



# 新竹市立成德高中 體育科 常識測驗

## 選擇題

### 籃球

- 01.籃球動作，雙腳同時落地跳停時，可以以何足為中樞足？ Ans：任何一足皆可。
- 02.籃球在三分線外出手同時對方犯規，球不進，可獲得執行幾次罰球的機會？ Ans：3次。
- 03.在籃球比賽中，得分的最高限制為幾分？ Ans：無此規定。
- 04.業餘籃球比賽規則三分線距離為多少？ Ans：6.75公尺。
- 05.運球上籃，走幾步為走步犯規？ Ans：3步。
- 06.籃球請求暫停的時機為？ Ans：球成死球時。
- 07.三分線外投籃被站在兩分線內防守球員碰觸到球，結果球進應得幾分？ Ans：三分。
- 08.標準籃球場長寬各為多少？ Ans：28公尺×15公尺。
- 09.籃球比賽進攻隊員在禁區內不得停留超過幾秒？ Ans：3秒。
- 10.籃球全場比賽中，後場發球後，幾秒未過中線為違例？ Ans：8秒。

### 綜合

- 11.傷害發生時，冰敷時間每次為多久？ Ans：15~20分鐘。
- 12.舞蹈運動對於提升身體的哪一種能力最有幫助？ Ans：協調性。
- 13.運動時，人體會分泌什麼物質，對身體有安定及鎮靜作用？ Ans：腦內啡。
- 14.下列何者非運動傷害形成的環境因素？ Ans：規則。
- 15.在田徑短距離跑中，終點衝刺壓線動作的共同要領為何？ Ans：上半身前傾。
- 16.踝關節扭傷是因為？ Ans：踝關節支持韌帶損傷。
- 17.踝關節扭傷不會有何種現象？ Ans：關節冰冷。

### 游泳

- 18.游泳比賽中的混合式接力依序為何？ Ans：仰、蛙、蝶、捷。
- 19.游泳過程中適用下列何種方式換氣？ Ans：鼻子吐氣嘴巴吸氣。
- 20.捷泳踢腿時，應以何處關節為軸來打水？ Ans：髖。
- 21.游泳比賽中的個人混合式依序為何？ Ans：蝶、仰、蛙、捷。
- 22.游泳抽筋中最容易發生的部位是？ Ans：腿部。
- 23.允皓很會游泳，所以看到別人溺水時要如何處理？ Ans：將長棍繩索等器具拋入水中。

### 排球

- 24.請問排球比賽發球時，允許拋起幾次？ Ans：1次。
- 25.排球這項運動起源於何地？ Ans：美國。
- 26.排球場的標準場地為？ Ans：長18公尺，寬9公尺。
- 27.排球在不封網的情況下，每隊可擊球幾次後過網？ Ans：3次。
- 28.成人排球賽女子網高為？ Ans：2.24公尺。
- 29.排球比賽當發球隊贏得該球時應？ Ans：原發球員繼續發球。
- 30.排球發球時觸及標誌竿天花板柱等應判？ Ans：對方得分且換邊發球。
- 31.排球發球時，球觸及球網上緣後，落入對隊區之地面，此時應判？ Ans：得分。

32.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？ Ans：得分，合理之連續觸球。

### 羽球

33.在羽球發球時，擊球位置不能高於身體的哪個部位？ Ans：腰部。

34.在羽球正式的比賽中，單打每局分數為？ Ans：21分。

35.羽球起源於何處？ Ans：印度。

36.羽球比賽不論球員站在場內或場外，被對方來球擊中應判？ Ans：判為觸身球。

37.一般羽球是由多少根羽毛固定基座 Ans：16根。

38.羽球球網高度在網球柱量起應為？ Ans：1.55公尺。

39.羽球單打發球員得分為偶數時應站於哪一邊發球區發球？ Ans：右邊。

40.羽球做扣球動作時，應以手臂何部位做下壓動作？ Ans：手腕。

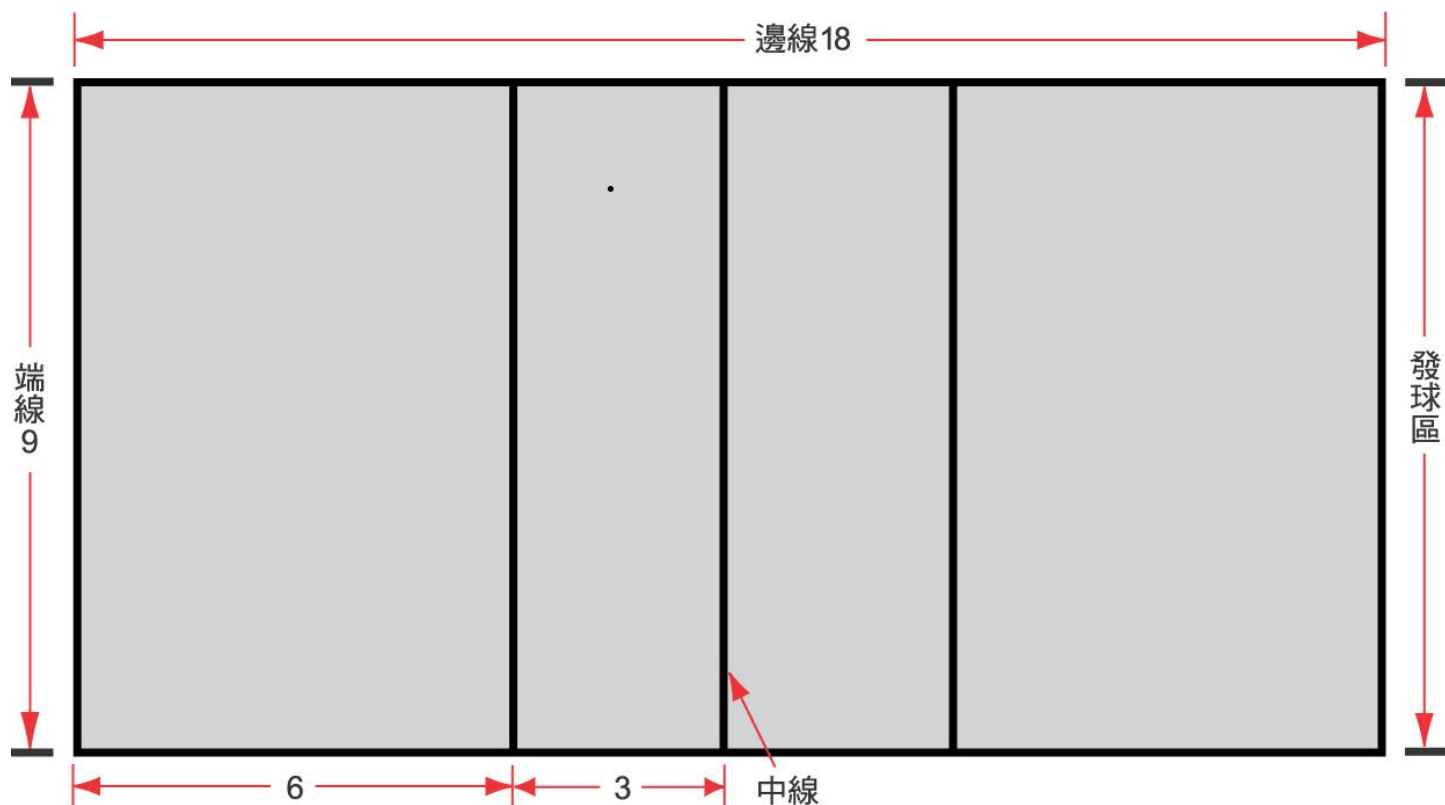
### 問答題，共 2 題

1. 試問中等學校課間操 1 至 10 節體操的名稱。(順序全對才給分)

01. 下肢運動
02. 上肢運動
03. 擴胸運動
04. 體側運動
05. 轉體運動
06. 腹部運動
07. 腹背運動
08. 平衡運動
09. 跳躍運動
10. 緩和運動

2. 任選一個場地，排球、籃球，並描繪出基本長度與寬度。

排球場長度 18 公尺，寬度 9 公尺



籃球場長度 28 公尺，寬度 15 公尺

