113學年度第二學期體育常識測驗題庫

( C ) 1.下列何種訓練有助於羽球步法訓練及腕部的靈活性？(A)舉重 (B)仰臥起坐 (C)跳繩 (D)騎腳踏車。

( A ) 2.單打時,當發球員得分為奇數時,發球員及接球員須站在 (A)左 (B)右 (C)前 (D)後發球區發球或接球。

( D ) 3.羽球所用之羽毛,以何種為佳?(A)陸鳥羽毛 (B)耐龍 (C)塑膠 (D)水鳥羽毛。

( C ) 4.新制羽球雙打比賽時，每次獲得發球權時，均應自哪一區發球？(A)左發球區 (B)右發球區 (C)看分數，單數站左、雙數站右 (D)自由選擇。

( C ) 5.下列何者無法有效地避免運動傷害？ (A)熱身充足 (B)使用正確的運動鞋 (C)未熱身就進行運動 (D)不好勝逞強。

( B ) 6.「肌肉遭受強大外力，造成肌肉本身或肌膜、肌腱的撕裂」屬於下列哪種運動傷害？ (A)扭傷 (B) 拉傷 (C)挫傷 (D)腹痛。

( B ) 7.有關運動下列敘述何者有誤？ (A)運動前一小時應避免大量飲食 (B)如果從事長時間的 運動，可以適度補充能量，如米飯等容易轉化成熱量的碳水化合物食品 (C)激烈運動後 30 分鐘由於大部分血液仍在運動肌群，尚未回流，因此不宜立即進食以免妨礙消化 (D) 運動前，必須認真地做好準備運動及熱身。

( C ) 8.在長時間低強度的運動中，主要的能量來源為？ (A)醣類 (B) 蛋白質 (C)脂肪 (D) 維生素。

( B ) 9.下列何者為身體質量指數的縮寫？ (A)MET (B) BMI (C)GOT (D) GPT。

( D ) 10.做伸展運動時，每個動作的伸展持續時間為何？ (A)10～30 秒 (B)15～40 秒 (C)10～ 20 秒 (D)15～30 秒。

( A ) 11.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。

( A ) 12.籃球比賽，罰球時罰球球員必須在多久時間內將球投出？(A)5秒 (B)8秒(C)10 秒(D)30 秒。

( B ) 13.籃球比賽時，當一次成功控球的情況消失後，再進行第二次運球時會被定

(A)技術犯規 (B)兩次運球 (C)走步 (D)手肘犯規。

( A ) 14.籃球比賽中，5秒違例的判例為 (A)球權轉給對隊 (B)對方罰球一次 (C)對方罰球二次(D)犯規者出場。

( A ) 15.網球比賽的計分單位為「依順續排列」（A）分、局、盤（B）局、分、盤（C）分、盤、局（D）盤、分、局

( C ) 16.我國謝淑薇選手贏得職業網壇最頂級的四大公開賽是（A）美國公開賽（B）法國公開賽（C）溫布頓網球公開賽（D）澳洲公開賽

( B ) 17.網球比賽雙方分數丟士(DEUCE)時，以連贏幾分者算勝一局？（A）1分（B）2分（C）3分（D）4分。

( D ) 18.網球場地會影響比賽的球速，下列何者球速最慢？（A）硬地（B）草地（C）沙地（D）紅土

( A ) 19.排球觸及標誌竿、網索、網柱稱為？(A)界外球 (B)界內球 (C)以上皆是 (D)以上皆非。

( A ) 20.排球運動進攻時特別強調身體運動能力的那項要素 (A)起跳高度 (B)跑步速度 (C)反應速度 (D)手臂肌力

( B ) 21.排球比賽每局各隊替補最多可以幾人次？(A）4 (B)6 (C)8 (D)10人

( A ) 22.排球運動起源於何地？(A)美國 (B)中國 (C)日本 (D)英國

( B ) 23.排球比賽當打到決勝局時，此時某隊得到幾分的時候要交換場地 (A)6 (B)8 (C)9 (D)10分

( B ) 24.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。

( B ) 25.桌球一局比賽以先得幾分為勝方？(A)9分 (B)11分 (C)21分 (D)23分。

( C ) 26.桌球比賽，當雙方均得 10 分時，而後以領先對方幾分者為勝方？ (A) 8分(B)4分 (C)2分 (D)1分。

( D ) 27.桌球起源於（A）美國（B）中國（C）德國（D）英國。

( A ) 28.蛙泳比賽中，碰牆完成比賽時如何才不犯規？(A)雙手同時觸壁 (B)單手觸壁 (C) 雙手 不同時觸壁 (D)雙手不用觸壁。

( D ) 29.何者是仰泳犯規情況？(A)未觸池壁 (B)水中站立 (C)手抓水道繩 (D)以上皆是。

( D ) 30.游泳前的熱身運動主要目的為何？(A)可以加速游泳速度 (B)可以避免曬黑 (C)可以展現身材 (D)可以避免運動傷害。

( D ) 31.游泳池內水道繩的功用是什麼？(A)用來爬的 (B)用來消波的(消除游泳時所造成的水波) (C)用來壓的 (D)分隔泳道的區隔。

( A ) 32.游泳抽筋中最容易發生的部位是？（A）腿部（B）背部（C）胃部（D）手部。( C ) 33.400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。

( D ) 34.跑 5000 公尺時大約在一段距離後，會感到肚子痛、呼吸困難，但在持續一段時間 後，肚子痛消失了，呼吸變順暢，此生理過程稱為：(A)撞牆期 (B)氣債 (C)有氧反應 (D)再生氣。

( B ) 35.短距離跑中，主要利用加大步輻維持最高速的的階段為何? (A)起跑 (B)中階段衝刺跑 (C)加速跑 (D)壓線衝刺

( D ) 36.下列何者為提升體適能的運動訓練項目？ (1)有氧運動 (2)重量訓練 (3)伸展運 動 (4)以上皆是。

( C ) 37.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？ (1)一般性與特殊性 (2)特殊性與健康性 (3)健康性 與競技性 (4)一般性與競技性。

( D ) 38.維持良好的健康體適能，最需著重於以下何者？ (1)柔軟度訓練 (2)心肺耐力 訓練 (3)肌耐力訓練 (4)日常運動習慣與健康生活型態的維持。

( D ) 39.列何種檢測，屬於身體組成的測驗項目？ (1)體重 (2)身體質量指數 (3)身高 (4)以上皆是。

( D ) 40.提出「體適能 333 計劃」，希望藉由 (1)每週運動至少「3 天」 (2)每天 至少「30 分鐘」 (3)運動期間的心跳率可能達到每分鐘「130 次」左右 (4) 以上皆是，並持之以恆，養成規律運動習慣，進一步擁有好的體適能，使身心更 健康。

( B ) 41用身上大肌肉群，進行達 15~20 分鐘以上長時間、持續性之特定強度運動（心 跳速率達每分鐘約 130 下，微喘、有流汗、可以說話，但不能唱歌），屬何種運 動？ (1)重量訓練 (2)有氧運動 (3)伸展運動 (4)以上皆是。

( B ) 42改善心肺適能，所做的運動應該達到某種適當的耗氧水準，且須持續夠長的時 間，才能有效刺激心肺循環系統，這類運動通常稱為？ (1)體能運動 (2)有氧運 動 (3)暖身運動 (4)無氧運動。

( B ) 43列何者是提升心肺功能最好的運動方式？ (1)每天 3〜4 次的 30 公尺衝刺跑 (2)每天 20 分鐘以上的持續慢跑 (3)每天 30 分鐘以上的伸展操 (4)每天做 50×4 次以上的伏地挺身與仰臥起坐。

( B ) 44.的心肺耐力訓練，通常採用 (1)衝刺跑 (2)中等強度以上的慢跑 (3)間歇跑 (4)負重跑。

( C ) 45.一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 ) 46.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。

( D ) 47.棒球比賽中，未持球之守備員若位於跑壘路線上，而妨礙了跑壘員的跑壘，則守備將被判為？（Ａ）跑壘犯規（Ｂ）技術犯規（Ｃ）保送打擊者（Ｄ）妨礙跑壘。

( D ) 48.一場棒球賽事中，打擊者阿丹於擊球時不慎雙腳離開打擊區，主審將如何判定？（Ａ）判定為好球（Ｂ）判定為壞球（Ｃ）判定為界外球（Ｄ）打者出局。

( C ) 49.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。

( A ) 50.棒球規則中，甚麼情形下打者不會判出局？（Ａ）打者獲得 4 顆壞球數（Ｂ）跑壘者被觸殺成功（Ｃ）打者擊球時一腳踏出打擊區範圍外（Ｄ）打者先獲得 3 個好球數且未將球擊出。