新竹市立成德高中105學年度第二學期高中二年級體育常識題庫

一**體育常識**

(3)1.經常做長跑訓練對系統之效果為(1)可提高心輸出量(2)可降低劇烈運動時脈搏增加的次數(3)以上皆是

(3)2.經常做長跑訓練對呼吸系統之效果為(1)可使呼吸頻率變慢(2)使氧氣的利用率提高(3)以上皆是

(3)3.欲提高心肺功能，下列何項運動較易獲得效果?(1)排球(2)舉重(3)慢跑

(1)4.下列何項運動屬於有氧性運動?(1)持續性慢跑(2)100m 賽跑(3)舉重

(3)5.下列何者屬於無氧性運動?(1)持續性慢跑(2)長時間游泳(3)100m 賽跑

(1)6.欲增加肌力的訓練，從事何種運動最有效?(1)重量訓練(2)長跑訓練(3)游泳訓練

(3)7.運動可促使肌肉發達增大是因為(1)微血管增加(2)肌纖維變粗(3)以上皆是

(1)8.欲增加肌肉耐力以何種方式運動較有效? (1)負荷低，反覆次數多(2)負荷高，反覆次數少(3)負荷低，反覆次數少

(3)9.增強心肺功能，訓練的運動強度為最大心跳率的多少為佳?(1)20%(2)30%(3)60%

(2)10.最大心跳率的計算方法為(1)110-年齡(2)220-年齡(3)330-年齡

(3)11.肌肉能夠連續收縮相當時間的能力稱為(1)爆發力(2)協調力(3)肌耐力

(2)12.肌肉克服極大的抵抗，做一次(只有一次)強烈收縮的能力稱為(1)肌耐力(2)肌力(3)心肺耐力

(3)13.熱身運動最大的功用是(1)促進心肺功能(2)增加爆發力(3)增加柔軟度，避免運動傷害

(1)14.長時間持久的慢跑可減輕體重，保持身材健美其原因是(1)體內脂肪減少(2)肌纖維減少(3)

肌肉水份減少

(3)15.下列何者是評量一個人心肺功能的最大指標? (1)最大耐力(2)最大脂肪量(3)最大耗氧量

(3)16.重量訓練後，能使肌肉強壯，原因是肌纖維(1)加長(2)增多(3)變粗

(1)17.心肺功能較佳者，其安靜時心跳率較一般人(1)慢(2)快(3)相同

(1)18.經常從事有氧運動者，運動後心跳率恢復較一般人(1)快(2)慢(3)不變

(2)19.就身體健康而言，最重要的運動為(1)肌力運動(2)心肺耐力運動(3)柔軟性運動

(3)20.改善身體柔軟性，最有效的運動為(1)重量訓練(2)跑步(3)伸展操

**籃球**

(3)21.裁判做雙臂胸前交叉的手勢表示(1)比賽結束(2)比賽暫停(3)球員替補

(1)22.裁判手勢在胸前做握拳迴轉表示(1)走步(2)替補球員(3)阻擋

(2)23.裁判以雙手大拇指、食指、中指伸直舉臂表示(1)比賽暫停(2)投中三分球(3)得分不算

(3)24.裁判做握拳舉臂手勢表示(1)拉人(2)推人(3)侵人犯規

(1)25.裁判做握腕手勢表示(1)拉人(2)撞人(3)阻擋

(1)26.裁判做雙手插腰手勢表示(1)阻擋(2)侵人(3)撞人

(2)27.裁判做雙手拍球動作表示(1)持球行進(2)二次運球(3)翻球違例

(2)28.開始運球時，球離手前，中樞足先行離地(1)可以(2)不可以(3)視情形而定

(2)29.在後場獲得控球權的球隊，必須在(1)5 秒(2)8 秒(3)15 秒 內將球傳入前場

(3)30.在三分線外投籃，同時間遭對手阻擋放規，但球仍中籃，則(1)中籃不算，罰球三次(2)

中籃登記三分，不再罰球(3)中籃算再罰球一次

(1)31.球出界而由原控球隊擲界外球時，當球與本隊隊員接觸時，二十四秒秒鐘(1)繼續計算(2)

重新開始計算(3)折半計算

(1)32.擲界外球，不得超過(1)5 秒(2)7 秒(3)10 秒

(3)33.正式錦標賽籃球隊服裝號碼規定為(1)1-12 號(2)3-14 號(3)4-15 號

(3)34.執行場外技術犯規罰球時，兩球隊員(1)在罰球線兩側依序站好(2)隨個人意願站(3)不得

站於罰球線兩側

(3)35.比賽中，一球隊在場內的球員若少於(1)4 人(2)3 人(3)2 人 時，應終止比賽，判該隊棄

權，並以失敗論

(1)36.於第一次延長比賽時應(1)保持原籃比賽(2)開始比賽時，未選籃者選籃(3)重新選籃

(2)37.每半場或決勝期，時間終了之際，含有罰球的犯規，幾乎發生在計時員信號哨前一剎那，

則(1)可不罰球(2)必須罰球(3)若被犯規的該隊贏了就不罰球

(2)38.上半場比賽每隊可請求暫停(1)三次(2)二次(3)四次

(3)39.下半場比賽每隊可請求暫停(1)一次(2)二次(3)三次

(2)40.擲界外球，計時鐘於(1)球進界線內(2)球觸及場內球員(3)裁判交球給發球員 ，開始計算

**排球**

(3)41.攔網者必須先注視對方的(1)接球者(2)舉球員(3)攻擊者

(2)42.排球發球時球觸於標誌竿而落於有效之界線內(1)視為界內球(2)視為界外球(3)不算重新發球

(3)43.前排球員之中間球員的代號是(1)五號(2)六號(3)三號位置

(3)44.排球運動可用(1)膝蓋以上(2)腰部以丄(3)全身任何部位觸球

(1)45.排球比賽中規定左胸前配帶一橫帶標誌者為(1)隊長(2)管理(3)教練

(2)46.後排球員在攻擊線之後起跳將球攻入對區而人落於攻擊區內(1)犯規(2)合法(3)不算

(3)47.比賽中裁判出示黃卡為(1)判逐離球場(2)喪失發球權(3)警告

(3)49.排球比賽球員服裝號碼下列何者不合規定? (1)1-12 號(2)1-14 號(3)1-19 號

(2)50.排球比賽每局各隊替補最多可(1)三人次(2)六人次(3)九人次

(3)51.排球比賽中各隊下場人數是(1)三人(2)四人(3)六人

(3)52.暫停時可指導球隊者是(1)領隊(2)教練(3)兩者皆可

(3)53.後排球員在攻擊區內(1)不可攻擊(2)不可跳起攻擊(3)不可將高於網上之球

擊於對方

(2)54.低手傳球手部擊球最佳位置是在(1)手掌(2)腕關節以上十公分(3)手前臂上半部

(3)55.對於長攻球在攔網時攔網者應與攻擊者(1)同時(2)稍快(3)稍慢 起跳

(2)56.若兩隊隊長要求同時進行練習，則依規定，兩隊同時在場上有(1)三分鐘或五分鐘(2)六分鐘或十分鐘(3)十五分鐘的練習時間

(2)57.除攔網外，同隊的兩球員同時觸球後，應視為該隊觸球(1)一次(2)二次(3)失分

(2)58.球隊經連續(1)一次(2)二次(3)三次 催促仍不出場比賽者，可判該隊該局或該場失敗

(2)59.扣球起跳時兩腳距離應(1)併攏(2)與肩同寬(3)比肩寬還要大(2)60.球先觸及場外的人、物、天花板或球網以外的部份(標誌竿、網柱)等則算(1)重新發球(2)界外球(3)視情況而定

**羽球**

(3)61.羽球單、雙打比賽，每局以先獲幾分者為勝(1)15 分 (2)20 分 (3)21 分 (4)25分。

(2)62.羽球比賽發球之規定，下列何者正確(1)球可以拋起在頭頂上發球 (2) 擊球

點須在腰部以下(3) 一隻腳必須靜止在地面上 (4)發球時雙腳可以離地。

(1)63.羽球單、雙打比賽時，擲幣獲得選擇權的一方，請問下列何者正確(1)可選擇發球或接球 (2) 可選邊及接球(3)由對方選（4）不選

(3)64.羽球場地的說明下列何者為錯(1)雙打發球有前、後發球線之規定(2)中線將球場分為左右兩邊(3)雙打後發球線亦稱底線 (4) 發球有效區單打較窄較長、雙打較寬較短。

(3)65.羽球比賽，每局最多打到幾分，(1)二十一分(2)二十三分(3)三十分。

(1)66.羽球的步法有一專門的稱呼，叫做 (1) 米字型步法 (2)交換步法 (3) T 字型步法 (4)墊步步法。

(2)67.關於羽球握拍法，下列敘述何者為對(1)持拍時要緊握球拍 (2)握拍時拇指要介於食指與中指間 (3)要以握拳式的方法握拍 (4)握拍時虎口與球拍間要緊貼。

(4)68.羽球比賽發球位置之規定(1)都在右邊 (2)都在左邊 (3)偶數分在左邊，奇數分在右邊 (4) 偶數分在右邊，奇數分在左邊。

(2)69.羽球挑球動作下列說明何者為正確(1)挑球時球不可挑得過高 (2) 球拍由下而上盡量揮高(3) 右手持拍者挑球時要出左腳(4)挑完球時球拍保持在手臂的同一邊。

(2)70.羽球放網前球時，下列敘述何者為對(1)球拍要放在膝蓋高度 (2) 球拍要放在胸肩的高度(3)球拍要放在頭部高度（4）球拍與手臂要成一直線。(1)71.雙打比賽開始發球的隊有幾次發球權(1)一次(2)二次(3)得分後可每人一次。

(2)72.雙打比賽一般採用得站法是(1)進政時採左、右分區站法，防守時採前後站法(2)進攻時採前後站法，防守時採左、右分區站法(3)技術優者站前，技術較差者站後。

(3)73.羽球比賽，每局以(1)十一分(2)十五分(3)二十一分決勝負，且要差二分以上。

(1)74.發球的瞬間，球的位置不得高於發球者的(1)腰(2)胸(3)肩。

(3)75.發球時，球拍框上緣不得高於發球者持拍手的(1)肘部(2)肩部(3)手部。

(3)76.羽球比賽中，球觸網而進入對方有效區，該球應判(1)失誤(2)重發球比賽(3)繼續比賽。

(2)77.單打比賽發球者的得分為偶數時，應站於(1)左邊(2)右邊(3)中間發球。

(1)78.單打比賽發球者的得分為奇數時，應站於(1)左邊(2)右邊(3)中間發球。

(1)79.雙打比賽發球時，雙方有幾次發球機會(1)一次(2)二次(3)三次。

(2)80.羽球比賽單、雙打，雙方各同時獲得(1)14 分(2)20 分(3)24 分時稱為「平分」。

**桌球**

(1)81.比賽中所發生事實誰有最後判決權(1)裁判(2)裁判長(3)審判委員

(1)82.雙方球員若對比賽用球未獲一致時(1)裁判(2)裁判長(3)審判委員決定之

(2)83.桌球執拍法可分(1)一種 (2)兩種(3)三種

(3)84.桌球發球時(1)拋球可旋轉(2)可用身體阻擋對方視線(3)不可採地板發出聲音

(3)85.下列何者算是失誤(1)發球時球碰網但順利過網(2)擊球時球碰到執拍之手指(3)球碰到小手臂

(2)86.下列何者正確(1)未持拍之手可打球(2)球賽進行中，左、右手可以交換持拍(3)球可觸拍兩次

(3)87.比賽時「丟士」(1)每人輪流發兩球(2)每人輪流發三球(3)每人輪流發一球

(2)88.如比賽採三戰二勝制，則下列何者正確(1)球員不用交換場地(2)第三局任何一方得分達到 10 分時須交換場地(3)第三局達到第 10 分，無論如何要交換發球

(2)89.雙打時(1)需要更多的裁判(2)發球時有限制區(3)一人可打兩次，以上何者正確

(1)90.桌球發球時以求拍周緣觸擊發出 (1)合法(2)不合法(3)無規定

(2)91.桌球發球時將拋出之球接住重新再拋(1)合法(2)不合法(3)無規定

(1)92.發球是爭取主動，是第一次的攻擊(1)是(2)否

(1)93.發球時的觸球瞬間的位置應在發球區的端線及其延長線的後方(1)是(2)否(3)無規定

(1)94.雙打比賽中首先發球者應由(1)右半區(2)左半區(3)無規定 開始發球

(2)95.凡在比在中的球觸擊檯面的「側緣」或「上角緣」者，應作為(1)界外球(2)界內球(3)不算

(1)96.右手持拍當用力發右側旋轉球時的反彈通常會朝接球者的(1)右側(2)左側(3)正中飛出

(2)97.右手持拍當用力發左側旋轉球時，球的反彈通常會朝接球者的(1)右側(2)左側(3)正中而去

(2)98.推球是一種(1)攻擊性的擋球(2)防守性擋球(3)消極性擋球

(1)99.發球時未能擊中球 (1)失分(2)不算(3)重發

(1)100.發球時球員或同伴跺腳發出聲音應判(1)失分(2)不算(3)無規定