

國中體育常識題庫

- 1.() 運動時哪項生理現象是對的？(A) 心跳降低 (B) **血液送至運動肌肉** (C) 心輸出量不變 (D) 副交感神經興奮。
- 2.() 最健康的減肥法是？(A) 節食 (B) **運動** (C) 截腸 (D) 服藥。
- 3.() 激烈運動應距攝食多少時間？(A) 30 分鐘 (B) 1 小時 (C) 1.5 小時 (D) **2~3 小時**。
- 4.() 運動時，若強度較大使人氣喘如牛，此時體內所消耗的能量是以哪項為主？(A) 脂肪 (B) 蛋白質 (C) **肝醣** (D) 肌肉。
- 5.() 運動員在中距離跑步比賽中，若衝撞或阻礙其他選手前進，則？(A) 記警告 (B) 驅離現場 (C) **犯規，取消其該項資格** (D) 全部選手重賽。
- 6.() 800 公尺的跑步比賽，在何時可開始搶跑道？(A) 出發後 (B) **跑一個彎道後** (C) 第一圈結束後 (D) 終點前 100 公尺處。
- 7.() 肌力與肌耐力良好可以？(A) 增加工作效率 (B) 減少工作後之腰酸背痛 (C) 降低肌肉運動傷害的機會 (D) **以上皆是**。
- 8.() 靜態的肌力與肌耐力訓練需用最大力持續幾秒以上？(A) 3 秒 (B) **6 秒** (C) 30 秒 (D) 60 秒
- 9.() 一次肌力與肌耐力訓練，其建議訓練組數為幾組？(A) 1 組 (B) 2 組 (C) 3 組 (D) **1~3 組**。
- 10.() 肌力與肌耐力訓練包括下列哪項？(A) 暖身與伸展 (B) 主要運動訓練 (C) 緩和運動 (D) **以上皆是**。
- 11.() 有關肌力與肌耐力訓練，下列哪一樣錯誤？(A) 動作不急不徐 (B) 採漸進方式訓練 (C) 不過分努力 (D) **閉氣用力**。
- 12.() 如果想加強柔軟度，最好的訓練時機是在何時？(A) 暖身前 (B) **暖身後** (C) 睡覺前 (D) 吃飽飯後。
- 13.() 下列何者不是改善肌力和肌耐力的方法？(A) 重量訓練 (B) 阻力訓練 (C) **意象練習** (D) 以上皆非。
- 14.() 所有改善體適能的運動都應該要包含？(A) 熱身運動 (B) 主要運動 (C) 緩和運動 (D) **以上皆是**。
- 15.() 參賽選手服用禁藥，主辦單位將會做何種處理？(A) 若其得獎，則不予計較 (B) 若其理由充足，則不予計較 (C) 若不影響選手成績，則不予計較 (D) **一律取消資格**。
- 16.() 藉由坐姿體前彎的測量，我們可獲得何項體適能的訊息？(A) 心肺適能 (B) 肌肉適能 (C) **柔軟度** (D) 身體組成。
- 17.() 心肺適能狀況可藉由心跳指數的數質來判定，若所得指數愈大，則代表心肺適能愈？ (A) 差 (B) **佳** (C) 不一定 (D) 難以判斷。
- 18.() 下列何者代表身體各關節所能活動的範圍？(A) 心肺適能 (B) 肌肉適能 (C) **柔軟度** (D) 身體組成。
- 19.() 下列何者為良好的運動計劃？(A) 每週運動兩次以上 (B) 每次活動時間為 20~60 分鐘 (C) 每次運動達到個人心跳率 75% (D) **以上皆是**。
- 20.() 以下何者為現今國人健康體能每況愈下的原因？(A) 身體活動減少 (B) 緊張的生活壓力 (C) 營養的過盛 (D) **以上皆是**。
- 21.() 一個健康體適能者，應有下列何種表現？(A) 感覺體力充沛 (B) 有活力能輕鬆完成每天的工作 (C) 可輕鬆應付突發的身體活動 (D) **以上皆是**。
- 22.() 下列何者為可測量心肺耐力的測驗？(A) **跑步** (B) 坐姿屈體前伸 (C) 伏地挺身 (D) 以上皆是。
- 23.() 每日運動持續多少時間效果較為良好？(A) 5~10 分鐘 (B) 10~30 分鐘 (C) **30~60 分鐘** (D) 60~120 分鐘。
- 24.() 若想增進心肺耐力，則下列何者為不錯的選擇？(A) 慢跑 (B) 游泳 (C) 武術 (D) **以上皆是**。
- 25.() 地挺身可測量何處肌群的肌力？(A) 腹部 (B) 大腿 (C) **上肢** (D) 背部。
- 26.() 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。
- 27.() 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**。
- 28.() 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。
- 29.() 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。
- 30.() 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。
- 31.() 籃球比賽每位球員有幾次犯規的機會 (A) 2 (B) 3 (C) **5** (D) 6 次。
- 32.() 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。
- 33.() 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。
- 34.() 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。
- 35.() 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**。
- 36.() 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**。

- 37.() 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。
- 38.() 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。
- 39.() 籃球比賽在三分線外投進一球得 (A) 1 (B) 2 (C) 3 (D) 4 分。
- 40.() 籃球比賽時，罰球中籃算 (A) 1 (B) 2 (C) 3 (D) 4 分。
- 41.() 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。
- 42.() 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。
- 43.() 球場兩邊的長線稱為 (A) 邊線 (B) 端<底>線 (C) 中線 (D) 罰球線。
- 44.() 球場兩端的短線稱為 (A) 邊線 (B) 端<底>線 (C) 中線 (D) 罰球線。
- 45.() 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。
- 46.() 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。
- 47.() 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。
- 48.() 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。
- 49.() 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。
- 50.() 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。
- 51.() 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。
- 52.() 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。
- 53.() 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。
- 54.() 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。
- 55.() 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。
- 56.() 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。
- 57.() 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。
- 58.() 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。
- 59.() 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。
- 60.() 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。
- 61.() 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。
- 62.() 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。
- 63.() 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。
- 64.() 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。
- 65.() 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。

- 66.() 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。
- 67.() 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。
- 68.() 排球比賽一到四局是幾分獲勝？ (A) 11 (B) 15 (C) 21 (D) 25 分。
- 69.() 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。
- 70.() 排球場地之標準尺寸為 (A) 9×16 (B) 8×16 (C) 9×18 (D) 20×20 公尺。
- 71.() 排球攻擊區是在雙方網前 (A) 2 (B) 3 (C) 4 (D) 5 公尺。
- 72.() 排球場發球區的寬度為 (A) 3 (B) 4 (C) 9 (D) 6 公尺。
- 73.() 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。
- 74.() 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。
- 75.() 排球比賽時，每隊每局可暫停 (A) 1 (B) 2 (C) 3 (D) 無限制。
- 76.() 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。
- 77.() 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。
- 78.() 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。
- 79.() 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。
- 80.() 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。
- 81.() 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。
- 82.() 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。
- 83.() 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，我方一分。
- 84.() 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。
- 85.() 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。
- 86.() 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) 同一人不得在同一次攔網動作時連續觸球。
- 87.() 排球比賽攔網觸球後 (A) 可再接著擊球 (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。
- 88.() 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。
- 89.() 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。
- 90.() 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。
- 91.() 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。
- 92.() 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。
- 93.() 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。
- 94.() 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。

- 95.() 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。
- 96.() 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。
- 97.() 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。
- 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。