

國中部體育常識測驗題庫

一、選擇：(每題1分，共100分)

1. () 排球運動中，何項動作是扣球動作的剋星？ (A) 發球 (B) 舉球 (C) 攔網 (D) 接球。
《答案》C
2. () 世界盃室外拔河錦標賽500公斤量級的第一面金牌是由哪個國家奪得？ (A) 日本 (B) 韓國 (C) 臺灣 (D) 泰國。
《答案》C
3. () 下列關於目前臺灣拔河現況，何者錯誤？ (A) 臺灣於西元1990年自美國引進八人制室內拔河運動 (B) 軍、警、消皆將拔河列為戰技項目的種類 (C) 我國基層拔河運動已蓬勃發展 (D) 室外拔河曾在西元1900年的奧運列為比賽項目之一。
《答案》A
4. () 當歹徒抓住你的衣領不願鬆手時，先用雙手用力向下敲擊對方的前臂後，可採取下列哪一個動作攻擊歹徒？ (A) 以手肘攻擊對方胸部 (B) 以額頭撞擊對方鼻梁 (C) 以牙齒咬對方手臂 (D) 以膝部撞擊對方大腿。
《答案》B
5. () 下列對於防身術技巧的敘述，哪一項是正確的？ (A) 由後被抱住身體時，可以膝撞擊其下腹 (B) 被勒住脖子時，可以緊扣對方手肘，迅速向下扳離 (C) 由後方被抓住手肘時，被抓住的手肘用力向後撞 (D) 被抓住衣領時，可以雙手在面前交握，向前彎腰，用力向下敲對方的前臂。
《答案》D
6. () 臺灣的棒球運動是在何時引進？ (A) 日本人治臺時期 (B) 臺灣光復國民政府遷臺後 (C) 荷蘭人治臺時期 (D) 鄭成功治臺時期。
《答案》A
7. () 民國五十年代我國與日本和歌山棒球隊比賽獲勝後，開啟我國棒球運動的熱潮與國際名聲是哪一個球隊？ (A) 嘉農棒球隊 (B) 紅葉棒球隊 (C) 金龍棒球隊 (D) 高砂棒球隊。
《答案》B
8. () 棒球比賽得分的最大利器是什麼？ (A) 打擊與跑壘 (B) 防守的能力 (C) 教練的指揮與調度 (D) 裁判的判決。
《答案》A
9. () 籃球的哪一項基本技術，無論身材高矮，速度快慢，若你能練得夠好，將會讓你在球場上更得心應手？ (A) 運球 (B) 投籃 (C) 投籃 (D) 防守。
《答案》A
10. () 籃球比賽，上場球員中，拿球機會最多且較能助攻的人是誰？ (A) 中鋒 (B) 得分後衛 (C) 控球後衛 (D) 小前鋒。
《答案》C
11. () 下列哪一項不是籃球比賽時，大前鋒在球隊中負責的主要任務？ (A) 搶籃板 (B) 防守 (C) 卡位 (D) 控球。
《答案》D
12. () 下列哪一項不是對籃球場上控球後衛應有的能力與任務？ (A) 大部分時間要待在禁區裡 (B) 要運球能力較好的球員 (C) 必須將球從後場安全的帶往前場 (D) 通常是持球機會較多。
《答案》A
13. () 籃球比賽運球時，常會遭到防守及阻擋前進，如果護球動作做得確實，即使防守者想抄球，也容易因碰觸到你的身體或手而如何？ (A) 違例 (B) 判出場 (C) 犯規 (D) 喪失球權。
《答案》C
14. () 籃球行假動作換手運球動作中，右手運球前進，換手時，右足應向哪一個方向跨出？ (A) 前方 (B) 後方 (C) 左側 (D) 右側。
《答案》D
15. () 下列有關籃球運球的要領及方法中，何者錯誤？ (A) 膝關節彎曲，重心降低 (B) 眼睛注視前方 (C) 運球時以手指控制球，手掌要適度接觸到球，將球向下推壓 (D) 球彈起的高度盡量不要超過腰部。
《答案》C
詳解：手掌不要接觸到球。
16. () 排球發球規定，裁判鳴笛指示發球後，發球員必須在幾秒內將球擊出？ (A) 三 (B) 四 (C) 五 (D) 八。
《答案》D
17. () 排球發球規定，裁判鳴笛前所發出的球，應判為？ (A) 無效，應重新發球 (B) 有效，繼續比賽 (C) 發球失敗，算有效 (D) 只有發球成功，算無效。
《答案》A
18. () 排球原地接發球的接球動作中，下列敘述何者正確？ (A) 接球時，雙手伸直併攏 (B) 手腕略上提 (C) 藉由蹬起腳跟力量將球接起 (D) 身體重心向後傾。
《答案》A
詳解：B手腕下壓C腿的力量D重心上提與前傾。
19. () 排球比賽中，當來球落點於前方，身體來不及移動時，可迅速降低身體重心，手臂向前伸展，將球接起的接球方式是？ (A) 左右移位接發球 (B) 前後移位接發球 (C) 原位接發球 (D) 滾翻接發球。
《答案》B
20. () 排球比賽中，球員輪轉順序的方向是？ (A) 沒規定 (B) 單數輪完再輪雙數 (C) 逆時針方向 (D) 順時針方向。
《答案》D
21. () 下列有關排球發球的規則，何者正確？ (A) 第一局的首先發球以擲硬幣方式決定 (B) 決勝局的第一次發球由前一局的勝隊發球 (C) 第二局由前一局輸隊開始發球 (D) 第二局由前一局勝隊開始發球。
《答案》A
22. () 排球比賽時，發球方違反發球順序時，應判為？ (A) 更正發球順序，重新發球 (B) 對方得分，我方更正發球順序繼續發球 (C) 對方不得分，但取得發球權 (D) 對方得分，並取得發球權。
《答案》D
23. () 自開辦世界女排大獎賽以來，臺灣曾連續幾年爭取到預賽分站的主辦權？ (A) 十 (B) 十五 (C) 二十 (D) 二十五。
《答案》B
24. () 排球比賽中，我方發球出界，應判為？ (A) 重新發球 (B) 對方得分，並取得發球權 (C) 對方得分，我方繼續發球 (D) 對方不得分，但取得發球權。
《答案》B
25. () 創傷急救時，抬高傷肢止血法可與下列何者同步進行，以提高止血效果？ (A) 止血帶止血法 (B) 施打凝血劑 (C) 冰敷 (D) 直接加壓止血法。
《答案》D
26. () 小宏上體育課時，不小心跌斷大腿骨，可否使用兩人扶持行走法將他送到健康中心？ (A) 可以，速度比較

快，縮短急救時間 (B)不可以，應使用擔架搬運，以免加重小明腿部傷勢 (C)不可以，應該使用雙人徒手搬運法 (D)可以，順便幫小明做復健。

《答案》B

27. () 下列有關心臟胸部按壓的位置，何者正確？ (A)心臟正上方的肋骨處 (B)胸骨上半段，接近鎖骨的地方 (C)胸骨最末端的劍突處 (D)兩乳頭連線的中心點。

《答案》D

28. () 下列關於心肺復甦術的敘述，何者正確？ (A)又稱為PCR (B)以人工的方式幫助傷患恢復自主呼吸與心跳 (C)是指口對口人工呼吸 (D)對於休克者無任何幫助。

《答案》B

29. () 下列關於自動體外心臟電擊去顫器的敘述，何者正確？ (A)只要使用CPR就不需使用自動體外心臟電擊去顫器 (B)無法幫助傷患恢復正常的節律性心跳 (C)只有專業人可以使用 (D)啟動自動體外心臟電擊去顫器電源，使用成人電擊貼片後，依據機器語音指示進行操作即可。

《答案》D

30. () 阿竹獨自到偏遠的山區登山，卻不小心跌落山谷受傷，眼看天越來越黑，他可用手機直撥幾號，以連線至報案系統？ (A)112 (B)114 (C)116 (D)117。

《答案》A

31. () 看見有人溺水，但是自己卻不諳水性時，該怎麼辦？ (A)見義勇為，跳入水中將傷患救起 (B)打「110」請警察處理 (C)打「119」請消防隊處理 (D)若傷患就在水邊，直接伸手將他拉起即可。

《答案》C

32. () 每個人一週大約要累積多少身體活動量，才能有效降低罹患疾病的機率？ (A)4000大卡 (B)3000大卡 (C)2000大卡 (D)1000大卡。

《答案》C

33. () 重量訓練除了可以鍛鍊我們的肌力和耐力外，還有許多功能，下列何者錯誤？ (A)增加痠痛 (B)預防駝背 (C)預防骨質疏鬆症 (D)改善下背痛症狀。

《答案》A

34. () 老師建議經常處於壓力情緒下的小青多運動，這是什麼原因？ (A)使情緒緊繃 (B)提高罹患憂鬱症的機率 (C)降低自我價值感 (D)使緊張的肌肉放鬆。

《答案》D

35. () 下列有關排球原地扣球的要領，何者錯誤？ (A)拋球後，身體重心要由後往前移動 (B)擊球時，要將球拋在頭頂上方 (C)扣球當下，手腕要用力向下甩動 (D)拋球後，應等球落下至擊球手高舉的最高點時擊球。

《答案》B

36. () 下列有關羽球比賽時的禮儀，何者錯誤？ (A)比賽結束後，不論輸贏都應互相握手 (B)當對方所使用的羽球要求更換時，我方若不同意，可主動詢問裁判是否應該更換 (C)交換場地時，應從球網下方穿過 (D)比賽必須穿著整齊運動服裝。

《答案》C

37. () 下列有關羽球殺球的敘述，何者錯誤？ (A)是將球由低處快速上擊的攻擊性技術 (B)是羽球最有效的攻擊武器 (C)殺球的擊球動作應盡量與正手高遠球、切球動作相同 (D)動作要快速，才能讓對手措手不及，達到致勝目的。

《答案》A

38. () 下列關於籃球運動中單手肩上傳球的敘述，何者錯誤？ (A)手臂後拉將球置於耳後 (B)傳球時單腳向目

標跨出 (C)重心不變 (D)用手臂的力量加上手腕及手指將球向前輕壓傳出。

《答案》C

39. () 籃球傳球的動作是運用手的哪一部分控制球的方向？ (A)手指 (B)手掌 (C)手肘 (D)手臂。

《答案》B

40. () 籃球比賽發動快攻時，最常使用下列何種傳球方式？ (A)單手胸前傳球 (B)單手地板傳球 (C)單手側身傳球 (D)單手肩上傳球。

《答案》D

41. () 下列關於籃球三對三鬥牛賽的敘述，何者正確？ (A)使用半個籃球場 (B)使用全場 (C)防守者成功獲得控球權時，不需將球傳出三分線 (D)沒有犯規限制。

《答案》A

42. () 進行籃球三對三鬥牛賽時，如防守者獲得控球時，必須先將球傳至何處才得以開始進攻？ (A)端線前 (B)三分線外 (C)底線前 (D)過中線。

《答案》B

43. () 籃球比賽中，當你的隊友因接獲你的傳球而得分，則此次傳球稱為下列何者？ (A)阻攻 (B)抄截 (C)助攻 (D)阻擋。

《答案》C

44. () 下列哪一位球員，曾獲NBA歷屆最多季後賽中連續取得2000分以上佳績？ (A)麥克喬登 (B)魔術強森 (C)約翰史塔克頓 (D)卡爾馬龍。

《答案》D

45. () 傷害處理原則PRICE中的R是指下列何者？ (A)保護 (B)冰敷 (C)休息 (D)抬高。

《答案》C

46. () 發生熱中暑時，下列何種處理方式錯誤？ (A)以酒精擦拭身體 (B)浸泡熱水 (C)吹電扇 (D)除去身上不必要的衣服。

《答案》B

47. () 慢性運動傷害的現象發生時，應怎麼做較適當？ (A)照常運動 (B)運動後立即熱敷 (C)到醫療院所看診 (D)吃止痛藥。

《答案》C

48. () 由於身體與外物發生碰撞，而導致皮下組織呈現瘀腫的傷害，我們稱為下列何者？ (A)拉傷 (B)扭傷 (C)挫傷 (D)骨折。

《答案》C

49. () 下列何者不是學習運動傷害知識的主要目的？ (A)維護運動安全 (B)能自行採取醫療措施 (C)降低患者傷勢惡化的情形 (D)縮短日後復原的時間。

《答案》B

50. () 下列何者不是熱中暑患者會出現的症狀？ (A)體溫高達40°C以上 (B)皮膚乾熱 (C)大量流汗 (D)心跳又強又快。

《答案》C

51. () 下列何種體適能越好的人，越能夠跑得快、跑得久？ (A)肌力 (B)心肺耐力 (C)柔軟度 (D)肌耐力。

《答案》B

52. () 下列關於擁有良好心肺耐力的敘述，何者錯誤？ (A)可以在運動上與人一較長短 (B)容易受慢性病的威脅 (C)在日常生活中表現出自信與青春的一面 (D)在學習的過程中比他人更具有持續力和專注力。

《答案》B

53. () 一般我們說最大心跳率的60~80%，可以下列何者作為判斷？ (甲)每分鐘心跳在125~165次之間 (乙)做任何運動的持續時間達到三十分鐘 (丙)呼吸時會有

- 點喘的程度 (A)甲乙丙 (B)甲乙 (C)甲丙 (D)乙丙。
《答案》C
54. () 下列何者不屬於田徑比賽？ (A)跳高 (B)跑遠 (C)跳水 (D)撐竿跳高。
《答案》C
55. () 下列何種器材不適合當救生器材？ (A)救生圈 (B)木板 (C)滑水板 (D)石頭。
《答案》D
56. () 靖騰因為是學校籃球隊的主將，正為即將到來的球賽緊張不已，身為好朋友的你，下列何種方式無法幫助他減輕壓力？ (A)多跟他談談，提供自己的關懷 (B)協助他尋求師長或輔導老師的協助 (C)告訴他緊張是正常的，壓力是越大越好 (D)陪他打打球，紓解壓力。
《答案》C
57. () 籃球三對三鬥牛賽中，下列較常使用的基本戰術，何者錯誤？ (A)傳球 (B)反向掩護 (C)運球 (D)扣球。
《答案》D
58. () 下列為籃球三對三鬥牛賽較常使用的基本戰術，何者錯誤？ (A)交叉掩護 (B)反向掩護 (C)掩護 (D)高手傳球。
《答案》D
59. () 下列有關街頭籃球的敘述，何者錯誤？ (A)街頭籃頭的文化，大大影響 NBA 的球風 (B)街頭籃球拯救一些可能會在街頭打架、吸毒的青少年 (C)將街頭籃球賽移至紐約中央公園的是洛克先生 (D)洛克先生想告訴青少年籃球是種生命，值得用一生去追求。
《答案》C
60. () 籃球比賽時，每名球員犯滿幾次犯規就必須退場？ (A)六次 (B)五次 (C)四次 (D)三次。
《答案》B
61. () 下列何者是排球運動中，接發球的最佳送球位置？ (A)舉球員站立的位置 (B)攻擊手站立的位置 (C)傳球者站立的位置 (D)發球者站立的位置。
《答案》A
62. () 下列有關排球運動中，攻擊戰術的敘述，何者錯誤？ (A)交叉掩護攻擊需要兩位或兩位以上的球員一起進行 (B)會透過舉球員移位攻擊的戰術破壞敵隊防守 (C)個人時間差攻擊的要領是等網者正好落下時，扣球者再突然做原地起跳扣球 (D)排球各種移位步法技術的功能，在於及早取得較穩定的姿勢來擊球。
《答案》B
63. () 羽球規則規定，羽球比賽由獲得幾分的一方獲勝？ (A)19 (B)21 (C)23 (D)25。
《答案》B
64. () 下列有關羽球的比賽規則，何者錯誤？ (A)率先得到21分的一方贏得當局比賽 (B)首局獲勝一方在接下來的一局比賽中率先發球 (C)採取五局三勝制 (D)兩局比賽之間的休息時間兩分鐘。
《答案》C
65. () 排球比賽中，每隊最多有幾次擊球機會？ (A)一次 (B)兩次 (C)三次 (D)四次。
《答案》C
66. () 排球單手前臂擊球練習，除了練習球感，也可以讓我們了解哪個位置較不容易將球打歪。請問：正確又符合規則的位置應為下列何者？ (A)手腕內側 (B)手掌心 (C)手肘內側 (D)手腕外側。
《答案》A
67. () 排球練習中，兩人一組，相距約3公尺，面對面站立，每組一顆球，一人拋球至接球者左方或右方約一步的距離，接球者將來球擊回的方式，稱為下列何者？ (A)正面接球 (B)側面接球 (C)轉身接球 (D)撲身接球。
《答案》B
68. () 身體質量指數是利用哪些數據比例來評估個人身體組成的簡易方法？ (A)脂肪與肌肉 (B)身高及體重 (C)體型與性別 (D)性別與年齡。
《答案》B
69. () 《健康體育護照》中，檢測肌力與肌耐力的運動項目是下列何者？ (A)立定跳遠 (B)1600、800公尺跑走 (C)坐姿體前彎 (D)一分鐘屈膝仰臥起坐。
《答案》D
70. () 下列何種運動不是加強肌力與肌耐力的訓練方法？ (A)慢跑 (B)引體向上 (C)伏地挺身 (D)仰臥起坐。
《答案》A
71. () 下列有關柔軟度的敘述，何者錯誤？ (A)指人體關節可以活動的最大範圍 (B)有較好的柔軟度，肢體的活動範圍會加大 (C)柔軟度好的人，動作看起來比較靈活且輕鬆自如 (D)柔軟度好並不能降低運動受傷的機率。
《答案》D
72. () 路跑比賽中參加全馬的人要跑的距離，就是田徑比賽中馬拉松的距離，距離是多少公里？ (A)42.195 (B)40.195 (C)21 (D)100。
《答案》A
73. () 下列有關田徑接力賽傳接棒動作要領說明，何者錯誤？ (A)傳棒與接棒的選手要有適當的距離，才能增進團隊的速度表現 (B)當已進入理想位置時，傳棒者應喊「接」的口令 (C)接棒者聽到「接」的口令後，應將手迅速向後擺出，掌心向上張開，並力求穩定 (D)傳棒者握緊棒子後，接棒者放開手，完成傳接動作。
《答案》D
詳解：(D)接棒者握緊棒子後，傳棒者放開手，完成傳接動作。
74. () 籃球雙手投籃的預備動作，雙手應持球於何處？ (A)膝前 (B)腹前 (C)胸前 (D)額前。
《答案》C
75. () 下列哪一位亞洲球員沒有NBA的資歷？ (A)林書豪 (B)陳信安 (C)姚明 (D)巴特爾。
《答案》B
76. () 籃球「移位投籃」練習中，接到球後，向左或向右側運球一次，再將球接起投籃的練習目的為何？ (A)增加樂趣 (B)模擬比賽情境，並增進動態投籃的穩定性 (C)增加速度 (D)增進與隊友的默契。
《答案》B
77. () 籃球比賽中，當進攻者出手投籃後，已經開始向籃框下墜的球，如果被防守方封阻或拍出，將被判？ (A)進攻隊得分 (B)進攻隊罰球 (C)防守方技術犯規 (D)違反運動道德犯規。
《答案》A
78. () 籃球比賽中，當進攻者出手投籃後，已經開始向籃框下墜的球不可以觸碰，若是進攻球員在此種情形下觸碰到球，應判為？ (A)進攻方得分 (B)進攻方不得分，防守方取得進攻權 (C)防守方得分 (D)防守方罰球。
《答案》B
詳解：(B)若是進攻球員在此情形下觸碰到球，即使球進也會被判不算，改由防守方取得進攻權。
79. () 世界盃足球賽幾年舉辦一次？ (A)四年 (B)三年 (C)兩年 (D)一年。

《答案》A

80. () 下列哪一個亞洲國家代表隊未曾踢進世界盃足球賽的會內賽？ (A)日本 (B)中華臺北 (C)南韓 (D)中國。

《答案》B

81. () 下列何種運動項目堪稱「世界第一運動」，是世界上最受歡迎與風靡的運動項目？ (A)棒球 (B)籃球 (C)足球 (D)排球。

《答案》C

82. () 足球守門員以手接球，若時間超過六秒，則被判犯規，並判由對方踢一個？ (A)高遠球 (B)直接自由球 (C)間接自由球 (D)大腳球。

《答案》C

83. () 下列關於排球高手傳球的十個手指預備接球動作，何者正確？ (A)指頭張開用力繃直 (B)雙手指交疊，拇指下壓 (C)指頭放鬆彎曲，雙手指相對 (D)指頭張開放鬆成半球形。

《答案》D

84. () 排球比賽中，發球者的位置序號是幾號？ (A)1號 (B)3號 (C)5號 (D)6號。

《答案》A

詳解：依據排球球員位置序號示意圖，1號為發球員。

85. () 排球比賽中，下列哪個位置序號是在前排的位置？ (A)1號 (B)4號 (C)5號 (D)6號。

《答案》B

詳解：依據排球球員位置序號示意圖，2、3、4號為前排序號，5、6、1為後排序號。

86. () 排球比賽中，下列何者被公認為是球隊的靈魂人物？ (A)主攻手 (B)快攻手 (C)舉球員 (D)自由球員。

《答案》C

87. () 下列關於籃球比賽中「第六人」的敘述，何者正確？ (A)是先發球員 (B)非常擅長某一項技術 (C)在球隊中可有可無 (D)只能擔任一種角色。

《答案》B

88. () 下列哪些技術不是籃球比賽中的第六人，可能具備的能力？ (A)高的投籃命中率 (B)很好的防守能力 (C)能擔任多種角色 (D)擔綱先發球員的能力。

《答案》D

89. () 下列關於搶籃板球的重要概念，何者錯誤？ (A)假定投出去的球不會進，要有搶籃板球的準備 (B)身高一定要高 (C)球一出手，馬上進行卡位，且降低重心 (D)用力往上跳，盡可能伸展手臂，在最高點以手指與手腕將球扣下並抓緊，雙腳站穩保持身體的平衡。

《答案》B

90. () 排球比賽時，若後排防守是排球場上的第二道防線，何者是第一道防線？ (A)發球 (B)攔網 (C)舉球 (D)扣球。

《答案》B

91. () 足球運動中的「盤球」是指下列何者？ (A)運球 (B)傳球 (C)接球 (D)射門。

《答案》A

92. () 下列關於足內側運球的動作要領，何者錯誤？ (A)上半身略為前傾 (B)支撐腳膝蓋微屈 (C)控球部位為腳內側 (D)以足外側推撥球體中心處。

《答案》D

93. () 阿根廷國家隊內的隊員，曾有足球金童之稱的是哪一位選手？ (A)貝克漢 (B)羅納度 (C)馬拉度納 (D)席丹。

《答案》C

94. () 下列何種情形不算在鐵人三項的成績計算之中？ (A)自行車與路跑轉換的時間 (B)賽前的準備時間 (C)自行車損壞維修的時間 (D)途中的飲食時間。

《答案》B

95. () 下列哪些是鐵人三項的競賽項目？ (甲)游泳 (乙)自行車 (丙)拔河 (丁)跨越障礙物 (戊)路跑 (A)甲乙丁 (B)乙丙丁 (C)甲乙戊 (D)丙丁戊。

《答案》C

96. () 下列關於鐵人三項集結三種運動而成的目的，何者錯誤？ (A)避免過度使用相同的運動部位，讓各運動部位都能受運動的鍛鍊而增強 (B)每次可選擇從事不同的運動，減少重複單一種運動讓心理產生單調乏味的感覺 (C)可減少參與各種不同運動的時間 (D)展現比賽中體力分配的智慧，以及不畏艱難的勇氣與鋼鐵意志。

《答案》C

97. () 當裁判迅速將手下放至兩側時代表？ (A)預備 (B)開始 (C)拉緊 (D)舉繩。

《答案》B

98. () 下列關於拔河運動敘述，何者錯誤？ (A)比賽或練習前必須檢查器材是否完善 (B)練習時可將繩子纏繞於身體 (C)拔河比賽或練習對拉時不可瞬間放繩 (D)熱身運動要確實做好。

《答案》B

99. () 下列有關於進攻動作敘述，何者正確？ (A)左右單足屈膝需要具備良好的默契 (B)後退步的施力較不平均 (C)後退步比猛拉更消耗體力 (D)現代拔河已不使用猛拉的技巧。

《答案》A

100. () 下列有關跳繩的敘述，何者正確？ (A)對場地非常挑剔 (B)最多只能四個人玩 (C)跳繩是利用手腕、手肘、肩等三個部位來迴旋繩子 (D)西元1975年臺灣省教育廳在省主席宋楚瑜先生的指示下，開始推展跳繩。

《答案》C