嘉義市興華中學109學年度第二學期體育常識測驗題庫  
               班級：             姓名：            座號  
1. ( B )增強心肺適能的運動，以每週平均實施多少天較為合理?(A)1 至2

天 (B)3 至5 天 (C)至少5 天 (D)7 天。

2. ( C )4 × 100 公尺的接力賽中，有效接力區域的範圍是？(A)10 公尺

(B)15公尺 (C)20 公尺 (D)25 公尺。

3. ( B )從事伸展運動的伸展時間約為多久較適當？(A)1-10秒(B)10-30秒

(C)30-90秒(D)1-3分。

4. ( D )下列對於熱身運動的敘述何者正確？（A）又稱為準備運動（B）

在主要運動之前，以較輕的活動量來活動肢體（C）可提高運動效

率（D）以上皆是。

5. ( A )羽球基本動作中，最具攻擊威力的擊球法是（A）扣殺球（B）抽

球（C）切球（D）挑球。

6. ( A )羽球賽中，當發球員發球得分為多少時，接球員需在右發球區接

球？ （A）0 （B）1 （C）3 （D）5。

7. ( B )下列關於排球的高手傳(接)球之動作要領的敘述，何者錯誤？(A)用

於處理胸口以上的球(B)以整個手掌觸球，以緩衝球的力量(C)接球

時，手臂上舉、手肘由上向下緩衝接球(D)送球時，透過雙腳的蹬地

力量，配合手部各關節的伸展將球彈振托出。

8.( B )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。

9.( A )在排球比賽中，球隊的擊球次數最多幾次，必須將球擊回對區？

（A）3次 （B）2次 （C）1次 （D）不限。

10. ( A )排球運動，做高手傳接球動作時，兩手拇指與食指從正面看，應類

似什麼形狀？（Ａ）三角形（Ｂ）U字形（Ｃ）V字形（Ｄ）八字形。

11. ( D )下列何者為籃球跨步上籃的優點？（A）出手點高且離防守者遠

（B）可利用身體護球（C）防守球員較難封阻（D）以上皆是。

12. ( A )以下何者為籃球固定防守時的缺點？（A）容易出現空檔的防守漏

洞（B）容易以假亂真造成隊友的誤會（C）容易產生以弱守強的

不利局勢（D）以上皆是。

13. ( B )籃球比賽當中，當球員在後場控球，該隊必須在幾秒內使球進入前

場？(A) 6 秒(B) 8 秒(C) 10 秒(D) 12 秒

14. ( C )有關田徑接力跑，以下何者描述有誤？（A）接力區前後共20公尺

（B）傳接棒應在接力區界線之立體面內完成（C）傳接棒時若掉棒，

只要其中一人將棒子檢起即可（D）用拋擲交棒，應取消比賽資格。

15. ( C )短距離跑的起跑口令順序為（A）「預備」、「鳴槍」（B）「各就位」、

「鳴槍」（C）「各就位」、「預備」、「鳴槍」。

16. ( D )田徑比賽中，不屬於田賽項目的是 （A）鉛球（B）鐵餅（C）標槍

（D）100公尺

17. ( A )扭傷腳踝處理的方式是「立刻」（A）冰敷（B）按摩（C）捶打（D）

壓住。

18. ( D )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。

19.（ A）棒球比賽時，投手投球擊中打擊手身體時應判（A）保送一壘（B）

出局（C）沒關係。

20.（A ）籃球比賽個人犯規，滿幾次需下場換人（A）5犯（B）3犯（C）6

犯。

21. （B ）排球比賽球發出後觸網後進入對方球場內需不需要重新發球

（A）需要（B）不需要。

22. （C ）排球比賽中大S接發球時，移位不及，以腳背將球踢起，裁判如

何判定？（A）失分（B）擊球犯規（C）合法擊球（D）出局。

23. （D ）測驗仰臥起坐時，依規定手臂應如何放置？（A）抱住後腦（B）

放於耳邊（C）抱住大腿（D）交叉置於胸前。

24. （A ）目前最新桌球規則規定球體的大小應為（A）40mm（B）38mm

（C）45mm之球體。

25. （B ）林小帥跑完100M後，隔天發現大腿肌肉酸痛，這是因為他身上

哪一能量系統作用之緣故（A）磷基酸系統（B）乳酸系統（C）呼

吸系統（D）有氧系統。

26. （B ）林小美想要了解自己的健康體能狀況，所以進行幾項測驗，下列

何者不是測驗項目？（A）仰臥起坐（B）打字速度（C）1600M跑

（D）坐姿體前彎。

27. （B ）羽球比賽中，球未越過球網之前（A）就可回擊（B）不可回擊

（C）都可以。

28. （A ）急性運動傷害發生時的48小時內的處理是 (A) R.I.C.E. (B)

C.P.R.(C) M.I.P. (D) D.N.A 。

29. （B ）在運動傷害處理原則程序的PRICE中，傷肢抬高應高於(A)頭部

(B)心臟(C)手　(D)腳。

30. ( D ) 下列哪一項運動有利於心肺耐力的發展 A.自行車 B.慢跑 C.游泳

D.以上皆是。

31. （ C ）跑步選手跑至終點，名次之決定是以A.頭 B.手臂 C.軀幹 D.腳

到達終點線之垂直面的先後為判斷依據。

32. ( C ) 下列哪一個籃球動作是違例 A.打手 B.撞人 C.雙手運球 D.阻擋。

33. ( B ) 籃球比賽中，發界外球時，必須在幾秒內發球入界 A.3 B.5 C.8

D.12 秒。

34. ( B ) 下列哪一個排球擊球動作違規 A.單手擊球 B.使球停在手上 C.雙

手擊球 D.用腳踢球。

35. ( C ) 下列哪一項後排球員的動作違規 A.後排殺球 B.在攻擊線前做低手

傳球 C.協助攔網 D.在界線外擊球。

36. ( A ) 羽球比賽進行中，若球體破散分離此時應 A.重新發球 B.擊破者失

分 C.繼續比賽 D.猜拳決定。

37. ( A ) 羽球發球時，球拍擊球的位置 A.不可高於腰部 B.不可低於腰部 C.

不可低於膝部D.規則未規定。

38. （ B ）桌球比賽正在進行中，已結束其中一局的比賽，兩方球員於前往休

息區休息前，應將其球拍A.交給裁判 B.置於比賽檯面上 C.交給

教練 D.一起帶回休息區 始可離開比賽位置 。

39. ( C ) 桌球發球觸網且落入有效區時應判 A.有效球 B.失分 C.重發 D.得

分。

40. （ D）桌球比賽新制，是以得A. 15 B. 25 C. 21 D. 11 分 為勝一局。

41. （C ）預防運動傷害，必須在運動前有充分的（A）睡眠（B）飲食（C）熱

身（D）冰敷。

42. （A）籃球當球員帶球走步時，應判（A）違例（B）犯規（C）技術犯規

（D）無此規定。

43. （C）馬拉松是田徑比賽中最長距離的競賽，請問馬拉松有多長?

(A)40.195 公里 (B)41.195 公里(C)42.195 公里(D)43.195 公里

44. （A）桌球比賽時對方來球必須先在己方的桌面碰觸幾次後方可擊球

(A)1 次(B)2 次 (C)不用(D)以上皆是。

45. （D）桌球運動是由哪項運動演變而來（A）足球（B）排球（C）羽球

（D）網球。

46. （B）肌肉反覆收縮一段時間的能力，稱為 （A）肌力 （B）肌耐力 （C）

心肺耐力。

47. （A）桌球發球時，雙手必須 （A）高於 （B）等於 （C）低於

（D）皆可 桌面之水平面。

48. （D）桌球單打比賽時，發球者應於何處發球？（A）右邊（B）左邊（C）

不一定（D）無限制。

49. （A）桌球發球者將球拋起後，沒有擊中球卻又將球接住，應判 （A）接

球方得一分（B）發球方倒扣一分（C）應判發球不算，重新發球

（D）以上皆非。

50. （A）籃球比賽球員持球走步、兩次運球、球回後場等情形，皆稱為 (A)違

例 (B)犯規 (C)違規 (D)公正球。