

嘉華中學 110 學年度第一學期高中部體育常識測驗題庫

單選題：

- () 1. 肌肉收縮所需的能量是經由下列何者直接分解所產生的？ (A)葡萄糖 (B)ATP (C)蛋白質 (D)脂肪。
【解答】：B
- () 2. 一天當中什麼時候運動最適合？ (A)清晨 (B)中午 (C)傍晚 (D)深夜。
【解答】：C
- () 3. 下列何者不屬於有氧運動？ (A)長泳 (B)慢跑 (C)400 公尺跑步 (D)30 分鐘快走。
【解答】：C
- () 4. 下列何者被認為是提升民眾健康最具有成本效益的方法？ (A)健保 (B)運動 (C)知識 (D)飲食。
【解答】：B
- () 5. 一個完美無瑕的動作產生，其實就包含了肌肉、骨骼以及何種系統的配合參與，才使得我們的動作更協調而有效率？ (A)神經 (B)呼吸 (C)內分泌 (D)血液循環。
【解答】：A
- () 6. 在運動中的最大換氣量，每分鐘最高可達 (A)100~120 公升 (B)120~140 公升 (C)140~160 公升 (D)160~180 公升。
【解答】：B
- () 7. 下列何者不屬於無氧運動？ (A)跳遠 (B)慢跑 (C)一分鐘仰臥起坐 (D)伏地挺身。
【解答】：B
- () 8. Physical Fitness 的中文涵意為 (A)社會適能 (B)體適能 (C)心理適能 (D)情緒適能。
【解答】：B
- () 9. 下列哪一項健康體適能最重要？ (A)柔軟度 (B)心肺功能 (C)身體質量指數 (D)以上皆是。
【解答】：B
- () 10. 下列誰最需要良好體適能？ (A)上班族 (B)學生族群 (C)老人 (D)任何人。
【解答】：D
- () 11. 適應能力不包括下列何者？ (A)心理適能 (B)社會適能 (C)就職適能(D)體適能。
【解答】：C
- () 12. 30 歲以下的男性理想的體脂肪率為 (A)10%~12% (B)14%~20% (C)17%~23% (D)25%以上。
【解答】：B
- () 13. 國、高中是屬於成長的階段，進行肌力和肌耐力的訓練應注意以下幾項原則 (A)個別差異 (B)訓練肌群的順序原則 (C)漸進負荷原則 (D)以上皆是。
【解答】：D
- () 14. 下列何者為增加柔軟度的方法？ (A)12 分鐘跑走 (B)伏地挺身 (C)舉踵運動 (D)坐姿扭轉。
【解答】：D
- () 15. 30 歲以下的女性理想的體脂肪率為 (A)10~13% (B)14~19% (C)15~20% (D)17~24%。
【解答】：D
- () 16. 健康體能的指導原則，其建議頻率為每週 (A)2~3 (B)3~4 (C)5~6 (D)6~7 天。
【解答】：A

- ()17. 增進心肺耐力的方法，其順練方式中的運動強度脈搏數應達到最大心跳率的 (A)10~40% (B)20~60% (C)40~70% (D)60~90%。
【解答】：D
- ()18. 短距離跑在人造跑道比賽時，釘鞋釘子的長度不可超過 (A)12 公釐 (B)9 公釐 (C)8 公釐 (D)15 公釐。
【解答】：B
- ()19. 短距離跑的終點壓線名次判定依 (A)身體軀幹 (B)頭 (C)手 (D)足 到達終點內緣垂直面的先後為準。
【解答】：A
- ()20. 田徑 400 公尺有 (A)一次 (B)二次 (C)三次 (D)四次 之彎直道跑。
【解答】：B
- ()21. 在彎直道跑時，身體傾斜角及手臂改變是為了抵抗 (A)切線力 (B)摩擦力 (C)向心力 (D)離心力。
【解答】：D
- ()22. 下列何者非田徑短距離跑之項目？ (A)100 公尺 (B)200 公尺 (C)400 公尺 (D)800 公尺。
【解答】：D
- ()23. 田徑最高速度跑，手肘保持約幾度角，手臂前後擺動？ (A)80 度 (B)90 度 (C)100 度 (D)120 度。
【解答】：B
- ()24. 短距離終點衝刺壓線最常被學習使用之方式？ (A)跳躍式 (B)擺臂挺胸式 (C)舉臂式 (D)蹲踞式。
【解答】：B
- ()25. 田徑 200 公尺只有一次彎直道跑，以半圓式田徑場而言，其位置在於起跑後 (A)118~122 公尺間 (B)110~115 公尺間 (C)99~104 公尺間 (D)125~130 公尺間。
【解答】：A
- ()26. 田徑短距離終點衝刺壓線中，抵達終點時，往前大步前躍，促使胸部提早觸線之方式為 (A)跳躍式 (B)擺臂挺胸式 (C)舉臂式 (D)蹲踞式。
【解答】：A
- ()27. 正式田徑比賽場地跑道寬至少為 (A)1.25 公尺 (B)1.22 公尺 (C)1.20 公尺 (D)1.30 公尺。
【解答】：B
- ()28. 預防肌肉拉傷之方法為 (A)加強暖身及伸展運動 (B)事前預防 (C)事後處理 (D)以上皆是。
【解答】：D
- ()29. 籃球比賽中，下列何種屬於侵人犯規 (A)阻擋 (B)推人 (C)撞人 (D)以上皆是。
【解答】：D
- ()30. 籃球比賽中，強迫推開或企圖推開對手的身體接觸稱之為 (A)撞人犯規 (B)技術犯規 (C)違例 (D)推人犯規。
【解答】：D
- ()31. 下列籃球比賽中對無持球者防守的動作分析，何者錯誤？ (A)要確定球與被防守者位置 (B)屈膝、側步，身體向被防守者 (C)只要注意被防守者即可 (D)隨被防守者滑步移動。
【解答】：C
- ()32. 籃球中，指球員強迫推開或企圖推開對手的身體接觸為 (A)推人 (B)撞人 (C)阻擋 (D)手部犯規動作。
【解答】：A
- ()33. 詹姆斯奈史密斯當初設計籃球運動，是為了引起同學在何種氣候時提高室內團體運動的活動興趣？ (A)夏季 (B)雨季 (C)陰天 (D)冬季。

- ()34.下列何者不屬於籃球比賽中的「犯規」？ (A)兩次運球 (B)撞人 (C)阻擋 (D)推人。
【解答】：D
- ()35.下列何者不屬於籃球比賽中的「違例」？ (A)兩次運球 (B)持球超過五秒 (C)球卡在籃板與籃框間 (D)推人。
【解答】：A
- ()36.籃球中，指一球員的單手或雙手與對手發生接觸的動作稱之 (A)推人 (B)撞人 (C)阻擋 (D)手部犯規動作。
【解答】：D
- ()37.籃球中，指妨礙對方球員前進時所發生的身體接觸為 (A)推人 (B)撞人 (C)阻擋 (D)手部犯規動作。
【解答】：C
- ()38.排球運動由哪一國人所發明？ (A)英國 (B)法國 (C)德國 (D)美國。
【解答】：D
- ()39.排球運動於哪一年傳入台灣？ (A)1895年 (B)1912年 (C)1922年 (D)1945年。
【解答】：C
- ()40.排球比賽中，取得發球權之一方，該隊須依哪個方向輪轉一個位置？ (A)順時針 (B)逆時針 (C)以上皆可 (D)以上皆非。
【解答】：A
- ()41.排球成為奧運比賽項目是在 (A)1960 第 17 屆羅馬奧運 (B)1964 年第 18 屆東京奧運 (C)1968 年第 19 屆墨西哥奧運 (D)1972 年第 20 屆慕尼黑奧運。
【解答】：B
- ()42.在學習游泳時最好從 (A)捷泳 (B)仰式 (C)蛙式 (D)蝶式 開始。
【解答】：A
- ()43.捷泳的臂部動作，提臂階段需注意採 (A)高手肘 (B)平手肘 (C)低手肘 (D)只要不影響動作之流暢即可。
【解答】：A
- ()44.游泳混合式接力第一棒先游 (A)仰式 (B)捷泳 (C)蝶式 (D)蛙式。
【解答】：A
- ()45.在國際的游泳比賽中，水深至少 (A)2 公尺 (B)1.5 公尺 (C)1 公尺 (D)3 公尺。
【解答】：A
- ()46.捷泳中使身體前進最主要的推進力來自 (A)打水 (B)夾水 (C)划手 (D)水流方向。
【解答】：C
- ()47.國際游泳比賽泳池長度是 (A)30 公尺 (B)40 公尺 (C)50 公尺 (D)60 公尺。
【解答】：C
- ()48.正式比賽時捷泳是從出發台跳水出發，出發台到水面距離 (A)40~50 公分 (B)40~75 公分 (C)50~60 公分 (D)50~75 公分。
【解答】：D
- ()49.下列泳姿項目中何者速度最快？ (A)自由式 (B)仰式 (C)蛙式 (D)捷泳。
【解答】：D
- ()50.捷泳划手的六個步驟：①抓水 ②推水 ③划水 ④入水 ⑤提臂及回復動作 ⑥划手時雙手相對位置，依順序為 (A)②①③④⑤⑥ (B)④③①⑥②⑤ (C)④①③②⑤⑥ (D)②④③⑥②⑤
【解答】：C
- ()51.在比賽中，每隔多久的時間應補充水分，以免造成身體傷害，影響運動表現？ (A)5~10 分鐘 (B)10~15 分鐘 (C)15~20 分鐘 (D)20~25 分鐘。
【解答】：B

- ()52. 下列哪項不是脂溶性維生素？ (A)維生素 A (B)維生素 C (C)維生素 D (D)維生素 K。
【解答】：B
- ()53. 一般而言，射擊、射箭等需要良好視力項目的選手，對哪種維生素的需求量比較大？ (A)維生素 A (B)維生素 D (C)維生素 E (D)維生素 K。
【解答】：A
- ()54. 下列何者為比賽中的飲食原則？ (A)補充含糖的飲料 (B)補充容易消化吸收的液體 (C)補充電解質的飲料 (D)以上皆是。
【解答】：D
- ()55. 男生體內水分約佔體重的 (A)70% (B)60% (C)50% (D)40%。
【解答】：B
- ()56. 女生體內水分約佔體重的 (A)70% (B)60% (C)50% (D)40%。
【解答】：C
- ()57. 下列何者為賽前飲食原則？ (A)攝取醣類含量豐富的食物 (B)攝取容易消化，且體積和重量小的食物 (C)多選用蔬菜以及水果，以增加體內維生素與礦物質的儲存量 (D)以上皆是。
【解答】：D
- ()58. 若經常破嘴巴，應該多攝取何種維生素？ (A)B1 (B)B2 (C)B6 (D)B12。
【解答】：B
- ()59. 參與血液之凝固作用的維生素為？ (A)維生素 A (B)維生素 D (C)維生素 E (D)維生素 K。
【解答】：D
- ()60. 運動前的飲食應當要易於吸收，且不宜讓食物在胃裡停留 (A)1~2 (B)2~3 (C)3~4 (D)4~5 小時。
【解答】：C
- ()61. 何者是人體運動中主要的能量來源，會因為運動的消耗而減少產生疲勞？ (A)肝醣 (B)礦物質 (C)維生素 (D)脂肪。
【解答】：A
- ()62. 下列何者是水溶性維生素？ (A)維生素 A (B)維生素 B (C)維生素 D (D)維生素 E。
【解答】：B
- ()63. 根據每天需求比例，維生素及 (A)脂肪 (B)肝醣 (C)礦物質 (D)水 因需要量極少，稱為微量營養素。
【解答】：C
- ()64. 下列何者為影響柔軟度的主要因素？ (A)肌肉、肌腱 (B)關節的結構 (C)脂肪組織 (D)以上皆是。
【解答】：A
【解析】：關節結構、脂肪組織會影響柔軟度，但最主的因素還是肌肉、肌腱。
- ()65. 下列何種伸展運動較適合一般人？ (A)靜態式伸展 (B)彈動式伸展 (C)本體感受神經肌促進術 (D)以上皆非。
【解答】：A
- ()66. 下列何者為訂定伸展運動的運動處方時，需考量的原則？ (A)運動模式 (B)運動強度 (C)反覆次數 (D)以上皆是。
【解答】：D
- ()67. 下列何者不是伸展運動的實施原則？ (A)盡量伸展到會痛的程度，才有好的效果 (B)在伸展的過程要保持呼吸，不要閉氣 (C)伸展過程不要來回晃動 (D)從事伸展運動前可先以走路方式做熱身運動。
【解答】：A

【解析】：(A)不要伸展到會痛，做到輕微不舒服的點就要停下來。

- ()68. 要維持柔軟度的水準，每週做 2~3 次伸展運動，每個動作約持續 (A)5~10 秒 (B)10~15 秒 (C)15~20 秒 (D)20~25 秒。
【解答】：B
- ()69. 跨欄比賽時，如果有七位選手參加，跑道上要擺設 (A)56 個 (B)63 個 (C)70 個 (D)77 個 欄架。
【解答】：C
【解析】：7 人×10 欄=70 個。
- ()70. 跨欄欄架上面的橫木寬為 (A)6 公分 (B)7 公分 (C)8 公分 (D)10 公分。
【解答】：B
- ()71. 跨欄起源於 (A)中國 (B)美國 (C)法國 (D)英國。
【解答】：D
- ()72. 400 公尺跨欄之欄間跑，一般約 (A)13~15 步 (B)19~21 步 (C)26~30 步 (D)11~13 步 間跑完。
【解答】：B
- ()73. 男子 110 公尺高欄起跑至第一欄架的距離為 (A)13.72 公尺 (B)13 公尺 (C)8.5 公尺 (D)9.14 公尺。
【解答】：A
- ()74. 女子 110 公尺高欄起跑至第一欄架的距離為 (A)13.72 公尺 (B)13 公尺 (C)8.5 公尺 (D)9.14 公尺。
【解答】：B
- ()75. 男子 110 公尺高欄欄間距離為 (A)13.72 公尺 (B)13 公尺 (C)8.5 公尺 (D)9.14 公尺。
【解答】：D
- ()76. 女子 100 公尺低欄欄間距離為 (A)13.72 公尺 (B)13 公尺 (C)8.5 公尺 (D)9.14 公尺。
【解答】：C
- ()77. 跨欄欄架上面的橫木長為 (A)1.20~1.22 公尺 (B)1.16~1.18 公尺 (C)1.18~1.20 公尺 (D)1.22~1.24 公尺。
【解答】：C
- ()78. 跨欄比賽時，下列何項非犯規動作？ (A)在自己的跑道內完成比賽 (B)跨躍非自己跑道的欄架 (C)站立式起跑 (D)故意撞倒欄架。
【解答】：A
- ()79. 籃球比賽中的計分板最少必須顯現之內容，不包括下列何者？ (A)比賽時間 (B)比賽分數 (C)個人犯規次數 (D)現在比賽節次。
【解答】：C
- ()80. 籃球比賽中，防守球員與對手發生身體接觸，因而妨礙對方行動的自由。此類身體接觸（拉）能發生於身體之任何部位，係何種犯規？ (A)推人犯規 (B)拉人犯規 (C)手部犯規動作 (D)打手犯規。
【解答】：B
- ()81. 籃球比賽中，拉人犯規係則防守球員與對手發生身體接觸，因而妨礙對方行動的自由。此類身體接觸（拉）發生於身體 (A)手部 (B)任何部位 (C)手肘 (D)腿部。
【解答】：B
- ()82. 排球比賽時，球員身體的哪一個部位以上可以擊球？ (A)頭部以上 (B)腰部以上 (C)膝蓋以上 (D)任何部位。
【解答】：D
- ()83. 下列哪一種排球攻擊隊型最適合初學者採用？ (A)中一二型 (B)邊一二型 (C)插上型 (D)以上皆非。
【解答】：A

- ()84. 排球扣球技術包含一連串動作的組合,下列何者不是? (A)助跑動作 (B)手部扣球動作 (C)傳接球 (D)配合舉球員傳球。
【解答】: C
- ()85. 學校的排球比賽中,舉球員大多排在幾號位置? (A)1 號 (B)2 號 (C)3 號 (D)4 號。
【解答】: C)
- ()86. 排球運動具有下列何者特性? (A)輪空 (B)輪轉 (C)輪迴 (D)輪調。
【解答】: B
- ()87. 羽球比賽決勝局(三局二勝制之第三局)任一方分數達 (A)9 分(B)11 分 (C)13 分 (D)15 分,球員應該換邊交換場地。
【解答】: B)
- ()88. 下列何者並非羽球基本步法? (A)走步法 (B)滑步法 (C)跑步法 (D)跳步法。
【解答】: C
- ()89. 羽球比賽中,發球員該局得分為奇數時,發球員及接球員須站在 (A)右邊 (B)左邊 (C)中間 (D)以上都可以 的發球區發球及接球。
【解答】: B
- ()90. 蛙式比賽中,在第一次划水動作時,蝶式踢腿是被允許的,但隨後必須是 (A)蛙式蹬腿 (B)剪式 (C)上下打水 (D)蝶式踢腿。
【解答】: A
- ()91. 韻律呼吸可幫助游泳哪一過程? (A)划水 (B)換氣 (C)踢水 (D)漂浮。
【解答】: B
- ()92. 何種泳姿的呼吸動作採正面抬頭換氣? (A)蛙式 (B)蝶式 (C)捷泳 (D)仰式。
【解答】: A
- ()93. 蛙式是否能游得好的關鍵動作在於 (A)收腿 (B)翻腳掌 (C)往後下蹬夾 (D)漂浮滑行。
【解答】: B
- ()94. 下列何者不是有氧運動所具有的特色? (A)是使用身體的大肌肉群的全身運動 (B)是有規律、有節奏性的運動 (C)是無法長時間持續進行的運動 (D)是能控制運動強度的運動。
【解答】: C
- ()95. 蛙式的每一循環動作為 (A)划一次手及蹬夾腿一次 (B)划二次手及蹬夾腿一次 (C)划一次手及蹬夾腿二次 (D)划二次手及蹬夾二次。
【解答】: A
- ()96. 在四種泳姿中何種姿勢由漂浮前進讓身體同時靜止休息? (A)仰式 (B)蛙式 (C)蝶式 (D)捷泳。
【解答】: B
- ()97. 下列何者屬於有氧運動? (A)快走 (B)打撞球 (C)200 公尺衝刺 (D)跳遠。
【解答】: A
- ()98. 「有氧運動」是 KnnethCooper 博士於 (A)1930 (B)1940 (C)1950 (D)1960 年 所提出。
【解答】: D
- ()99. 「220—年齡」是預測什麼數值? (A)BMI 值 (B)每分鐘最大心跳 (C)最適當的訓練心跳 (D)安靜心跳值。
【解答】: B
- ()100. 想達到有氧運動的訓練效果底注意 (A)每次進行的時間應至少持續 30 分鐘以上 (B)每週 2~3 次 (C)強度可訂在個人最心跳數的 75%~85%左右 (D)以上皆是。
【解答】: D