

## 高中體育常識題庫

- ( ) 1. 籃球運動中，最基本的動作為 (A) **運球** (B) 過人上籃 (C) 灌籃 (D) 跳投。
- ( ) 2. 籃球比賽時應注意的安全事項有 (A) 確實做好熱身 (B) 增加身體體能 (C) 穿著合宜 (D) **以上皆是**。
- ( ) 3. 當籃球球員帶球走步時，應判 (A) **違例** (B) 犯規 (C) 技術犯規 (D) 無此規定。
- ( ) 4. 若籃球中籃時，是從空中直接經由籃圈落下，並未碰至籃板或籃圈，則此球稱為 (A) **空心球** (B) 籃板球 (C) 洗鍋球 (D) 無特殊名稱。
- ( ) 5. 籃球比賽的勝負是以何者的多寡來判定？ (A) **得分** (B) 罰球 (C) 犯規 (D) 籃板球。
- ( ) 6. 在籃球比賽中，每隊應派幾位球員在球場上參與比賽？ (A) 3 (B) **5** (C) 6 (D) 9。
- ( ) 7. 籃球比賽從比賽開始至結束，每位球員有幾次犯規的機會 (A) 2 (B) 3 (C) **5** (D) 6 次。
- ( ) 8. 籃球比賽，控球隊在多少時間內必須將球由後場進入前場內 (A) **8** (B) 15 (C) 20 (D) 25 秒。
- ( ) 9. 籃球比賽進攻隊員在禁區內不得停留超過 (A) 2 (B) **3** (C) 4 (D) 5 秒。
- ( ) 10. 籃球比賽分四節上、下兩個半場，請問每個一節比賽時間為 (A) **10** (B) 15 (C) 20 (D) 30 分鐘。
- ( ) 11. 籃球過人之基本動作包括 (A) 假投籃 (B) 假傳球 (C) 假切入 (D) **以上皆是**。
- ( ) 12. 在籃球比賽中，得分的最高限制為 (A) 100 分 (B) 150 分 (C) 200 分 (D) **無此規定**。
- ( ) 13. 在籃球比賽中，若球員在對方犯規的情況下將球投進，且裁判判定此球進算，則須另外加罰 (A) 0 (B) **1** (C) 2 (D) 3 球。
- ( ) 14. 在練習籃球時，應注意下列何項？ (A) 運動前的熱身運動 (B) 運動場地的安全 (C) 合適的運動服裝 (D) **以上皆是**。
- ( ) 15. 籃球比賽持球隊傳運球逾多少時間而未投籃時為違例？ (A) 10 (B) 15 (C) **24** (D) 30 秒
- ( ) 16. 籃球比賽在三分線外投進一球得 (A) 1 (B) 2 (C) **3** (D) 4 分。
- ( ) 17. 籃球比賽時，罰球中籃算 (A) **1** (B) 2 (C) 3 (D) 4 分。
- ( ) 18. 籃球比賽中規定，團隊犯規每節超過幾次要罰球兩次？ (A) 六次 (B) **五次** (C) 四次 (D) 三次。
- ( ) 19. 請問 NBA 籃球規則中規定個人犯規幾次即畢業離場？ (A) 三次 (B) 四次 (C) 五次 (D) **六次**。
- ( ) 20. 請問籃球比賽規定進攻球隊控球時，必須在幾秒內出手投籃？ (A) 45 秒 (B) 30 秒 (C) **24 秒** (D) 45 秒。
- ( ) 21. 球場兩邊的長線稱為 (A) **邊線** (B) 端<底>線 (C) 中線 (D) 罰球線。
- ( ) 22. 球場兩端的短線稱為 (A) 邊線 (B) **端<底>線** (C) 中線 (D) 罰球線。
- ( ) 23. 籃球每次罰球，需在幾秒鐘內完成？ (A) 3 秒 (B) **5 秒** (C) 10 秒 (D) 15 秒鐘。
- ( ) 24. 世界各國中，那一個國家的籃球水準最高？ (A) 日本 (B) 德國 (C) **美國** (D) 西班牙。
- ( ) 25. 籃球運動雙腳同時落地跳停時，可以以何足為中樞足？ (A) 右腳 (B) 左腳 (C) **任何一足皆可** (D) 雙腳。
- ( ) 26. 籃球運動中雙腳移動在規則上是屬於 (A) 犯規 (B) **違例** (C) 兩者皆是 (D) 兩者皆非。
- ( ) 27. 下列何者非運球的要訣？ (A) 兩腳微蹲，橫跨 (B) 利用膝蓋和手腕的屈伸，將球垂直往下運 (C) **球離開手的時間越長越好** (D) 兩眼注視前方。
- ( ) 28. 雙方球員同時爭球不放手，維持了兩、三秒，裁判會判成 (A) 雙方犯規，然後跳球 (B) 較高大一方開球 (C) 首先觸球的一方在中場開球 (D) **跳球**。
- ( ) 29. 不服判決、延誤比賽、禮貌欠佳、服裝不整、抓住籃圈以上的動作所違反的規則稱之為 (A) **技術犯規** (B) 打手犯規 (C) 走步違例。

- ( ) 30. 籃球比賽時一球隊場上球員若少於 (A) 4人 (B) 3人 (C) 2人 (D) 1人時即應判定失敗。
- ( ) 31. 籃球賽中對場內球員技術犯規之罰則為 (A) 罰球二次，繼續比賽 (B) 罰球一次，繼續比賽 (C) 罰球2次，加上中場控球權 (D) 罰球一次，加上中場控球權。
- ( ) 32. 請問執行罰球的球員需何時才可以採到罰球線？ (A) 球投籃離手後 (B) 觸碰到籃板後 (C) 觸碰到籃網後 (D) 觸碰到籃框後。
- ( ) 33. 籃球比賽時，控球隊在時間終了前於後場出手，計時器響起後，球落地彈起中籃，則 (A) 球進不算 (B) 2分 (C) 3分 (D) 看球的落地點而定。
- ( ) 34. 請問，籃球轉身投籃時，是否重心腳不可移動，保護球轉身跳起投籃？ (A) 是 (B) 否。
- ( ) 35. 甲運球，撞倒站著不動的乙，請問此犯規動作為？ (A) 走步 (B) 打手 (C) 帶球撞人 (D) 阻擋。
- ( ) 36. 運球上籃，走幾步為走步犯規？ (A) 4步 (B) 2步 (C) 3步 (D) 1步。
- ( ) 37. 籃球原地出手投籃是否應採平行站姿？ (A) 是 (B) 否。解析：籃球原地出手投籃應調整為兩腳距離與肩同寬，前後腳為半步的距離。
- ( ) 38. 籃球罰球時，非罰球者在罰球者出手同時是否可以即可進入禁區搶籃板？ (A) 是 (B) 否。
- ( ) 39. 籃球投籃時是否只需注意手部的動作，其餘都不重要？ (A) 是 (B) 否。解析：腿部及身體都要協調用力。
- ( ) 40. 籃球罰球時，當罰球員球一離手，雙方球員是否即可進入禁區搶奪籃板？ (A) 是 (B) 否。
- ( ) 41. 籃球在三分線外出手同時對方犯規，可獲得執行 (A) 1次 (B) 2次 (C) 3次 (D) 4次 罰球的機會。
- ( ) 42. 籃球運動中，右手投籃者，落地時最好以何種方法落地？ (A) 右腳先落地 (B) 左腳先落地 (C) 兩腳同時落地 (D) 以上皆可。
- ( ) 43. 籃球在三分線外出手後對方犯規，若對方尚未超次犯規，則 (A) 投籃者可獲兩次罰球 (B) 投籃者可獲一次罰球 (C) 發邊線球 (D) 重新跳球。
- ( ) 44. 籃球規則中，發邊線球幾秒內未發出為對方球？ (A) 4秒 (B) 5秒 (C) 6秒 (D) 7秒。
- ( ) 45. 籃球投籃的方法何者錯誤？ (A) 原地出手投籃時用平行站姿 (B) 出手後手肘要求伸直 (C) 在最穩定的狀況下出手投籃 (D) 兩腳同時落地。
- ( ) 46. 籃球比賽的目的是將球投入對方的籃圈，並且防止對方獲球或得分？ (A) 是 (B) 否。
- ( ) 47. 傳球時，球傳到隊友身體哪一部份為最佳接球位置？ (A) 頭前 (B) 腹前 (C) 腳前 (D) 胸前。
- ( ) 48. 籃球運動的發源地是在？ (A) 蘇聯 (B) 美國 (C) 英國 (D) 德國。
- ( ) 49. 籃球的運球動作是用哪一部分控制球？ (A) 手指 (B) 手掌 (C) 手肘 (D) 手臂。
- ( ) 50. 以下有關運球之敘述何者為誤？ (A) 減少不必要之運球，要多傳多合作 (B) 運球時應屈膝彎腰並專心注視球 (C) 接球不穩球落地時可重新持球再運球 (D) 運球的高度在規則上是沒有限定的。
- ( ) 51. 排球比賽中，除第5局外，先得幾分者為勝？ (A) 20分 (B) 25分 (C) 15分 (D) 18分。
- ( ) 52. 排球比賽每一隊有幾次機會，將球擊回到對方的場區？ (A) 1 (B) 2 (C) 3 (D) 4 次。
- ( ) 53. 排球運動中，在發球或比賽中，球觸網而過，則 (A) 比賽繼續 (B) 對方得分 (C) 重行發球 (D) 犯規。
- ( ) 54. 排球比賽下列球員中何者可參與攔網 (A) 前排球員 (B) 後排球員 (C) 替補球員 (D) 自由球員。
- ( ) 55. 排球比賽中，球員接發球時，移位不及，以腳背將球踢起，裁判如何吹判？ (A) 失分 (B) 擊球犯規 (C) 合法擊球 (D) 出局。
- ( ) 56. 排球比賽一到四局是幾分獲勝？ (A) 11 (B) 15 (C) 21 (D) 25分。
- ( ) 57. 排球比賽第五局決勝局，先獲得幾分者為勝隊？ (A) 11 (B) 15 (C) 21 (D) 25分。

- ( ) 58. 排球場地之標準尺寸為 (A) 9x16 (B) 8x16 (C) 9x18 (D) 20x20 公尺。
- ( ) 59. 排球攻擊區是在雙方網前 (A) 2 (B) 3 (C) 4 (D) 5 公尺。
- ( ) 60. 排球場發球區的寬度為 (A) 3 (B) 4 (C) 9 (D) 6 公尺。
- ( ) 61. 排球比賽，賽前的正式練習由何隊先練習 (A) 選擇發球權之球隊 (B) 選擇場地之球隊 (C) 由裁判決定 (D) 先到比賽場地的隊伍。
- ( ) 62. 排球比賽獲發球權之一方應以 (A) 逆時鐘 (B) 裁判決定 (C) 順時鐘輪轉一位 (D) 教練指示。
- ( ) 63. 排球比賽時，每隊每局可暫停 (A) 1 (B) 2 (C) 3 (D) 無限制。
- ( ) 64. 排球比賽中若比數為 14 比 14 時，要分勝負，該局比數必須相差 (A) 1 (B) 2 (C) 3 (D) 4 分。
- ( ) 65. 排球低手傳球的接球位置 (A) 姆指 (B) 手掌 (C) 腕關節至肘部 5 - 10 公分處 (D) 手刀。
- ( ) 66. 排球可以用手掌擊球的動作是 (A) 發球 (B) 攻擊 (C) 攔網 (D) 以上皆可。
- ( ) 67. 排球比賽時，發球最好不要將球發給 (A) 高個子球員 (B) 舉球員 (C) 自由防守球員 (D) 矮個子球員。
- ( ) 68. 排球運動是一種 (A) 個人 (B) 團體 (C) 不合作 (D) 利用他人 的運動。
- ( ) 69. 排球低手傳球準備動作中，手臂要 (A) 只要彎曲就好 (B) 用力繃緊彎曲 (C) 自然放鬆彎曲 (D) 自然放鬆伸直。
- ( ) 70. 排球低手傳球時正確的擊球位置為 (A) 拳頭 (B) 手腕關節處 (C) 前臂接近手腕處 (D) 手掌。
- ( ) 71. 下列關於排球比賽的規定，何者不正確？ (A) 排球落到地上還能繼續比賽 (B) 攻擊手將球經由網子上方將球擊過對方的地上，得一分 (C) 我方不小心失誤，將球落在己方的場地上，對方得一分 (D) 將球擊到對方場地且碰地，我方的一分。
- ( ) 72. 排球比賽時，在重新獲得發球權後，發球方必需 (A) 依逆時針輪轉一個位置 (B) 依順時針輪轉一個位置 (C) 不需輪轉 (D) 規則沒有規定。
- ( ) 73. 排球比賽在接發球時，若舉球員在前排，其他球員在接發球位置，此種隊型稱為 (A) 0-6 隊型 (B) 1-5 隊型 (C) 2-4 隊型 (D) 0-5 隊型。
- ( ) 74. 排球運動的位置代號，前排左的位置稱為幾號位？ (A) 2 號 (B) 3 號 (C) 4 號 (D) 5 號。
- ( ) 75. 排球運動是由那一國人發明的？ (A) 美國 (B) 英國 (C) 中國 (D) 日本。
- ( ) 76. 排球比賽時下列哪一情況是不得用攔網方式將球擊回 (A) 對方扣殺球 (B) 對方發球 (C) 對方吊小球 (D) 對方後排攻擊。
- ( ) 77. 有關排球攔網敘述何者為非？ (A) 攔網時不可觸網 (B) 攔網落地時腳不可越過中線 (C) 雙人攔網隊友兩人可同時觸球 (D) 同一人不得在同一攔網動作時連續觸球。
- ( ) 78. 排球比賽攔網觸球後 (A) 可再接再擊球 (B) 須經過隊友擊球後再觸球 (C) 球未經過對隊球員觸球前不能再觸球 (D) 只能傳球給隊友。
- ( ) 79. 排球攔網球員起跳前，雙手應置於 (A) 膝蓋前 (B) 胸前 (C) 腰部 (D) 腰後。
- ( ) 80. 排球運動是仿效哪項運動創設而成？ (A) 籃球 (B) 手球 (C) 網球 (D) 羽球。
- ( ) 81. 排球向前舉長攻球時，應使用食指的哪一部分擊球？ (A) 第一關節 (B) 指間 (C) 第二關節 (D) 全部。
- ( ) 82. 排球扣球以四步助跑時，哪一步的步幅應該最大？ (A) 第一步 (B) 第二步 (C) 第三步 (D) 第四步。
- ( ) 83. 排球攔網球員離球約 5 公尺時，採用何種步法移動較為理想？ (A) 側併步 (B) 交叉步 (C) 跑步 (D) 以上皆可。
- ( ) 84. 排球擊球時，先將球接住再拋出是屬於何種犯規？ (A) 持球 (B) 連擊 (C) 四擊球 (D) 助擊球。

- ( ) 85. 排球的攔網動作，為了預防眼睛被球擊中，所以應緊閉為宜。？ (A) 是 (B) 否。  
解析：攔網時眼睛不可閉起來。
- ( ) 86. 排球攔網時，攔網者應比扣球者快起跳？ (A) 是 (B) 否。解析：排球攔網時，攔網者應比扣球者慢起跳。
- ( ) 87. 排球的攔網，當其攔到球之同時，手掌要下壓？ (A) 是 (B) 否。
- ( ) 88. 排球比賽多以 2 人攔網為主？ (A) 是 (B) 否。
- ( ) 89. 排球比賽時，每一球隊從 12 名決定名單中選出一位，登記為自由球員？ (A) 是 (B) 否。
- ( ) 90. 排球攔網時不可觸網？ (A) 是 (B) 否。
- ( ) 91. 排球比賽採贏球得分制？ (A) 是 (B) 否。
- ( ) 92. 排球比賽第一至第四局，先獲得 25 分，並至少領先對隊幾分者，則勝一局？ (A) 0 分 (B) 1 分 (C) 2 分 (D) 3 分。
- ( ) 93. 排球攔網時手臂伸出的姿勢，由側面看時，身體恰如 (A) < (B) T (C) 冂 (D) ㄣ 字形。
- ( ) 94. 下列何者為排球練習時常犯的錯誤？ (A) 攔網時，兩眼緊閉 (B) 攔網時，兩手應伸過網上對區 (C) 滾翻救球時，上身先著地 (D) 攔網時，兩眼張開，注視著球。
- ( ) 95. 排球比賽中，球隊贏得一球即獲得幾分？ (A) 0 分 (B) 1 分 (C) 2 分 (D) 3 分。
- ( ) 96. 排球運動是由威廉·摩根在 1895 年仿效網球運動設計而成？ (A) 是 (B) 否。
- ( ) 97. 一般而言，側面低手發球會比正面低手發球省力？ (A) 是 (B) 否。
- ( ) 98. 肩上發飄浮球時，手臂推壓的動作可以增加飄晃的效果？ (A) 是 (B) 否。
- ( ) 99. 肩上發飄浮球時，以下的哪項陳述不符合擊球瞬間的動作要領？ (A) 手指緊繃 (B) 手腕扣緊 (C) 肘部挺直 (D) 肩膀穩固。
- ( ) 100. 初學排球運動的女生，適合採用哪種方式發球？ (A) 肩上發飄浮球 (B) 正面低手發球 (C) 側面低手發球 (D) 勾腕發下墜球。