興華中學體育常識題庫

（D）1.何謂真正的健康？ (A)生理健康 (B)心理健康(C)社會性健康

(D)生理、心理和社會性的全面健康。

（D）2.運動按摩可以　(A)提高運動員的成績表現　(B)預防及治療運動傷害

(C)加速血液循環　(D)以上皆是。

(A) 3.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) 4.若籃球中籃時，是從空中直接經由籃圈落下，並未碰至籃板或籃圈，

則此球稱為（A）空心球（B）籃板球（C）洗鍋球（D）無特殊名稱。

(A) 5.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) 6.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) 7.籃球比賽從比賽開始至結束，每位球員有幾次犯規的機會（A）2（B）3

（C）5（D）6 次。

(A) 8.籃球比賽，控球隊在多少時間內必頇將球由後場進入前場內（A）8（B）

15（C）20（D）25 秒。

(B ) 9.籃球比賽進攻隊員在禁區內不得停留超過（A）2（B）3（C）4（D）5 秒。

(A)10.籃球的運球動作是用哪一部分控制球？（A）手指（B）手掌（C）手肘

（D）手臂。

(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。

(C)15.排球場地之標準尺寸為（A）9×16（B）8×16（C）9×18（D）20×20 公尺。

(B)16.排球攻擊區是在雙方網前（A）2（B）3（C）4（D）5 公尺。

(A)17.排球比賽，賽前的正式練習由何隊先練習（A）選擇發球權之球隊（B）

選擇場地之球隊（C）由裁判決定（D）先到比賽場地的隊伍。

(C)18.排球比賽獲發球權之一方應以（A）逆時鐘（B）裁判決定（C）順時鐘

輪轉一位（D）教練指示。

(B)19 排球比賽時，每隊每局可暫停（A）1（B）2（C）3（D）無限制。

(B)20.排球比賽時下列哪一情況是不得用攔網方式將球擊回（A）對方扣殺球

（B）對方發球（C）對方吊小球（D）對方後排攻擊。

( B)21.運動時哪項生理現象是對的？（A）心跳降低（B）血液送至運動肌肉（C）

心輸出量不變（D）副交感神經興奮。

(B)22.最健康的減肥法是？（A）節食（B）運動（C）截腸（D）服藥。

(D)23.激烈運動應距攝食多少時間？（A）30 分鐘（B）1 小時（C）1.5 小時

（D）2～3 小時。

(C)24.運動時，若強度較大使人氣喘如牛，此時體內所消耗的能量是以哪項為

主？（A）脂肪（B）蛋白質（C）肝醣（D）肌肉。

(C)25.運動員在中距離跑步比賽中，若衝撞或阻礙其他選手前進，則？（A）記

警告（B）驅離現場（C）犯規，取消其該項資格（D）全部選手重賽。

( B)26.800 公尺的跑步比賽，在何時可開始搶跑道？（A）出發後（B）跑一個

彎道後（C）第一圈結束後（D）終點前 100公尺處。

( D)27.肌力與肌耐力良好可以？（A）增加工作效率（B）減少工作後之腰酸背

痛（C）降低肌肉運動傷害的機會（D）以上皆是。

(B )28.靜態的肌力與肌耐力訓練需用最大力持續幾秒以上？（A）3 秒（B）6 秒

（C）30 秒（D）60 秒

( D)29.一次肌力與肌耐力訓練，其建議訓練組數為幾組？（A）1 組（B）2 組

（C）3 組（D）1～3 組。

( D)30.肌力與肌耐力訓練包括下列哪項？（A）暖身與伸展（B）主要運動訓練

（C）暖和運動（D）以上皆是。

(D )31.有關肌力與肌耐力訓練，下列哪一樣錯誤？（A）動作不急不徐（B）採

漸進方式訓練（C）不過分努力（D）閉氣用力。

( B)32.如果想加強柔軟度，最好的訓練時機是在何時？（A）暖身前（B）暖身

後（C）睡覺前（D）吃飽飯後。

(C )33.下列何者不是改善肌力和肌耐力的方法？（A）重量訓練（B）阻力訓練

（C）意象練習（D）以上皆非。

( D)34.所有改善體適能的運動都應該要包含？（A）熱身運動（B）主要運動（C）

緩和運動（D）以上皆是。

(D)35.參賽選手服用禁藥，主辦單位將會做何種處理？（A）若其得獎，則不

予計較（B）若其理由充足，則不予計較（C）若不影響選手成績，則不予

計較（D）一律取消資格。

(C)36.藉由坐姿體前彎的測量，我們可獲得何項體適能的訊息？（A）心肺適

能（B）肌肉適能（C）柔軟度（D）身體組成。

(A )37.下列何者為可測量心肺耐力的測驗？（A）跑步（B）坐姿屈體前伸（C）

伏地挺身（D）以上皆是。

( C) 38.每日運動持續多少時間效果較為良好？（A）5～10 分鐘（B）10～30 分

鐘（C）30～60 分鐘（D）60~120 分鐘。

( D) 39.若想增進心肺耐力，則下列何者為不錯的選擇？（A）慢跑（B）游泳（C）

武術（D）以上皆是。

(C)40.地挺身可測量何處肌群的肌力？（A）腹部（B）大腿（C）上肢（D）背部。

(D)41.桌球戰術中，何種技巧適合用來還擊下旋球？(Ａ)正手平擊(Ｂ)反手推擋

(Ｃ)扣殺(Ｄ)搓球。

（A)42.桌球決勝局於一方得幾分時互換方位？ (A)5 分 (B)6 分 (C)8 分

(D)11 分。

（A）43.桌球發球時，發球員應將球接近垂直向上拋起，至少升離非執拍手 (A)16

公分 (B)15 公分 (C)14公分 (D)13 公分 以上。

（D）44.桌球比賽若對方未能有效回擊，應判 (A)重發球 (B)警告 (C)黃牌警告

(D)己方得一分。

（B）45.桌球比賽當雙方均得幾分時，每回僅輪發 1 分球？ (A)9 分 (B)10 分

(C)11 分 (D)13 分。

（D)46.桌球比賽每方球員各有幾次暫停時間？ (A)4 次 (B)3 次 (C)2 次

(D)1 次。

（B）47.整顆羽球的重量，依國際標準其範圍應在 (A)1～2 公斤 (B)4.74～5.50

公克 (C)2～3 公斤(D)4～8 公斤。

（A）48.羽球發球瞬間擊球點不可超過身體哪些部分？ (A)腰 (B)手腕 (C)拍柄

(D)以上皆是。

（B）49.羽球是幾根羽排成？ (A)10～20 根 (B)14～16 根 (C)20～30 根

(D)30～40 根。

（C）50.羽球高遠球的作用為何？ (A)迫使對方到網前去接發球 (B)迫使對方到

側邊的底線去接發球(C)迫使對方退到最遠處的底線去接發球 (D)迫使對

方要迅速回擊球。