

## 高中體育常識測驗綜合題庫

- 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.( ) 年齡 20 歲的人每分鐘最大心跳率約為幾次？(A) 180 次 (B) 190 次 (C) 200 次 (D) 210 次。
- 3.( ) 最健康的減肥法是？(A) 節食 (B) 運動 (C) 截腸 (D) 服藥。
- 4.( ) 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。
- 5.( ) 運動前攝取葡萄糖溶液的濃度是每 1 公升水中含多少克的糖？(A) 50 克 (B) 100 克 (C) 150 克 (D) 200 克。
- 6.( ) 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。
- 7.( ) 跑步時要超越別的跑者，應以何處為優先考慮？(A) 直道上 (B) 彎道上 (C) 司令台前 (D) 終點處。
- 8.( ) 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。
- 9.( ) 中距離跑步可提升選手的？(A) 有氧性耐力 (B) 無氧性耐力 (C) 意志力 (D) 以上皆是。
- 10.( ) 中距離跑步比賽中可提供選手何種協助？(A) 時間 (B) 陪跑 (C) 技術性指導 (D) 以上皆非。
- 11.( ) 800 公尺的跑步比賽，在何時可開始搶跑道？(A) 出發後 (B) 跑一個彎道結束後 (C) 第一圈結束後 (D) 終點前 100 公尺處。
- 12.( ) 1500 公尺的跑步比賽，在何時可開始搶跑道？(A) 出發後 (B) 跑一個彎道結束後 (C) 第一圈結束後 (D) 終點前 100 公尺處。
- 13.( ) 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。
- 14.( ) 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
- 15.( ) 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。
- 16.( ) 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。
- 17.( ) 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。
- 18.( ) 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。
- 19.( ) 一位 15 歲的人，最大脈搏數每分鐘約幾次？(A) 160 次 (B) 180 次 (C) 205 次 (D) 220 次。
- 20.( ) 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。
- 21.( ) 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。
- 22.( ) 仰臥舉腿手與腳應成以下何種字型？(A) T (B) V (C) O (D) Y。

- 23.( ) 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**。
- 24.( ) 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。
- 25.( ) 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。
- 26.( ) 我們要參加運動項目比賽之前的熱身運動，其實施的原則是開始流汗後何時即可停止？(A) **即刻** (B) 10 分鐘 (C) 20 分鐘 (D) 30 分鐘。
- 27.( ) 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。
- 28.( ) 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**。
- 29.( ) 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**。
- 30.( ) 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**。
- 31.( ) 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。
- 32.( ) 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。
- 33.( ) 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**。
- 34.( ) 下列何者可測量手臂、肩部之肌耐力？(A) 跑步 (B) 坐姿屈體前伸 (C) **伏地挺身** (D) 以上皆是。
- 35.( ) 伏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。
- 36.( ) 傷害發生時，冰敷時間每次為多久？(A) 5~10 分鐘 (B) 10~15 分鐘 (C) **15~20 分鐘** (D) 20~25 分鐘。
- 37.( ) 肌肉拉傷佔所有運動傷害率的是？(A) **90%** (B) 80% (C) 70% (D) 50%。
- 38.( ) 熱敷應在傷害發生後多久進行最好？(A) 2~3 天 (B) **3~4 天** (C) 1~2 天 (D) 4~5 天。
- 39.( ) 下列何者非運動傷害形成的環境因素？(A) 氣候之溫度 (B) **規則** (C) 場地海拔高度 (D) 運動場地。
- 40.( ) 下列何者非運動傷害形成的人為因素？(A) 經驗不足 (B) 年齡過大 (C) 睡眠不足 (D) **氣溫過低**。
- 41.( ) 下列何者非田徑長跑選手比較容易受傷的部位？(A) **膝關節韌帶扭傷** (B) 恥骨肌束疲勞 (C) 髕軟骨軟化症 (D) 脛骨前肌肌腱炎。
- 42.( ) 踝關節扭傷是因為？(A) 踝關節骨折 (B) **踝關節支持韌帶損傷** (C) 踝關節肌肉斷裂 (D) 踝關節肌肉疲勞。
- 43.( ) 踝關節扭傷不會有何種現象？(A) 瘀血 (B) 腫 (C) 痛 (D) **關節冰冷**。
- 44.( ) 在運動過程中難免造成運動傷害，其中以哪一部位的運動傷害發生率最高？(A) **足部** (B) 頭部 (C) 手部 (D) 軀幹
- 45.( ) 田徑的 100 公尺賽跑中，前 30 公尺稱為？(A) 最高速區 (B) **加速區** (C) 衝刺區 (D) 緩衝區

- 46.( ) 在田徑短距離跑中，終點衝刺壓線動作的共同要領為何？(A) 雙背後甩 (B) 胸部前挺 (C) 單邊肩膀壓線 (D) 上半身前傾。
- 47.( ) 請問 400 公尺接力在預賽時由 A、B、C、D 四位選手下場比賽，在比賽時 A 選手受傷了，複賽由 E 選手代替 A 下場比賽，在決賽時為了獲得更好的成績，教練決定將 B、C、D 三位選手更換為 F、G、H 三位選手，請問是否可以，若不可以，要如何處理？(A) 可以，只要有報名選手都可以參賽 (B) 不可以，複賽有換人，決賽不可以再換人 (C) 不可以，複、決賽換人不可以超過 2 人 (D) 不可以，複、決賽換人不可以超過 3 人。
- 48.( ) 請問在田徑項目中，目前高中男子組所投擲的標槍重量為何？(A) 600 公克 (B) 700 公克 (C) 800 公克 (D) 900 公克。
- 49.( ) 請問在田徑項目中，標槍投擲的準備時間為幾秒？(A) 30 秒 (B) 50 秒 (C) 60 秒 (D) 90 秒
- 50.( ) 亞洲史上第一面田徑短跑項目的奧運金牌是由誰獲得？(A) 台灣楊傳廣 (B) 大陸劉翔 (C) 日本伊東浩司 (D) 大陸王軍霞。
- 51.( ) 下列哪一項是男子競技體操特有項目？(A) 單槓 (B) 高低槓 (C) 跳馬 (D) 地板。
- 52.( ) 體操動作魚躍前滾翻著地時應以何處先著地？(A) 頭頂 (B) 背部 (C) 手掌 (D) 臀部。
- 53.( ) 下列哪一項競技體操比賽應配合音樂完成？(A) 女子地板 (B) 男子地板 (C) 鞍馬 (D) 跳馬。
- 54.( ) 下列何者是女子體操特有項目？(A) 雙槓 (B) 平衡木 (C) 單槓 (D) 吊環。
- 55.( ) 體操競賽項目中，何者又稱為自由體操？(A) 地板運動 (B) 跳馬 (C) 雙槓 (D) 高低槓。
- 56.( ) 體操選手做完動作時，應面向何處立正行注目禮然後離場歸隊？(A) 觀眾 (B) 參賽選手 (C) 主任裁判 (D) 教練
- 57.( ) 體操動作等級依規則難度來分，以何為最高難度？(A) C 級 (B) A 級 (C) D 級 (D) E 級。
- 58.( ) 男子競技體操比賽中，一套動作至少要有幾個動作數量？(A) 6 個 (B) 7 個 (C) 8 個 (D) 9 個。
- 59.( ) 體操的地板運動在以往的體育課程中稱為？(A) 徒手體操 (B) 墊上運動 (C) 器械運動 (D) 創意運動。
- 60.( ) 舞蹈運動對於提升身體的哪一種能力最有幫助？(A) 協調性 (B) 敏捷性 (C) 爆發力 (D) 心肺能力。
- 61.( ) 一場正式成棒比賽打幾局？(A) 6 局 (B) 7 局 (C) 8 局 (D) 9 局。
- 62.( ) 網球比賽，一局內的 DEUCE 次數以幾次為限？(A) 2 次 (B) 3 次 (C) 5 次 (D) 不限。
- 63.( ) 網球比賽要勝幾球才勝一局？(A) 3 球 (B) 4 球 (C) 5 球 (D) 6 球。
- 64.( ) 以下何者是全民運動會中的比賽項目之一？(A) 棒球 (B) 快速壘球 (C) 慢速壘球 (D) 壁球。
- 65.( ) 棒球擊出高飛球時，跑壘員應？(A) 守方接球後始可離壘往前進壘 (B) 隨時可往前進壘 (C) 不可離壘 (D) 先離壘 5 公尺做預備，等守方接到球後，即可離壘往前進壘。
- 66.( ) 下列哪一種比賽有時間限制？(A) 棒球 (B) 羽球 (C) 排球 (D) 籃球。
- 67.( ) 棒球擊出之球若碰觸三壘上的跑者，而碰觸點在界內時，應判？(A) 一好球 (B) 跑者出局 (C) 打者出局 (D) 合理動作，繼續比賽。
- 68.( ) 對於長期運動後的效益，下列敘述何者錯誤？(A) 可增進心臟機能 (B) 安靜時心跳率

增快 (C) 降低體脂肪 (D) 預防慢性疾病。

- 69.( ) 一般擬定運動處方中，常以何種做為運動強度指標？(A) 心跳率 (B) 速度 (C) 呼吸率 (D) 自覺疲勞度。
- 70.( ) 運動頻率原則上應？(A) 每週二次 (B) 每週一次 (C) 每週三次 (D) 每月一次。
- 71.( ) 過度肥胖或有嚴重下背痛患者，宜先從事何項有氧運動？(A) 慢跑 (B) 快走 (C) 瑜珈 (D) 馬拉松。
- 72.( ) 運動時，人體會分泌什麼物質，對身體有安定及鎮靜作用？(A) 腎上腺素 (B) 甲狀腺素 (C) 腦內啡 (D) 膽汁。
- 73.( ) 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。

### 是非題

1. 年齡愈大，愈容易造成運動傷害。(A) 是 (B) 否。
2. 抽筋是因為肌肉缺血。(A) 是 (B) 否。
3. 關節囊受傷屬於拉傷。(A) 是 (B) 否。
4. 傷害發生時，應即刻熱敷。(A) 是 (B) 否。
5. 運動前熱身不足會造成運動傷害。(A) 是 (B) 否。
6. 關節脫臼後，醫師將其關節復位後，應固定一個月以上的時間。(A) 是 (B) 否。
7. 運動傷害的形成，絕大多數的原因為超負荷的運動。(A) 是 (B) 否。
8. 使用冰敷可以消腫止痛，將腳抬高(與心臟同高)可以促進血液回流。(A) 是 (B) 否。
9. 在田徑短距離跑中，加速跑的動作是從開始至最快速步頻及步幅都一樣。(A) 是 (B) 否。
10. 在田徑短距離跑中，最高速度跑是跑步的過程中最難發揮的階段。(A) 是 (B) 否。
11. 接力賽跑時，棒子脫落至別道，只要不防礙別人，可以進入別道撿拾，再跑回自己跑道，但不得因此而減少應跑的距離。  
(A) 是 (B) 否。
12. 標槍落地時，以最近點開始丈量，槍身的任何部位著地均為有效投擲。(A) 是 (B) 否。
13. 體操中的男子地板與女子地板運動的場地不同，動作難度也不同。(A) 是 (B) 否。
14. 體操中的女子地板運動需搭配音樂演出，對於歌曲的選擇，只要與動作配合，沒有其他限制。  
(A) 是 (B) 否。
15. 學習體操運動者，因其運動之特性，會使選手身高的成長受到限制。(A) 是 (B) 否。
16. 靠牆練習體操倒立時，手掌應靠近牆壁，以免發生危險。(A) 是 (B) 否。
17. 體操比賽中依規定，完成倒立動作時至少須靜止維持 2 秒鐘才不會扣分。(A) 是 (B) 否。
18. 實施體操空翻或滾翻等之翻轉動作時，身體縮得愈小，迴轉速度愈快。(A) 是 (B) 否。
19. 實施體操倒立時，為求容易控制，應以指尖及掌根著地，掌心留空。(A) 是 (B) 否。
20. 體操練習過程中，應盡量讓學生獨力完成，不要給予過多協助。(A) 是 (B) 否。
21. 體操大致可分為健身用的基本體操與競技用的競技體操。(A) 是 (B) 否。
22. 體操項目中的地板、跳馬以及其他項器械的結束動作，必須以併腿直立的姿勢結束。  
(A) 是 (B) 否。
23. 在體操比賽中，鋪在地板上的墊子，軟度應愈軟愈好，以減少腳踝扭傷的機率。  
(A) 是 (B) 否。
24. 體操比賽時，選手表演的動作，分為規定和自選兩種。(A) 是 (B) 否。
25. 體操項目中的地板項目是在平面地上做滾翻、手翻、空翻、平衡等動作。(A) 是 (B) 否。
26. 中國舞在形態上分為文舞及武舞二種。(A) 是 (B) 否。

27. 現今之中國舞結合了多元化的技巧包括武術。(A) 是 (B) 否。
28. 中國舞蹈中的正腿動作，腳踢高時最理想的高度是腳尖齊眉。(A) 是 (B) 否。
29. 舞蹈在京劇中稱為「身段」。(A) 是 (B) 否。
30. 跑步主要是下肢雙腿的運動，和上肢擺臂是不大相干的？(A) 是 (B) 否。  
解析：擺臂動作主要是平衡身體和帶動雙腿的動作。
31. 棒、壘球投手，皆可用肩上投球方式投球。(A) 是 (B) 否。
32. 棒(壘)球傳接球時眼睛可以不注視目標。(A) 是 (B) 否。
33. 進行中的網球須在第二次落地前，將球還擊過網，不得碰觸對方場區外之地面、固定設備或其他物件。  
(A) 是 (B) 否。
34. 網球運動在球場上的舉止、禮節比其他運動項目更講究，也是一種具有運動精神的運動。  
(A) 是 (B) 否。
35. 棒球的「好球帶」判定是以擊球員之肩部作為上限，以膝蓋作為下限，且通過本壘板上方之投球稱之。  
(A) 是 (B) 否。
36. 棒球與壘球投手的投球姿勢是相同的，只是距離不同。(A) 是 (B) 否。
37. 提昇心肺耐力運動時，速度要快，持續時間可以不重視。(A) 是 (B) 否。
38. 步行是提昇心肺耐力最簡單又方便的運動。(A) 是 (B) 否。
39. 心肺耐力是評量健康體適能中最重要指標。(A) 是 (B) 否。
40. 我國年度十大死亡之疾病中，多項疾病均與心肺功能退化有關。(A) 是 (B) 否。
41. 測量安靜時的心跳率，應以食指、中指、無名指按住頸動脈。(A) 是 (B) 否。
42. 實施登階測驗後，心跳恢復愈快者表示心肺耐力愈差。(A) 是 (B) 否。
43. 有心臟病、高血壓、糖尿病、骨骼關節疾病者，不宜參加跑走測驗，以免發生危險。  
(A) 是 (B) 否。
44. 登階測驗是測量心肺耐力的方法之一。(A) 是 (B) 否。
45. 實施登階測驗時，上下階梯應維持固定的頻率，不可忽快忽慢。(A) 是 (B) 否。
46. 心肺耐力是評量健康體適能中最重要的一項指標。(A) 是 (B) 否。
47. 三分鐘登階測驗後休息一分鐘開始量是第一次脈搏數。(A) 是 (B) 否。
48. 心肺耐力指數愈低表示心肺耐力越好。(A) 是 (B) 否。
49. 健康體適能是指心肺(有氣)耐力、肌力、肌耐力、柔軟度和身體組成指數(BMI)？  
(A) 是 (B) 否。