

嘉華中學 110 學年度第一學期國中部體育常識測驗題庫

- (B) 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。
- (B) 最健康的減肥法是？(A) 節食 (B) 運動 (C) 截腸 (D) 服藥。
- (D) 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。
- (C) 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。
- (C) 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。
- (B) 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。
- (D) 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。
- (B) 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
- (D) 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。
- (D) 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。
- (D) 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。
- (B) 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。
- (C) 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。
- (D) 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。
- (D) 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。
- (C) 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。
- (B) 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。
- (C) 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。
- (D) 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。
- (D) 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。
- (D) 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。
- (A) 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. (C)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. (D)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. (C)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. (A)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. (D)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. (A)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. (A)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. (B)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. (C)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. (A)籃球比賽，控球隊在多少時間內必預將球由後場進入前場內 (A) 8 (B) 15 (C) 20 (D) 25 秒。
33. (B)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. (A)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. (D)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. (D)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. (B)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，則預另外加罰(A) 0 (B) 1 (C) 2 (D) 3 球。
38. (D)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. (C)籃球比賽在三分線外投進一球得 (A) 1 (B) 2 (C) 3 (D) 4 分。
40. (A)籃球比賽時，罰球中籃算 (A) 1 (B) 2 (C) 3 (D) 4 分。
41. (B)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. (C)請問籃球比賽規定進攻球隊控球時，必預在幾秒內出手投籃？(A)45 秒(B)30 秒 (C)24 秒 (D)45 秒。
43. (A)球場兩邊的長線稱為 (A) 邊線 (B) 端<底>線 (C) 中線 (D) 罰球線。
44. (B)球場兩端的短線稱為 (A) 邊線 (B) 端<底>線 (C) 中線 (D) 罰球線。
45. (B)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. (C)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. (C)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. (B)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. (C)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. (D)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) 較高一方開球 (C) 首先觸球的一方在中場開球 (D) 跳球。
51. (A)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. (A)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. (D)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. (A) 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. (A) 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. (C) 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. (C) 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. (C) 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. (B) 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. (A) 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. (D) 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. (A) 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. (B) 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. (C) 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. (A) 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. (A) 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. (C) 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. (D) 排球比賽一到四局是幾分獲勝？ (A) 11 (B) 15 (C) 21 (D) 25 分。
69. (B) 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. (C) 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. (B) 排球攻擊區是在雙方網前 (A) 2 (B) 3 (C) 4 (D) 5 公尺。
72. (C) 排球場發球區的寬度為 (A) 3 (B) 4 (C) 9 (D) 6 公尺。
73. (A) 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. (C) 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. (B) 排球比賽時，每隊每局可暫停 (A) 1 (B) 2 (C) 3 (D) 無限制。
76. (B) 排球比賽中若比數為 14 比 14 時，要分勝負，該局比數必預相差 (A) 1 (B) 2 (C) 3 (D) 4 分。
77. (C) 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. (D) 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. (C) 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. (B) 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. (D) 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. (C) 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. (A)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，我方得一分。
84. (B)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. (B)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. (D)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. (A)排球比賽攔網觸球後 (A) 可再接再擊球 (B) 預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. (B)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. (D)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. (D)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. (C)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. (A)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. (B)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. (A)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. (C)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. (A)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. (B)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. (A)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. (C)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. (C)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。