113學年度第一學期體育常識測驗題庫

( A ) 1.游泳比賽中的混合式接力依序為何？（Ａ）仰、蛙、蝶、捷（Ｂ）仰、蝶、捷、蛙（Ｃ）蝶、仰、 蛙、捷 （Ｄ）捷、蝶、仰、蛙。

( D ) 2.游泳比賽中，發令員喊（take your marks）口令是指？（Ａ）小心地板溼滑（Ｂ）戴泳帽蛙鏡 （Ｃ）驅逐出場，把自己東西都拿走 （Ｄ）預備。

( C ) 3.蝶、仰、蛙、自游泳四式中，哪種泳姿在同距離比賽中是最慢的？（Ａ）蝶 （Ｂ）仰 （Ｃ）蛙 （Ｄ）自。

( A ) 4.萬一掉落在廣大水域中，除了不要做無謂的游泳以保持體力外，還要 （Ａ）利用

衣物漂浮待援 （Ｂ）脫掉衣物以利游泳 （Ｃ）努力踩水代替游泳 （Ｄ）不斷呼

救。

( C ) 5.施行 CPR 時，溺者發生嘔吐的現象，最好的處理方法是：（Ａ）托下巴 （Ｂ）停

止CPR （Ｃ）將溺者轉向一側，清理嘴內異物東西再開始CPR （Ｄ）改成口對鼻

人口呼吸。

( C ) 6.400 公尺之彎道跑身體會有跑出圈外的感覺是因為：（Ａ）產生離心力 （Ｂ）抵

抗向心力 （Ｃ）慣性 （Ｄ）以上皆非

( C ) 7.馬拉松跑是古代奧運會比賽項目之一，當時是為了紀念一位因傳達勝利消息回城

卻因筋疲力盡而亡的戰士。馬拉松比賽全程長為 （Ａ）40.195 公里 （Ｂ）41.195 公里 （Ｃ）42.195 公里 （Ｄ）43.195 公里。

( D ) 8.現今三級跳遠之三步步伐為（Ａ）跨步跳單腳跳跳躍 （Ｂ）跨步跳跨步跳 跳躍 （Ｃ）單腳跳單腳跳跳躍 （Ｄ）單腳跳跨步跳跳躍。

( B ) 9.接力比賽時，在傳接棒時傳棒者將接力棒掉落在跑道上，該由誰撿棒： （Ａ）接

棒者 （Ｂ）傳棒者 （Ｃ）誰靠近棒就由誰撿 （Ｄ）兩者皆可。

( B )10.跳遠成績如發生成績相同時，應以其各次試跳之（Ａ）成績總和 （Ｂ）次佳成績 （Ｃ）失敗次數 （Ｄ）成功次數 來判定先後

( D )11.羽球網柱的高度，自地面起應為（Ａ）1.30m （Ｂ）1.60m （Ｃ）1.45m （Ｄ）1.55m。

( A )12.羽球發球時如球觸網,但落入對方有效區域內應視為 （Ａ）有效球,繼續比賽（Ｂ）換邊發球（Ｃ）不算,應重行發球（Ｄ）失去一分。

( D )13.在羽球正式的比賽中，女子單打每局分數為？（Ａ）13分（Ｂ）15分（Ｃ）11分（Ｄ）21分。

( B )14.正式的羽球比賽制度，均採（Ａ）一局一勝制（Ｂ）三局二勝制（Ｃ）五局三勝制（Ｄ）未規定

( C )15.進行一場正式的足球比賽時，包含守門員在內，每隊同時出賽的球員人 數為多少

 人？（Ａ）9 人 （Ｂ）10 人 （Ｃ）11 人 （Ｄ）12 人。

( C )16.一場正規的足球比賽時間，上下半場各為？ （Ａ）35分鐘（Ｂ）40分鐘（Ｃ）

 45分鐘（Ｄ）50分鐘

( C )17.每年世界盃足球賽，都吸引許多國內外足球迷共襄盛舉，請問世界盃 足球賽每隔

 幾年舉辦一次？（Ａ）2 年 （Ｂ）3 年 （Ｃ）4 年 （Ｄ）5 年。

( C )18.足球比賽中，球員嚴重犯規，裁判應判罰該球員離場並舉 （Ａ）黃牌（Ｂ白牌

 （Ｃ）紅牌（Ｄ）橘牌。

( B )19.桌球比賽決勝局中，在一方先得幾分後需交換場地？（Ａ）3分（Ｂ）5分（Ｃ）7

 分（Ｄ）9 分。

( D )20.桌球比賽實施促進制時，接發球方完成幾次有效的回擊，即可判接發球 方得一

 分？（Ａ）10 次（Ｂ）11 次（Ｃ）12 次（Ｄ）13 次。

( D )21.桌球規則規定允許幾次發球觸網？（Ａ）一次（Ｂ）二次（Ｃ）三次（Ｄ）無限次

數。

( C )22.桌球比賽中，以未持拍手將球擊回，應判（Ａ）有效擊球（Ｂ）不算重發（Ｃ）失

分（Ｄ）棄權。

( A )23.桌球運動是由何種運動項目逐步發展而來？（Ａ）網球（Ｂ）籃球（Ｃ）羽球

（Ｄ）撞球。

( C )24.排球員將球接住或拋出稱（Ａ）連擊（Ｂ）擊球（Ｃ）持球（Ｄ）推球。

( D )25.正式國際排球比賽是採用何種賽制？（Ａ）2戰1勝制（Ｂ）3戰2勝制（Ｃ）4

戰3勝制（D）5戰3勝制。

( C )26.排球比賽場上，有一位球員球衣與其他球員不同，其身分為（Ａ）快攻手 （Ｂ）

主攻手 （Ｃ）自由球員 （Ｄ）舉球員。

( A )27.排球運動起源於何地？(Ａ)美國（Ｂ）中國（Ｃ）日本（Ｄ）英國。

( B )28.排球比賽過程中，如果發生爭議，比賽隊伍僅能派何者與主審提出詢問（Ａ）教練

（Ｂ）隊長（Ｃ）領隊 （Ｄ）裁判。

( C )29.棒球規則中，打者若要獲得保送，投手必須投出幾顆壞球？ （Ａ）2 （Ｂ）3

 （Ｃ）4 （Ｄ）5。

( C )30.棒球三級制當中青棒是指？(Ａ)國小(Ｂ)國中(Ｃ)高中(Ｄ)大專。

( D )31.一般的國際棒球比賽中，兩隊比分差距幾分時，會在七局提前結束？（Ａ）7分

（Ｂ）8分（Ｃ） 9分（Ｄ）10分。

( D )32.高中棒球聯賽中，內野手為了防止對方向前推進，在對方碰觸壘包前，用持球的手

接觸對方，使其出局 的防守技術，稱之為？（Ａ）接殺（Ｂ）雙殺（Ｃ）夾殺

（Ｄ）觸殺。

( A )33.網球每盤共有幾局? （Ａ）6 局（Ｂ）5 局（Ｃ）7 局（Ｄ）8 局。

( D )34.四大網球公開賽是採幾盤幾勝制?（Ａ）3 盤 2 勝制（Ｂ）4 盤 2 勝制（Ｃ）

1 盤 1 勝制（Ｄ）5 盤 3 勝制。

( A )35.ATP世界巡迴賽總決賽（ATP World Tour Finals），舊稱網球大師杯賽，能參賽的

選手資格為？（Ａ）當年度網球ATP積分前八名（Ｂ）國 家團隊積分最高（Ｃ）

四大滿貫冠軍得主。

( C )36.軟式網球與硬式網球的何者相同？（Ａ）球拍重量 （Ｂ）球體（Ｃ）場地大小

（Ｄ）計分方式。

( A )37.下列哪一項運動比賽，以時間限制比賽之結束？（Ａ）籃球（Ｂ）羽球（Ｃ）排球

（Ｄ）棒球。

( B )38.籃球比賽中進攻者常出現的犯規是（Ａ）阻擋犯規（Ｂ）帶球撞人犯規（Ｃ）技術

犯規。

( B )39.籃球比賽時，裁判手勢為兩手插腰，表示（Ａ）技術犯規 （Ｂ）阻擋犯規 （Ｃ）

帶球撞人犯規（Ｄ）走步。

( B )40.籃球比賽共分 4 節，每節（Ａ）5 分鐘（Ｂ）10 分鐘（Ｃ）12 分鐘（Ｄ）15 分

鐘。

( C )41.體適能（physical fitness）是指身體適應生活、運動與環境的綜合能力，一般專

家學者將之分為那兩大類？（Ａ）一般性與特殊性（Ｂ）特殊性與健康性（Ｃ）健

康性與競技性（Ｄ）一般性與競技性。

( B )42.下列健康體能要素，哪一項與學生平常讀書上課的精神專注程度和效率的關係最為

密切？（Ａ）肌力（Ｂ）心肺耐力（Ｃ）肌耐力（Ｄ）身體質量指數。

( C )43.當所測得之實際體重大於標準體重百分之多少時，稱為肥胖體位？（Ａ）10（Ｂ）

15%（Ｃ）20%（Ｄ）25%。

( C )44.一般青年學生身體質量指數的理想範圍是多少？（Ａ）15〜21（Ｂ）17〜23（Ｃ）

19〜25（Ｄ）21〜27。

( A )45.人體關節可以活動的最大範圍是屬（Ａ）柔軟度（Ｂ）肌耐力（Ｃ）肌力 （Ｄ）

心肺適能。

( B )46.小英的仰臥起坐一次能連續作 100 個，這表示她健康體適能的哪一項要素很好？ （Ａ）心肺適能（Ｂ）肌肉適能（Ｃ）有氧適能（Ｄ）腹部適能。

( C )47.對於 15～18 歲的青少年男性而言，BMI 值大於多少稱之為肥胖？（Ａ）22（Ｂ）

24（Ｃ）26（Ｄ）28。

( D )48.一般而言，運動時肌肉痙攣的產生是因為肌肉中缺少何種營養素所造成的？（Ａ）

錪（Ｂ）鋅（Ｃ）碳（Ｄ）鈉。

( D )49.下列何者為身體質量指數（BMI）的計算方式？（Ａ）體重（kg）/身高（cm2）

（Ｂ）身高（cm）/體重（kg2） （Ｃ）體重（kg2）/身高（m） （Ｄ）體重（kg）

/身高（m2）。

( A )50.不論從事任何的運動，哪一種營養素的攝取都占平日卡路里攝取之大宗。（Ａ）醣

類（Ｂ）脂肪（Ｃ）蛋白質（Ｄ）礦物質。