**興華中學112學年度第二學期體育常識題庫**

（D）1.排球比賽場地的大小為（A）6公尺×6公尺（B）10公尺×10公尺（C）15公尺×10公尺(D)18公尺×9公尺。

（A）2.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。

（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。

（A）10.體適能不包括下列哪一項（A）平衡 （B）肌力肌耐力 （C）柔軟度 （D） 心肺耐力。

（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.運動傷害的初期處置宜用（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.籃球罰球時，罰球者必須在幾秒內將球投出？（A）2 秒（B）3 秒（C）4 秒（D）5 秒。

（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）8（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。

（C）23.當一位籃球選手在比賽場上挑釁對手且不理會裁判警告，此時裁判可判其（A）無罰則可罰（B）違例（C）技術犯規（D）侵人犯規

（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）單一步的距離（B）10步總和（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%。