

## 108-2[高中部]體育常識題庫

- ( ) 1. 使用救生繩圈救援時，拋擲位置何者為佳？  
(A)溺者前方 (B)瞄準溺者 (C)搶時間隨意拋 (D)溺者後方或上游方向，並於溺者伸手可及之處
- ( ) 2. 在人體肌肉中有「發動機」的稱號，並且是運動員在進行跳躍及爆發力衝刺的重要角色是？  
(A)股二頭肌與臀肌 (B)腹肌 (C)股四頭肌 (D)腓腸肌
- ( ) 3. 關於捷泳的動作，下列哪項敘述正確？  
(A)腿部打水为主要推進力量 (B)要以鼻子作換氣動作 (C)划手的擺動須用橫掃式的揮臂動作 (D)划手的入水動作是以手指與手掌插入水中
- ( ) 4. 在做核心肌群訓練中的仰臥腳踏車時，要將雙腳與地面呈現幾度角為最佳角度？  
(A)15° (B)30° (C)45° (D)60
- ( ) 5. 世界盃足球賽多久舉辦一次？  
(A)每年 (B)每二年 (C)每三年 (D)每四年
- ( ) 6. 訓練核心肌群有相當多的好處，下列何者並非核心肌群訓練的三大理由？  
(A)可以負載更大的重量 (B)保護內臟和脊椎 (C)降低腿部的肌肉量 (D)減少受傷的機率
- ( ) 7. 宗翰想在體育課時進行核心大考驗的活動，請問他可以選擇以下那些動作來進行？  
(A)棒式 (B)交替收腿 (C)俄羅斯轉體 (D)以上皆可
- ( ) 8. 子綱在比賽中搶到防守籃板，轉頭看到濟而已偷跑至前場，且旁邊無防守者，請問子綱這是最適合使用何種傳球？  
(A)跨下傳球 (B)單手過頂傳球 (C)胸前傳球 (D)地板傳球
- ( ) 9. 俊瀚於世大運中奪得 100 公尺男子組金牌，在跑步的過程中上半身保持穩定，且步伐穩定前進，請問俊瀚在哪個訓練下了不少功夫？  
(A)反應訓練 (B)核心肌群 (C)上肢肌群 (D)胸大肌群
- ( ) 10. 執行救援工作時，最優先的考量為？  
(A)保護自己 (B)支援同伴 (C)拯救溺者 (D)以上皆非
- ( ) 11. 游泳韻律呼吸的練習是為了下列何者？  
(A)習慣水中換氣方式 (B)作為舒緩急促呼吸的方式 (C)調節呼吸的方式 (D)以上皆是
- ( ) 12. 游捷泳時，為何划手入水要注意水花大小？  
(A)降低游動的阻力 (B)增加可看性 (C)檢視游泳節奏 (D)判斷動作協調
- ( ) 13. 宗凌在 24 秒計時鐘響前，踩在三分線上出手，請問這球得幾分？  
(A)1 (B)2 (C)3 (D)得分不算
- ( ) 14. 根據運動競賽過程中有無進行身體與肢體對抗，競賽過程中選手的運動方向與特异性可區分為四類，下列何者為非？  
(A)表現類型運動 (B)競爭類型運動 (C)動作類型運動 (D)挑戰類型運動
- ( ) 15. 五月天阿信，於演唱會中展現自己的人魚線，使觀眾驚呼連連，直呼身材一級棒，請問人魚線指的是哪個肌群？  
(A)腹內外斜肌 (B)下背肌 (C)上背肌 (D)腹橫肌
- ( ) 16. 下列何者屬於核心肌群訓練？  
(A)仰臥起坐 (B)跨步彈跳 (C)深蹲跳 (D)60 公尺衝刺
- ( ) 17. 下列何者是足球運球時，施展假動作技術的目的？  
(A)為了避免衝撞對方球員 (B)為了突破對方的防守 (C)避免被判撞人犯規 (D)以上皆是
- ( ) 18. 羽球比賽中，擊中羽球後球體破碎分離，裁判應如何判？  
(A)擊球者失分 (B)重新發球 (C)擊球者得分 (D)擲幣決定
- ( ) 19. 在挑戰型運動項目中，由於哪個部位負重較劇烈，需要特別加強或與穩定？  
(A)下肢 (B)上肢 (C)上胸 (D)腹肌
- ( ) 20. 根據新聞報導，「我國羽球好手戴資穎於英國公開賽奪得冠軍，相當不容易」。請問羽球項目屬於哪種運動類型？  
(A)挑戰類型運動 (B)競爭類型運動 (C)群體運動與健康參與 (D)表現類型運動
- ( ) 21. 排球比賽中，若輪轉到後排的球員想要攻擊，在起跳擊球時，不能踩到或超越何處，否則就會造成犯規？  
(A)其他隊友 (B)攻擊線 (C)端線 (D)邊線
- ( ) 22. 競爭類型運動的種類相當多，請問下列何者不屬於競爭類型運動？  
(A)競技滑雪 (B)籃球 (C)排球 (D)足球

- ( )23. 羽球單打比賽中，當發球方得分為偶數時，應在哪裡發球？  
 (A)左發球區 (B)右發球區 (C)中間 (D)都可以
- ( )24. 籃球傳球是團隊合作不可或缺的動作之一，以下何者非籃球之傳球？  
 (A)地板傳球 (B)足內側傳球 (C)背後傳球 (D)過頂傳球
- ( )25. 籃球比賽中，A 隊進攻時間剩下 3 秒時，球員將球投至籃框，球碰框但未進，A 隊搶到進攻籃板，請問這時進攻時間剩幾秒？  
 (A)3 秒 (B)8 秒 (C)14 秒 (D)24 秒
- ( )26. 排球比賽中，下列何者是進攻時躍起扣球所造成的犯規？  
 (A)前排球員在後排區域攻擊 (B)後排球員在前排區域攻擊 (C)前排球員在自己場地內的任何高度完成攻擊  
 (D)前排球員在後排區域攻擊，落地後越過攻擊線
- ( )27. 身體趴在池邊練習捷泳打腿時，一般而言，以哪個部位趴在池岸邊是較理想的位置？  
 (A)胸口 (B)腹部 (C)大腿 (D)膝關節
- ( )28. 下列何者是籃球最迅速且有效率的得分方式？  
 (A)傳球上籃 (B)運球上籃 (C)運球灌籃 (D)以上皆非
- ( )29. 下列何者並非在進行拱橋卷腹時所需要注意的事項？  
 (A)聽聞棒式預備，臀部拱起 (B)背部與雙腳打直 (C)身體呈現梯型 (D)停留幾秒後恢復預備姿勢
- ( )30. 在排球比賽之中，哪一種動作多用於舉球或傳球，讓攻擊手做出扣球動作的技巧？  
 (A)高手傳球 (B)低手傳球 (C)高手發球 (D)低手發球
- ( )31. 排球比賽時，若局數為 2：2 時，進行第五局的決勝局比賽，以先獲得幾分，並至少領先 2 分的球隊為該場比賽的勝隊？  
 (A)11 分 (B)15 分 (C)21 分 (D)25 分
- ( )32. 韋翰將球帶過半場，在中線附近面對包夾防守後停球，還是能在縫隙中找到出手的機會並把球投進，請問韋翰這球可得幾分？  
 (A)1 分 (B)2 分 (C)3 分 (D)4 分
- ( )33. 羽球比賽當分數達 29 分平分時，先獲得第幾分者，獲勝此局？  
 (A)30 分 (B)31 分 (C)32 分 (D)33 分
- ( )34. 捷泳踢腿時，應以何關節為軸來打腿？  
 (A)膝 (B)髖 (C)踝 (D)腰
- ( )35. 對於銀髮族而言，訓練核心肌群有何影響？  
 (A)走路前傾 (B)身體協調變好 (C)容易腰痠背痛 (D)產生駝背
- ( )36. 下列關於足球比賽的「間接自由球」罰則，下列敘述何者正確？  
 (A)主踢者將球踢出，比賽即算重新開始 (B)主踢者必須在六秒內將球踢出 (C)直接踢進對方球門仍算進球  
 (D)球踢出後，必須觸及另一名球員，球賽才重新開始
- ( )37. 膝蓋關節伸展起跳時，經常會運動到此肌群，並且在起跳動作上具有一定影響力的肌肉是哪個部位？  
 (A)三角肌 (B)股四頭肌 (C)二頭肌 (D)三角肌
- ( )38. 游泳四式中速度最快者為？  
 (A)仰式 (B)蛙式 (C)捷式 (D)蝶式
- ( )39. 排球低手傳球的接球位置為何？  
 (A)姆指 (B)手掌 (C)腕關節至肘部 5~10 公分處 (D)手刀
- ( )40. 手部所有的關節彎曲都需要此肌肉來協助達成，尤其是在坐姿划船動作上，需要此肌肉的參與的是哪個部位？  
 (A)三角肌 (B)股四頭肌 (C)二頭肌 (D)三角肌
- ( )41. 下列何者不適合用來拯救溺者？  
 (A)木板 (B)紙箱 (C)保麗龍 (D)浮板
- ( )42. 下列關於羽球的敘述，何者錯誤？  
 (A)發球時，不可將球體拋起再擊球 (B)羽球持球法可隨自己的喜好及發球的需要而定 (C)最廣為被羽球運動員使用的持球法為「持羽毛法」 (D)當正手發高遠球時，擊球的瞬間，身體的重心在後腳
- ( )43. 下列何者非捷泳轉身的動作要領？  
 (A)採用滾轉法轉身動作 (B)當靠近池端 1~2 公尺時，必須完成最後一次換氣動作 (C)收腹收腿，頭部朝下，收下顎 (D)前臂用力划水，雙腳分開向下打水
- ( )44. 游捷泳時，划手的順序分別是？(甲)抱水；(乙)入水；(丙)推水；(丁)恢復  
 (A)甲乙丙丁 (B)乙甲丁丙 (C)丁甲乙丙 (D)乙甲丙丁

- ( )45. 以下哪些屬於核心肌群的訓練？(a)棒式；(b)交替收腿；(c)深蹲；(d)俄羅斯轉體  
(A)abc (B)bcd (C)abd (D)acd
- ( )46. 在FIBA正式籃球比賽中，控球隊必須於幾秒內將球從後場帶過前場？  
(A)5秒 (B)6秒 (C)7秒 (D)8秒
- ( )47. 當發現溺者時，為了爭取救援時效，正確做法為何？  
(A)請求支援 (B)盡快拖回岸邊不須通知其他搜救者 (C)溺者已死亡應動作放慢安全第一 (D)去圍觀
- ( )48. 羽球運動中，控制球的方向是哪個部位來控制？  
(A)大臂 (B)手腕 (C)肩膀 (D)大腿
- ( )49. 排球場發球區的寬度為幾公尺？  
(A)4公尺 (B)2.5公尺 (C)3.5公尺 (D)9公尺
- ( )50. 我國羽球好手戴資穎在比賽中經常下腰挑球，並且展現出良好的協調性，經由轉播員口中得知她在腹背肌群的訓練下了不少功夫，請問戴資穎最有可能進行何種動作來加強腹背肌群？(a)俄羅斯轉體；(b)仰臥腳踏車；(c)平板支撐；(d)交替收腿；(e)側身平板支撐  
(A)abc (B)bcde (C)abce (D)abcde
- ( )51. 捷泳的完整動作中，何時是划水加換氣的最佳時機？  
(A)手要往前抓水時 (B)手要往後推水時 (C)手正要出水面時 (D)憋不住氣時
- ( )52. 羽毛球的英文名稱為何？  
(A)Soccer (B)Badminton (C)Basketball (D)Baseball
- ( )53. 核心肌群訓練中的站姿肘膝轉體可訓練到哪個肌群？  
(A)下背 (B)上背 (C)上胸 (D)下胸
- ( )54. 當發生溺水事件時最安全的救援方式是下列何者？  
(A)岸上救援 (B)涉水救援 (C)入水救援 (D)視而不見
- ( )55. 排球比賽每一隊有幾次機會，將球擊回到對方的場區？  
(A)1次 (B)2次 (C)3次 (D)4次
- ( )56. 翊雯一直認為自己的腹肌與側腹相當的差，他可藉由以下哪個動作進行訓練？  
(A)彈力帶側步平移 (B)側身平板支撐 (C)深蹲彈跳 (D)繩梯抬腿跑
- ( )57. 籃球比賽進攻方必須在幾秒內將球從後場帶球至前場？  
(A)8秒 (B)15秒 (C)24秒 (D)30秒
- ( )58. 籃球運動中，何種傳球適合用於傳球者身材比他人高的情況？  
(A)地板傳球 (B)過頂傳球 (C)胸前傳球 (D)跨下傳球
- ( )59. 下列哪一項技術不是足球之基本技術？  
(A)大腿控球 (B)低手擊球 (C)足背控球 (D)足背吊球
- ( )60. 足球比賽開球時，守方每一位隊員需站在開球點幾碼以外？  
(A)10碼 (B)12碼 (C)15碼 (D)20碼
- ( )61. 近年來核心肌群的重要性逐漸受到重視，下列何者不屬於核心肌群？  
(A)髂腰肌 (B)腹肌 (C)下背肌 (D)比目魚肌
- ( )62. 又瑄在進行100公尺賽跑推蹬墊腳時，哪個肌肉扮演了一個相當關鍵的角色？  
(A)腓腸肌 (B)股四頭肌 (C)三角肌 (D)腹肌
- ( )63. 捷泳姿勢的腿部打水動作可以達到哪種功用？  
(A)修正腿部的下沉傾斜 (B)主要為了增加上半身浮力 (C)增加身體在水中的阻力 (D)以打水來帶動划手
- ( )64. 勇士隊柯瑞經常在分三線外好幾步的距離就能有高命中率的進籃水準，請問在投籃過程中，主要是藉由哪個肌肉協助來完成此動作？  
(A)三頭肌 (B)腓腸肌 (C)股四頭肌 (D)胸大肌
- ( )65. 近年來，跑酷運動與街舞逐漸流行於大街小巷，請問此運動屬於哪種運動類型？  
(A)挑戰類型運動 (B)競爭類型運動 (C)群體運動與健康參與 (D)表現類型運動
- ( )66. 足球技術中，力道稍弱，適合中長距離踢球的方式為下列何者？  
(A)足外側踢球 (B)足背踢球 (C)足內側踢球 (D)足底踢球
- ( )67. 排球比賽獲發球權之一方，會朝哪個方向輪轉？  
(A)逆時鐘 (B)不一定方向 (C)順時鐘 (D)教練指派
- ( )68. 以下何者是足球停球時的觸球部位？  
(A)頭 (B)胸 (C)腳 (D)以上皆有可能

- ( )69. 我國田徑跳高好手向俊賢目前是全國紀錄保持人，請問跳高項目屬於何種類型的運動？  
 (A)挑戰類型運動 (B)表現類型運動 (C)競爭類型運動 (D)群體運動與健康參與
- ( )70. 核心肌群訓練中的俄羅斯旋轉主要是在鍛鍊哪個部位？  
 (A)腿後肌群 (B)下背肌群 (C)腹部肌群 (D)胸大肌群
- ( )71. 新之助是位 400 公尺跨欄的好手，但他目前還不清楚他的運動項目屬於哪種類型，請你幫他分類他的運動類型？  
 (A)挑戰類型運動 (B)競爭類型運動 (C)群體運動與健康參與 (D)表現類型運動
- ( )72. 鑫辰為田徑隊隊員，他想要在課餘時間加強自己的核心肌群，請問他可以做下列哪個動作？  
 (A)飛鳥 (B)海豚式 (C)棒式 (D)仰式
- ( )73. 國際足球總會之簡寫為何？  
 (A)FEAA (B)FIFF (C)FIFA (D)FCIA
- ( )74. 依玲的母親經常在洗碗時駝背且站姿前傾，請問她可以建議母親做何種訓練來改善？  
 (A)上肢爆發 (B)下肢爆發 (C)柔軟度 (D)核心肌群
- ( )75. 健康體適能的組成主要是與心肺血管、肌肉組織功能有關，下列何者不是健康體適能的分類？  
 (A)心肺耐力 (B)肌肉適能 (C)身體組成 (D)平衡感
- ( )76. 有關溺水救援處理的原則，下列何者錯誤？  
 (A)入水救援先於器材救援 (B)團體救援先於個人救援 (C)岸上救援先於入水救援 (D)器材救援先於徒手救援
- ( )77. 當溺者被救離水面時，應使其將保持什麼姿勢？  
 (A)頭部向下 (B)身體平躺 (C)腳部放低 (D)復甦姿勢
- ( )78. 昕沂在測 1600 公尺跑走時小腿抽筋，導致她無法再繼續跑下去，請問昕沂是哪個肌群抽筋？  
 (A)股二頭肌與臀肌 (B)腹肌 (C)股四頭肌 (D)腓腸肌
- ( )79. 請選出 AED 的正確使用流程？①電擊；②貼上電擊片；③打開電源；④分析心率  
 (A)①②③④ (B)③②④① (C)②③①④ (D)④③②①
- ( )80. 捷泳當手臂完成推水動作後，手臂和肩的連線約與水平面成幾度左右？  
 (A)60 度 (B)40 度 (C)90 度 (D)30 度
- ( )81. 排球比賽時，每次能合法參與攔網的球員人數最多？  
 (A)1 人 (B)2 人 (C)3 人 (D)5 人
- ( )82. 汝欣經常在上完體育課時捏著小腿，並告知老師小腿肚疼痛，請問小腿肚是屬於哪個肌群？  
 (A)股二頭肌與臀肌 (B)腹肌 (C)股四頭肌 (D)腓腸肌
- ( )83. 羽球反拍發短球練習時，主要是練習將羽球發至羽球場地有效發球區哪一個位置的角落？  
 (A)後場 (B)中場 (C)前場 (D)端線
- ( )84. 在籃球的投籃運動中，將手腕出力下壓讓球旋轉的目的為何？  
 (A)增加命中率 (B)使球軌跡更加穩定 (C)降低被空氣阻力影響的機率 (D)以上皆是
- ( )85. 下列何者不是溺水的徵兆？  
 (A)頭向後傾 (B)嘴在水平面處 (C)手腳爬梯動作 (D)身體平行
- ( )86. 下列何者為籃球胸前傳球的優勢？  
 (A)穩定、準確性高 (B)適合遠距離快速傳球 (C)發動大角度快攻 (D)軌跡與入射角等於反射角概念相關
- ( )87. 子綱想要加強他在籃球運動中的投籃動作，請問他必須先增強什麼肌群？  
 (A)二頭與三頭肌 (B)腹肌 (C)股四頭肌 (D)腓腸肌
- ( )88. 俊翰在 100M 擁有過人的起跑能力與加速度，請問對於衝刺、爆發力扮演相當重要角色的肌肉是下列何者？  
 (A)股二頭肌與臀肌 (B)腓腸肌 (C)三角肌 (D)腹肌
- ( )89. 以下捷泳姿勢的划手動作，哪種能產生主要的推進力？  
 (A)入水 (B)出水面 (C)推水 (D)抓水
- ( )90. 溺者抓到救生繩圈後該如何被救者拉回？  
 (A)將救生圈套在雙臂下 (B)身體採俯姿，手臂伸直緊握救生圈 (C)身體轉向仰姿，救生圈於胸前抓緊  
 (D)以上皆是
- ( )91. 晏均經常於體育課跑步時身體前傾，並時常發生跌倒的狀況，請問你建議他如何有效改善？  
 (A)增加上肢爆發力 (B)增加核心肌群穩定性 (C)增加腳踝關節肌力 (D)跑步時腳抬高
- ( )92. 下列何者為地板傳球的敘述？  
 (A)穩定、準確性高 (B)適合遠距離快速傳球 (C)發動大角度快攻 (D)軌跡與入射角等於反射角概念相關

- ( )93. 濟而在籃球比賽中，擁有良好的肢體對抗性，經常有進算加罰的表現，請問他的哪個肌群一定相當發達？  
(A)三角肌 (B)腹肌 (C)股四頭肌 (D)腓腸肌
- ( )94. 芷瑄想進行側步平移的核心訓練，請問她可以選擇什麼輔具來協助？  
(A)彈力帶 (B)戰繩 (C)跳繩 (D)抗力球
- ( )95. 下列何種地方不宜貿然下水游泳或戲水，以免發生溺水憾事？  
(A)沒有救生員 (B)有禁止游泳標示牌 (C)無人的海邊 (D)以上皆是
- ( )96. 下列哪一項技術是羽球最有效的攻擊方式？  
(A)發球 (B)抽球 (C)切球 (D)殺球
- ( )97. 排球可以用手掌擊球的動作是下列何者？  
(A)發球 (B)攻擊 (C)攔網 (D)以上皆可
- ( )98. 排球低手傳球準備動作中，關於手臂姿勢何者正確？  
(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
- ( )99. 進行核心訓練中的交替收腿最適合的次數為？  
(A)5次 (B)10次 (C)12次 (D)15次