**興華中學112學年度第一學期體育常識題庫**

（A）1、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。

（A）2、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。

（A）3、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。

（B）4、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。

（C）5、標準的籃球場地面積大小為長/寬 (A)26/15公尺 (B)28/14公尺 (C)28/15公尺 (D)26/16公尺。

（C）6、籃球比賽在三分線外投進一球得（A）1（B）2（C）3（D）4分。

（A）7、籃球比賽中，進攻隊要在幾秒內完成投籃，且球需要碰觸籃框，否則將判違例？ (A)24秒(B)30秒 (C) 45秒 (D)20秒。

（A）8、籃球比賽時，罰球中籃算（A）1（B）2（C）3（D）4分。

（D）9、在從事籃球運動前，應先做好熱身運動，尤其是何處部位的伸展操，以免造成運動傷害（A）手部（B）髖關節（C）膝關節（D）以上皆是。

（C）10、籃球運動時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。

（C）11、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。

（A）12、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。

（A）13、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。

（C）14、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。

（D）15、排球比賽一到四局是幾分獲勝？（A）11（B）15（C）21（D）25分。

（B）16、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。

（B）17、排球攻擊區是在雙方網前（A）2（B）3（C）4（D）5 公尺。

（D）18、下列何者為排球擊球犯規？ (A)四擊 (B)連擊 (C)持球 (D)以上皆是。

（C）19、排球比賽裁判鳴笛指示發球後，發球員必須在 (A)3秒 (B)5秒 (C)8秒 (D)10秒 內將球擊出。

（B）20、排球自由球員的替補，只能替補 (A)其他自由球員(B)任一位後排球員(C)任一位球員(D)輪到發球的球員。

（B）21、排球比賽中若比數為14比14時，要分勝負，該局比數必須相差（A）1（B）2（C）3（D）4 分。

（C）22、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。

（A）23、排球比賽拿到發球權時，每位球員應 (A)順時鐘 (B)逆時鐘 (C)隨意 (D)按球衣號碼 輪轉一個位置。

（D）24、排球比賽中，自由球員可和後排任一球員交換，其次數為 (A)十次 (B)二十次 (C)三十次(D)無限次數。

（D）25、下列何者為排球的犯規動作？ (A)發球踏到端線 (B)過網擊球 (C)扣球攻擊時觸網 (D)以上皆是。

（D）26、排球比賽中，攔網球員在攔網觸球後，連續再次觸球，應判為 (A)連擊 (B)兩次 (C)犯規 (D)不犯規，繼續比賽。

（B）27、在羽球正式比賽中，應採用幾局幾勝制（A）五局三勝制（B）三局二勝制(C)二局二勝制。

（C）28、羽球發球時球拍擊到羽球的瞬間，羽球的位置應低於發球者的（A）肩胛部（B）頭部（C）腰部（D）膝部。

（A）29、在比賽中，羽毛球被甲方打得球托和羽毛完全分開，然後掉在乙方的場區內，裁判會判？（A）和球，重發 （B）甲方勝（C）如球托落在場區內，則甲方勝，否則乙方勝（D）乙方勝。

（B）30、比賽進行時，甲方把羽毛球打過網後，球掛在乙方那邊的網上，裁判應判？（A）乙方勝出這一球 （B）重發（C）拍拍球網，讓球掉下，依球頭指向那方， 則該方勝出這球（D）甲方勝出這一球。

(D）31、在球賽中，裁判看到羽毛球落在界線上，但司線裁判卻堅決認為是界外球。這情況裁判會如何處理？（A）判重發，因裁判與司線裁判意見不一（B）可判界內球，若裁判肯定的話，不用理會司線裁判（C）知會比賽總負責人，再作定斷（D）界外球，司線裁判是判定球的落點的最終判決。

（B）32、羽球單打發球員得分為偶數時應站於（A）左（B）右（C）任何一邊之發球區發球。

（A）33、羽球做扣球動作時，應以手臂何部位做下壓動作？（A）手腕（B）手肘（C）手指（D）肩膀。

（A）34、羽球比賽時，如果發球員已揮動球拍做出發球動作，但卻未擊中羽球時，應判（A）犯規（B）重新發球（C）對方得分（D）發球得分。

（C）35、桌球雙打何者錯誤？（A）須輪流擊球（B）兩人必須不斷移動，迅速讓位（C）不強制輪流擊球（D）依合理的方向移動讓位，避免與同伴碰撞。

（C）36、桌球規則中，計分制度由一局21分改為一局（A）7分 （B）9分 （C）11分（D）15 分。

（B）37、桌球運動中，輪換發球法是每發一球即換邊發球，且兩方有效回擊幾次即判發球方失1分？ （A）10次 （B）13次（C）15次（D）)20次。

（B）38、桌球比賽中非執拍之手觸及檯面時（A）可以（B）不可以（C）只要不移動檯面應視為合法。

（D）39、夏天的運動服裝，質料應以下列何者為注意要項？（A）通風（B）排汗（C）透氣（D）以上皆是。

（D）40、熱身運動的效果，除了可以減少運動傷害發生機率外，還包括？（A）提高運動效率（B）延長肌肉關節使用時間（C）減少疲勞及氧氣供應量較為平穩（D）以上皆是 。

（A）41、中暑的特點為（A）皮膚熱而乾燥（B）精神良好（C）意識清醒（D）體溫降低。

（B）42、運動造成傷害發生的原因，何者正確？（A）適當的準備活動（B）運動量過大（C）良好的氣候條件（D）正確的技術。

（C）43、運動前若能從事多少時間的的全身性熱身，再針對特定部位熱身與拉筋體操，可有效減少運動傷害？（A）3~5 分鐘（B）5~8 分鐘（C）10~15 分鐘（D）任意時間。

（D）44、抽筋原因（A）流汗時鹽分流失，體內電解質恆定失調（B）瞬時溫度變化太大（C）肌肉長時間處在不正常之施力之下（D）以上皆是。

（D）45、運動時發生小腿抽筋如何處理（A）送醫（B）用力踢腳底板（C）按住（D）緩慢而均勻的力量拉長肌肉按摩。

（A）46、扭傷腳踝處理的方式是立刻（A）冰敷（B）按摩（C）捶打（D）壓住。

（B）47、治療扭傷的處理簡稱「RICE」其中R代表何意（A）Right 正確地（B）Rest 休息（C）Remain 停留（D）Resign 捨棄。

（B）48、立定跳遠是在了解 （A）柔軟度（B）瞬發力（C）協調性（D）肌耐力。

（D）49、減肥運動最好採用何種方式，藉以燃燒體脂肪，提供運動所需的能量（A）高強度、長時間（B）高強度、短時間（C）低強度、短時間 （D）低強度、長時間。

（A）50、一分鐘屈膝仰臥起坐測驗之作用在了解 （A）肌耐力（B）柔軟度（C）心肺耐力（D）協調性。

（D）51、仰臥起坐時，雙手交叉貼於胸前之作用在於 （A）美觀（B）幫助身體撐起（C）防止衣服掀起（D）避免拉傷頸椎。