**興華中學111學年度第一學期體育常識題庫**

（C）1.下列排球運動的發球法，以那一種發球的安全性最高（A）跳躍發球 （B）高手發球（C）低手發球（D）側面肩上發球

（D）2. 下列那項是低手發球的不正確方法？（A）拋球位置約在身體前一臂長的距離（B）擊球手由後向前如鐘擺似的伸直擊球（C）發球的方向應以前腳的腳尖為方向的指標（D）以上皆非

（B）3.排球比賽一局可暫停幾次（A）1 次（B）2 次（C）3 次 ( D )4 次

（A）4.排球比賽暫停一次時間為多久（A）30 秒（B）60 秒（C）90 秒 ( D )120 秒

（C）5.排球比賽一局換人最多可換幾次（A）4 次（B）5 次（C）6 次(D)7 次

（A）6.排球比賽發球要在幾秒內將球發出（A）8 （B）16 （C）24 ( D )30 秒（C）7.排球比賽中各隊最多幾次擊球機會須將球擊回對區（A）1 次（B）2 次

 （C）3 次（D）4 次

（B）8.正式排球比賽場上應保持人數為（A）5 人（B）6 人（C）7 人（D）8 人

（C）9.我們人體在運動時，肌肉所需的氧氣是靠（A）水份（B）呼吸（C）血液（D）熱量運送，而帶給運動中的肌肉細胞

（D）10. 下列那個系統組織的機能優劣是評定心肺適能的重要指標（A）心臟（B）肺臟（C）血管（D）以上皆是

（A）11.運動 30 分鐘以上，才能燃燒到體內的（A）脂肪（B）血液（C）肌肉（D）骨骼

（C）12.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

（D）13.進行有氧運動時的強度，應以最大心跳率的（A）10％～20％（B）30％～40％（C）40%~50%（D）60％～80％為佳

（D）14.何謂「333 計畫」？（A）每次運動 30 分鐘以上（B）一星期至少運動三次（C）心臟要達到每分鐘 130 下（D）以上皆是

（B）15.運動傷害的處置宜用（A）熱敷（B）冰敷（C）泡熱水（D）以上皆是

（D）16.籃球比賽個人犯規，滿幾次需下場換人（A）2 犯（B）3 犯（C）4 犯( D )5 犯

（D）17.籃球運動盯人防守必須注意（A）位置（B）視野（C）聯絡（D）以上皆是

（A）18.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

（A）19.籃球比賽，控球隊在多少時間內必須將球由後場進入前場內（A）（B）15（C）20（D）25 秒否則為違例

（A）20.籃球比賽 3 秒限制區是（A）長方形（B）圓形（C）梯形 ( D )正方形

（D）21.在籃球比賽中，得分的最高限制為（A）100 分（B）150 分（C）200 分（D）無此規定

（A）22.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

（D）23.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

（B）24.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

（B）25.在籃球比賽中，若球員在對方犯規的情況下將球投進，且裁判判定此球進算則須另 外加罰（A）0 球（B）1 球（C）2 球（D）3 球

（D）26.羽球比賽中，發生何種情形即為對方得分？（A）擊球落於場地界線外（B）球自球網或其下方穿過（C）球未能越過球網（D）以上皆是

（A）27.羽球比賽中，當雙方打到第三局決勝時，需在到達多少分時換邊？( A ) 11 分 ( B ) 10 分 ( C ) 9 分 ( D ) 8 分

（A）28.羽球比賽中，當雙方達 29 平分時，先獲得第幾分者獲勝？( A )30 分( B ) 31 分 ( C ) 32 分 ( D ) 33 分

（B）29.羽球比賽中，當發球員得分為多少時，發球員需站在左發球區？ ( A )0 分 ( B ) 1 分 ( C ) 2 分 ( D ) 4 分

（A）30.桌球正式比賽一局打幾分（A）11 分（B）15 分（C）21 分（D）31 分

（A）31.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

（D）32.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

（A）33.關於羽球比賽，下列何者有誤？（A）球員可以故意喊叫影響對方球員（B）重新發球，是指此次發球不算，原發者再發一次（C）接球員未準備 就緒前，發球員不應發球（D）只限接球員接擊發球

（D）34.以下何種運動為「有氧運動」？（A）慢跑 （B ）游泳 （C）有氧舞蹈 （D）以上皆是

（D）35.預防陽光傷害的方法是（A）減少曝曬（B）用衣物保護自己（C）擦防曬乳液及保護眼睛（D）以上皆是

（A）36.適合老年人及體力較弱的人之運動是：（A）游泳（B）排球（C）桌球（D）溯溪

（D）37.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

（C）38.短距離跑的起跑方式為（A）站立式（B）後仰式（C）蹲踞式（D）背向式

（A）39.跑步時所稱的步幅指的是（A）單一步（B）10 步的總和（C）一分鐘所跑的距離 （D）十分鐘所跑的距離

（C）40.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

（C）41.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」（D）直接鳴槍

（D）42.籃球進行第一線防守，上前壓迫持球者，盡力阻擋其執行某種動作，但不包含下列何者？ (A)傳球 (B)切入 (C)投籃 (D)罰球。

（D）43.籃球運動的五大重要紀錄，大部分的大三元記錄通常是依靠哪三項所創造？(A)得分、助攻與抄截 (B)得分、籃板球與阻攻 (C)籃板球、抄截與助攻 (D)得分、助攻與籃板球

（C）44.籃球運動中的第一線防守球員應該努力做到哪一件事？ (A)及時關門協防(B)抄截 (C)積極壓迫干擾持球者 (D)阻攻。

（D）45.桌球反手拍發球，拋球持球姿勢動作，以下之敘述何者有誤？ (A)身體正面約與桌面平行 (B)兩腳分開站立 (C)膝關節微屈 (D)身體重心落在左腳。

（A）46桌球比賽，若球已發出，而接發球員或其同伴尚未準備接球且未試圖擊球，依規則應如何？ (A)重發球 (B)發球得一分 (C)接發球隊得一分 (D)發球方登記警告一次

（C）47.桌球比賽，實施促進制度時，接發球方完成幾次有效的回擊，接發球方得 1 分？ (A)5次 (B)11 次 (C)13 次 (D)21 次

（C）48.以下何者屬於耐力型運動項目？ (A)舉重 (B)羽球 (C)長距離賽跑 (D)體操。

（A）49.運動時，最重要的熱量來源，有「運動食物」之稱的是？ (A)醣類 (B)蛋白質 (C)脂肪 (D)維生素。

（C）50.人可以幾天不進食，卻不可幾天不喝水，體內的水分若流失達體重的多少百分比時，則對自己的生命將造成危險？ (A)10% (B)15% (C)20% (D)25%