (C) 26：28 (D) 14：15。

(A)22. 小明在接排球發球時，由於球力道太強，球先觸及手後，接著碰到下巴、鼻子，球因此而過對方球網，請問此狀況為 (A) 得分，合理之 連續觸球 (B) 犯規，同一人連續觸球 (C) 警告一次，不可耍寶 (D) 暫停比賽，要求對方方向姚明道歉。

(D)23. 排球發球時，須以那一部位擊球？ (A) 身體任一部位 (B) 腰部 以上之部位 (C) 四肢 (D) 單手或單臂之任一部位。

(D)24. 下列何者不是排球接發球的基本動作？ (A) 接球者應快速移至球下方 (B) 當球觸及前臂時，踝關節需伸展 (C) 身體需正面迎球 (D) 當球觸及前臂時，肩關節需放鬆。

(B)25. 排球比賽中，當球員在擊球時，先以胸口將球檔下後再以低手傳球將 球傳出是一種犯規動作，這種動作在排球中稱為？ (A)2 次運球 (B) 連擊 (C)回擊 (D)碰撞擊球。

(B)26.排球比賽中，當對方發球後，接球方可以有幾次擊球權？ (A)2 次 (B) 3 次(C) 4 次(D) 5 次。

(C)27.排球於 1999 年起改為贏球得分制，前四局每局為 25 分，第五局為幾分？ (A)10 分 (B)11 分(C)15 分(D)20 分。

(D)28.世界性的排球比賽中，氣溫須介於幾度之間？ (A) 攝氏 32~10 度 (B) 攝氏 30~16 度 (C) 攝氏 28~15 度 (D) 攝氏 25~16 度。