

嘉義市私立興華高級中學 106 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。
- B 3、 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 4、 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。
- D 5、 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。
- D 6、 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。
- D 7、 馬拉松跑的距離是？(A)12 (B)21.5 (C)32 (D)42.195 公里。
- D 8、 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。
- C 9、 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 10、 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。
- C 11、 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。
- D 12、 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)

- A 13、 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 14、 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 15、 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。
- B 16、 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。
- D 17、 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 18、 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。
- B 19、 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。
- B 20、 羽球發球時，發球點不得高於？ (A)膝蓋 (B)腰部 (C)臀部 (D)不限。
- B 21、 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 22、 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。
- C 23、 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 24、 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 25、 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 26、 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 27、 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。
- D 28、 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。
- A 29、 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 30、 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。
- A 31、 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 32、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 33、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。
- ◎其他
- B 34、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 35、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 36、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 37、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。
- A 38、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。
- A 39、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。
- C 40、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 41、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 42、容易會抽筋的人，通常是缺乏什麼？(A)鉀 (B)鈉 (C)鈣 (D)鐵。
- B 43、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 44、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 45、實施伸展運動時，施力至伸展部位應停留多久才具有效果？(A)1~5 秒 (B)5~10 秒 (C)15~30 秒(D)以上皆非。
- C 46、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。
- C 47、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。
- B 48、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 49、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 50、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	$BMI = \text{體重 (公斤)} / \text{身高(公尺)}^2$	
	分級	身體質量指數
	體重過輕	$BMI < 18.5$
	正常	$18.5 \leq BMI < 24$
	過重	$24 \leq BMI < 27$
	輕度肥胖	$27 \leq BMI < 30$
	中度肥胖	$30 \leq BMI < 35$
	重度肥胖	$BMI \geq 35$