

嘉義市私立興華高級中學 109 學年度第一學期

體育常識測驗題庫

◎游泳、田徑

- D 1. 游泳接力四式的接力為何？(A)蝶式→仰式→蛙式→捷式 (B)蝶式→蛙式→仰式→捷式 (C)仰式→捷式→蛙式→蝶式 (D)仰式→蛙式→蝶式→捷式。
- A 2. 游泳個人混合式是以何種順序游完全程？(A)蝶式→仰式→蛙式→捷式 (B)蝶式→蛙式→仰式→捷式 (C)仰式→捷式→蛙式→蝶式 (D)仰式→蛙式→蝶式→捷式。
- A 3. 蛙式的每一個循環動作為？(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)划二次手及蹬夾腿二次。
- B 4. 哪一類的游泳姿勢必須在水中出發(不可跳水)？(A)蛙式 (B)仰式 (C)蝶式 (D)捷式。
- C 5. 符合國際競賽標準的游泳池需有幾條水道？(A)8 (B)9 (C)10 (D)12 道。
- B 6. 符合國際游泳競賽的水道寬度為？(A)2 (B)2.5 (C)3 (D)1.5 公尺。
- A 7. 下列何項泳姿速度最快？(A)捷式 (B)仰式 (C)蛙式 (D)蝶式。
- D 8. 游泳比賽中，選手於出發或轉身後，在水中潛泳不得超過多少？(A)8 (B)10 (C)12 (D)15 公尺。
- A 9. 比賽中，蛙式出發及轉身動作後，在水面下可做幾次長划手及蹬夾腿的動作？(A)1 (B)2 (C)3 (D)4 次。
- C 10. 游泳比賽時，選手若越過自己的水道或妨礙他人時，應如何處理？(A)不用處理，繼續計算成績 (B)加計秒數 (C)取消資格 (D)重新比賽。
- D 11. 以下哪一項是游泳自救的基本技巧？(A)水母漂 (B)仰漂 (C)大字漂 (D)以上皆是。
- C 12. 田徑運動的長跑項目通常是指距離多少以上？(A)1500 (B)3000 (C)5000 (D)10000 公尺。
- D 13. 馬拉松跑的距離是？(A)12 (B)21.5 (C)32 (D)42.195 公里。
- D 14. 現代鐵人三項的正式比賽距離為何？(A)游泳 1500 公尺、自行車 10 公里及跑步 5 公里 (B)游泳 1000 公尺、自行車 10 公里及跑步 10 公里 (C)游泳 1500 公尺、自行車 15 公里及跑步 5 公里 (D)游泳 1500 公尺、自行車 40 公里及跑步 10 公里。
- B 15. 400 公尺跨欄競賽選手需越多少個欄架？(A)8 (B)10 (C)12 (D)16 個欄架。
- C 16. 跳遠比賽中，每次試跳時間不得超過？(A)40 (B)50 (C)60 (D)70 秒。
- C 17. 田徑接力賽跑中，每個接力區的距離範圍為？(A)12 (B)16 (C)20 (D)24 公尺。
- B 18. 大隊接力比賽中，在傳接棒時，傳棒者將接力棒掉落在跑道上，該由誰檢接力棒？(A)接棒者(B)傳棒者 (C)誰最靠近就由誰檢棒 (D)兩者皆可。
- D 19. 下列有關短跑之彎道跑的敘述何者正確？(A)右臂擺動要大於左臂，左膝向內抬高，身體重心內傾 (B)左臂擺動要大於右臂，右膝向內抬高，身體重心內傾 (C)左臂擺動要大於右臂，左膝向內抬高，身體重心內傾 (D)右臂擺動要大於左臂，左膝向內抬高，身體重心內傾。
- D 20. 根據國際田徑總會的規定，在多少公尺以下？必須使用「蹲踞式」起跑姿勢起跑 (A)60 (B)100 (C)200 (D)400 公尺。
- C 21. 任何徑賽的距離起算，對於起跑線與終點線之規定為？(A)兩者皆包含在內 (B)兩者皆不包含在內 (C)含起跑線不含終點線 (D)含終點線不含起跑線。
- C 22. 田徑鉛球比賽每位選手試擲一次的時間要多久內完成？(A)30 (B)45 (C)60 (D)75 秒。
- C 23. 田徑賽中的投擲項目共有幾種？(A)2 (B)3 (C)4 (D)5 種。
- B 24. 短跑衝過終點線後，應該 (A)馬上停下來 (B)逐漸減速 (C)往旁邊跑 (D)以全速再跑 30 公尺。
- D 25. 短距離跑的規則規定，選手到達終點應以何處到達終點為準？(A)手 (B)腳 (C)頭 (D)軀幹。

◎球類(籃球、網球、羽球、排球、足球、桌球、棒球)

- C** 26. 下列哪一個場地的邊線不含在場地內(接觸到即表示出界)? (A)網球場 (B)排球場 (C)籃球場 (D)羽球場。
- A** 27. 在籃球規則中,下列何者不屬於犯規動作? (A)腳踢球 (B)撞人 (C)阻擋 (D)推人。
- C** 28. 籃球規則中,下列何者屬於犯規? (A)球出界 (B)走步 (C)將對方球員推倒 (D)腳踢球。
- D** 29. 籃球比賽中進攻球隊每次進攻的時間為? (A)5 (B)10 (C)16 (D)24 秒。
- D** 30. 依據最新 2010 的國際籃球裁判規則,8 秒內進入前場是指? (A)球進入前場 (B)運球者前腳及球進入前場 (C)運球者後腳進入前場 (D)運球者雙腳及球皆須通過中場線。
- B** 31. 籃球運動中的「大三元」指的是下列哪些數據均達到兩位數? (A)灌籃、得分、助攻 (B)得分、助攻、籃板球 (C)三分球數、犯規、助攻 (D)阻攻、犯規、籃板球。
- C** 32. 籃球罰時,站在禁區外圍(不含三分線外)包括罰球者共幾人? (A)4 (B)5 (C)6 (D)7 人。
- B** 33. 籃球比賽時,當裁判做出「雙手插腰」的動作,即表示何種情況? (A)跳球犯規 (B)阻擋犯規 (C)拉人犯規 (D)推人犯規。
- D** 34. 籃球比賽時,進攻隊的球員,在禁區內不得停留超過多久? (A)24 (B)8 (C)5 (D)3 秒。
- A** 35. 最新的籃球規則中,籃下禁區改為何種形狀? (A)長方形 (B)梯形 (C)半圓形 (D)三角形。
- C** 36. 下列何者並非網球四大公開賽? (A)美國公開賽 (B)法國公開賽 (C)歐洲公開賽 (D)澳洲公開賽。
- B** 37. 在網球四大公開賽中,當說到唯一的草地場地,指的是哪一場? (A)美國公開賽 (B)英國溫布頓公開賽 (C)法國公開賽 (D)澳洲公開賽。
- A** 38. 網球賽每局第一個球分是 15,第二個球分是 30,第三個球分為? (A)40 分 (B)45 分 (C)50 分 (D)以上皆非。
- B** 39. 網球比賽時,球員贏得第一分球,應記得分為? (A)10 (B)15 (C)30 (D)40 分。
- D** 40. 網球比賽換邊時,有多久的休息時間? (A)20 (B)40 (C)60 (D)90 秒。
- B** 41. 羽球比賽第三局,一方分數先達幾球應換邊? (A)10 分 (B)11 分 (C)12 分 (D)8 分。
- D** 42. 羽球比賽雙方球員應於哪些時機換邊? (A)第一局結束時 (B)第三局開始時 (C)第三局一方分數達 11 分時 (D)以上皆是。
- D** 43. 下列何者為羽球的擊球技巧? (A)高遠球 (B)平球 (C)短球 (D)以上皆是。
- B** 44. 羽球發球時,發球點不得高於? (A)膝蓋 (B)腰部 (C)臀部 (D)不限。
- D** 45. 新制羽球雙打比賽時,每次獲得發球權時,均應自哪一區發球? (A)左發球區 (B)右發球區 (C)看分數,單數站右、雙數站左 (D)看分數,單數站左、雙數站右。
- B** 46. 羽球單打發球區及接球區位置之決定方式為? (A)猜拳決定 (B)以分數之偶數或單數作為判斷方式 (C)抽籤決定 (D)自行決定。
- D** 47. 羽球的學習,靈活運用哪一部位?是學習羽球的關鍵 (A)手臂 (B)手肘 (C)肩膀 (D)手腕。
- D** 48. 排球整局比賽的輪轉順序為? (A)取得發球權時,依逆針方向 (B)取得接球權時,依順針方向 (C)取得接球權時,依逆針方向 (D)取得發球權時,依順針方向。
- D** 49. 排球比賽哪一位的衣服跟全隊不同顏色? (A)舉球員 (B)攻擊員 (C)替補員 (D)自由防守員。
- A** 50. 排球自由球員所擔任的職責是? (A)防守、接發球 (B)攔網、接發球 (C)扣球、發球 (D)發球、接發球。
- C** 51. 排球比賽裁判鳴哨指示發球後,需在幾秒內將球發出? (A)4 (B)6 (C)8 (D)10 秒。
- D** 52. 排球的比賽中,如果有問題要請示裁判時,必須要由何人向裁判申請? (A)教練 (B)球隊隊長 (C)場上的任一位隊員 (D)場上隊長。
- C** 53. 排球發球時,球體觸及球網上緣進入對方場地,應判? (A)失誤 (B)不算重發 (C)有效發球 (D)看裁判認定。

- D 54. 在排球比賽中，選手可以觸碰到球的部位有？(A)腳 (B)手 (C)頭 (D)以上皆可。
- B 55. 足球比賽開始時，開球方應將球？(A)向後踢 (B)向前踢 (C)向左或右踢 (D)都可以。
- D 56. 國際足球總會規定正式比賽時間為？(A)60 (B)70 (C)80 (D)90 分鐘。
- C 57. 足球比賽時，進攻者將球踢出端線，裁判應判為？(A)界外球 (B)角球 (C)球門球 (D)自由球。
- B 58. 足球比賽中，同一位球員累積幾面黃牌，則變成紅牌，被判罰離場？(A)1 (B)2 (C)3 (D)4 面。
- A 59. 足球比賽中，裁判認為球員的犯規動作可能帶有危險性，則應判的罰則為？(A)間接自由球 (B)直接自由球 (C)角球 (D)12 碼球。
- B 60. 足球進行 PK 賽時，雙方各踢幾球決定勝負？(A)3 (B)5 (C)7 (D)9 球。
- A 61. 桌球比賽決勝局於一方得幾分時，應互換場地？(A)5 (B)6 (C)8 (D)10 分。
- D 62. 桌球發球時，需使球離開手掌多少公分以上？(A)10 (B)12 (C)14 (D)16 公分。
- B 63. 桌球雙打比賽順序中途裁判發現錯誤，應如何判定？(A)分數不算，順序調整正確，繼續比賽 (B)分數照算，順序調整正確，重新比賽 (C)分數照算，依中途順序，繼續比賽 (D)取消資格。
- A 64. 桌球比賽進行中，不慎球拍掉落，此時裁判會判？(A)失分 (B)重新發球 (C)重新比賽 (D)換一支球拍。
- D 65. 桌球比賽時，以空手碰觸球檯，應判？(A)無所謂 (B)重發球 (C)得分 (D)失分。
- C 66. 在美國職棒的新台灣之光—陳偉殷，請問他目前效力的隊伍是？(A)紐約洋基隊 (B)華盛頓國民隊 (C)巴爾地摩金鶯隊 (D)洛杉磯道奇隊。
- C 67. 棒球規則中，打者若要獲得保送必須集滿幾個壞球？(A)2 (B)3 (C)4 (D)5 壞球。
- A 68. 棒球比賽中，兩好球兩壞球時，打者擺成短棒將球"觸擊"成界外球，接下來如何判決？(A)出局 (B)重新擊球 (C)可跑壘 (D)技術犯規。
- C 69. 職業棒球比賽規定的局數(延長賽不算)為？(A)7 (B)8 (C)9 (D)10 局。
- C 70. 棒球比賽中的要完成高飛犧牲打的情況，球擊出後的落點通常是在？(A)內野 (B)界外 (C)外野 (D)以上皆是。
- C 71. 棒球比賽中，判定最後勝負的條件為？(A)比賽局數 (B)安打數 (C)得分數 (D)打擊率。

◎綜合

- B 72. 體適能測驗項目中，坐姿體前彎可測得？(A)身體組成 (B)柔軟度 (C)肌力 (D)有氧耐力。
- C 73. 體適能測驗中，「一分鐘仰臥起坐」是檢測哪一項能力？(A)彈跳力 (B)肌力 (C)肌耐力(D)平衡。
- A 74. 教育部推動中小學體適能的檢測項目中，下列何者有誤？(A)立定三次跳遠 (B)一分鐘仰臥起坐 (C)女生 800、男生 1600 公尺耐力跑 (D)坐姿體前彎。
- C 75. 依教育部體適能優異學生獎勵要點，各項體適能成績達到多少以上，即可獲頒「體適能成就獎之金質章」？(A)百分等級 70 (B)百分等級 75 (C)百分等級 85 (D)百分等級 90。
- B 76. 開始運動之前，最重要的是？(A)佔場地 (B)熱身 (C)挑選隊友 (D)換穿帥氣的衣褲。
- A 77. 在腳踝剛扭到的當下，該如何處理？(A)冰敷 (B)熱敷 (C)冰、冷敷交替 (D)以上皆非。
- D 78. 受傷部位冰敷產生何種感覺時，應移開冰敷袋？(A)冰冷 (B)痠痛 (C)灼熱 (D)發麻刺痛。
- B 79. 急救法中處理原則為 PRICE，指的是？(A)壓迫、休息、抬高、冰敷、保護 (B)保護、休息、冰敷、壓迫、抬高 (C)保護、冰敷、抬高、休息、壓迫 (D)壓迫、抬高、冰敷、休息、保護。
- B 80. 固定脫臼的傷處時，該如何處理？(A)綁得越緊越好 (B)可就地取材，如樹枝、球棒 (C)固定傷害時，連指尖都要包覆起來 (D)先固定在包紮出血的傷口。
- C 81. 哪一種運動型態和方式可增加心肺耐力？(A)重量訓練 (B)柔軟操 (C)跑步、游泳 (D)節食。
- D 82. 運動中，若發生抽筋狀況，應立即停止運動，並如何適當處理？(A)冰敷 (B)將抽筋部位抬高(C)用力踢抽筋部位 (D)緩慢而持續地伸展抽筋部位。

- C** 83. 容易會抽筋的人，通常是缺乏什麼？(A)鉀 (B)鈉 (C)鈣 (D)鐵。
- B** 84. 運動傷害導致關節扭傷，正確的處理步驟為何？(A)冰敷→休息→抬高→壓迫 (B)休息→冰敷→壓迫→抬高 (C)抬高→冰敷→壓迫→休息 (D)冰敷→抬高→壓迫→休息。
- B** 85. 在運動訓練後隔天出現肌肉的痠痛現象，主要原因為何？(A)乳酸堆積 (B)肌肉纖維輕微撕裂 (C)肌肉緊繃 (D)以上皆是。
- C** 86. 長期有規律從事有氧運動對於身體的影響，以下哪一項敘述是錯誤？(A)減低休息時心跳率 (B)增加最大攝氧量 (C)減低最大心輸出量 (D)增加微血管密度。
- C** 87. 美國運動醫學會建議控制體重每次至少要消耗三百大卡以上，約走路或慢跑多公尺？(A)1600 (B)2400 (C)4500 (D)3200 公尺。
- C** 88. 實施伸展運動時，施力至伸展部位應停留多久才具效果？(A)1~5 秒 (B)5~10 秒 (C)15~30 秒 (D)以上皆非。
- B** 89. 下列何者非人體的基本運動能力？(A)跑 (B)滾 (C)投擲 (D)跳。
- A** 90. 原地跳繩 300 下練習，主要鍛鍊下列何種的肌耐力？(A)小腿 (B)大腿 (C)手臂 (D)手腕。
- D** 91. 發現有人溺水時，可用哪些物品來救援？(A)竹竿 (B)救生圈 (C)繩子 (D)以上皆可。
- C** 92. 腦部如果缺氧超過多久，會受損到無法挽救的情況？(A)30 秒 (B)60 秒 (C)90 秒 (D)4~6 分鐘。
- B** 93. 實施 CPR 時，胸外按壓與人工呼吸的比例為？(A)30：1 (B)30：2 (C)15：1 (D)15：2。
- C** 94. 能持續長時間運動時的主要能量來源為？(A)醣 (B)蛋白質 (C)脂肪 (D)水。
- D** 95. 教育部之快活計畫，期望國中小學生每周累積運動時間達多少分鐘？(A)90 (B)120 (C)180 (D)210 分鐘。
- D** 96. 教育部為鼓勵增加國人運動而推動的「運動 333」，下列何者為非？(A)每周運動 3 天以上 (B)每次運動 30 分鐘以上 (C)每次運動讓心跳達到 130 下以上 (D)每次運動至少喝 3 次水以上。
- D** 97. 教育部推行「終身學習行動 331」，下列何者為非？(A)每天至少運動 30 分鐘 (B)學習 30 分鐘 (C)日行一善 (D)一生一專長。
- B** 98. 如果想要透過飲食或運動減少 1 公斤的脂肪，約需要消耗多少大卡的能量？(A)6600 (B)7700 (C)8800 (D)9900 大卡。
- D** 99. 身體質量指數如何計算？(A)身高(公尺)/體重(公斤)² (B)體重(公斤)/身高(公分)² (C)體重(公斤)/身高(公尺) (D)體重(公斤)/身高(公尺)²
- B** 100. 小華的身高 150 公分，體重 45 公斤，則他的身體質量指數檢測(BMI)結果為？(算法與標準請參閱附註 1) (A)過輕 (B)正常 (C)輕度肥胖 (D)中度肥胖。

附註 1	BMI = 體重 (kg) / 身高(m ²)	
	分級	身體質量指數
	體重過輕	BMI<18.5
	正常	18.5≤BMI<24
	過重	24≤BMI<27
	輕度肥胖	27≤BMI<30
	中度肥胖	30≤BMI<35
	重度肥胖	BMI≥35