高三體育常識題庫（共100題）

一、是非題：

（O）1. 壘球比賽第四棒通常由隊中具有較強長打能力的打者擔任。

（O）2. 國內跳繩比賽可採技術分、藝術分及實施分作為評分依據。

（O）3. 羽球雙打或男子單打比賽，選手常使用反手短發球。

（X）4. 羽球正手切球時，擊球後應完全停止球拍，不需要收拍緩衝。

（X）5. 田徑所有短距離跑項目，選手皆可自行搶占其他跑道。

（X）6. 一場正規籃球比賽，每隊在四節比賽時間內固定可請求5次暫停。

（X）7. 拔河時，膝關節角度小於90度的蹲姿一定能使選手發揮最大力量。

（X）8. 黃金得分的勝負判定方式，是先取得2分或對手先被扣2分。

（X）9. 排球是美國威廉・摩根受到網球啟發而創造的運動。

（X）10. 田徑正式接力賽的項目只有4x100公尺及4x400公尺。

（O）11. 體操動作以某位運動員的名字命名，通常代表該運動員曾率先完成或創編該動作。

（O）12. 籃球無球掩護，是未持球球員替另一位未持球隊友設置掩護。

（X）13. 游泳選手在出發訊號前出發，第一次違規只警告，再犯才取消資格。

（X）14. 田徑跨欄比賽可以採站立式起跑。

（O）15. 羽球發球員在接發球員尚未準備好時發球，應判重新發球。

（X）16. 田徑4x100公尺接力，接棒者可在接力區前另有15公尺加速區。

（O）17. 基本救生強調在安全可行的前提下，及時採取直接、簡易、有效的救援方式。

（　　）18. 蛙泳比賽中，兩臂划臂動作應同時，並在同一水平面上。

（X）19. 撞球擊球時，子球跳離檯面後再進袋，仍屬合法落袋。

（X）20. 足球守門員用手控制球超過8秒，應被判直接自由球。

（O）21. 壘球打線中的第四棒，常安排具有長打能力的打者。

（O）22. 跳繩競賽除了速度，也可能評量動作技術與編排表現。

（O）23. 羽球短發球的目的之一，是讓球落在對方前發球線附近。

（X）24. 田徑100公尺比賽中，選手可在途中任意更換跑道。

(X) 25. 籃球延長賽的比賽時間通常與正規單節相同。

(O) 26. 健康體適能通常包含心肺耐力、肌肉適能、柔軟度及身體組成。

(O) 27. 身體組成可用來了解身體脂肪與非脂肪組織的比例。

(X) 28. 柔軟度只受到身高影響，與關節及肌肉狀態無關。

(O) 29. 均速跑、越野跑及適當間歇跑，皆可作為有氧耐力訓練方式。

(X) 30. 短距離衝刺訓練是提升長時間有氧耐力的唯一方法。

(O) 31. 運動前暖身有助於身體逐漸進入運動狀態。

(X) 32. 運動後完全不需要緩和活動。

(O) 33. 運動服裝應考量舒適、透氣、吸汗及運動項目需求。

(X) 34. 蛋白質是人體主要且唯一的能量來源。

(O) 35. 醣類是人體重要的能量來源之一。

(O) 36. 游泳個人混合式的順序為蝶式、仰式、蛙式、自由式。

(O) 37. 蛙泳出發及轉身後，身體在規定動作階段應保持俯姿。

(O) 38. 自由式前進時，划手與踢水都能提供推進力量。

(O) 39. 游泳時若發現有人溺水，應先評估自身安全並優先尋求救援協助。

(X) 40. 不會游泳的人發現有人溺水時，應立即跳入水中救人。

二、選擇題：

(D) 1. 桌球球拍拍面規定何者正確？

(A)須為紅色 (B)須有光澤 (C)兩面顏色須相同 (D)兩面顏色須不同，且須符合規則規定

(B) 2. 一場 4 節×10 分鐘的籃球比賽，球員犯規滿幾次須離場？

(A)4 次 (B)5 次 (C)6 次 (D)3 次

(A) 3. 籃球比賽每次延長賽為幾分鐘？

(A)5 分鐘 (B)3 分鐘 (C)2 分鐘 (D)1 分鐘

(A) 4. 桌球雙打比賽每局發球方連續發球幾分後換發球？

(A)2 分 (B)5 分 (C)1 分 (D)3 分

(A) 5. 中距離跑以發展心肺耐力為主，不建議以下列何種方式作為主要有氧耐力訓練？

(A)衝刺跑 (B)均速跑 (C)越野跑 (D)間歇跑

(B) 6. 將世界跳繩競賽規則引進臺灣、推廣民俗體育與國際接軌的組織為何？

(A)國際跳繩聯合會 (B)臺灣動態藝術協會 (C)國際跳繩聯盟 (D)世界跳繩聯合會

(C) 7. 下列何者不屬於田徑短距離跑正式比賽項目？

(A)100 公尺 (B)200 公尺 (C)800 公尺 (D)400 公尺

(D) 8. 哪一項健康體適能要素可評估身體肥胖程度？

(A)心肺適能 (B)柔軟度 (C)肌肉適能 (D)身體組成

(D) 9. 下列哪一項不是拔河後退步進攻方式的優點？

(A)空檔小 (B)易於攻守兼顧 (C)可掌握節奏 (D)耗費體力較大

(C) 10. 啦啦隊隊員中，負責被托舉、需具膽量與自信者為何？

(A)底層 (B)保護 (C)上層 (D)裁判

(A) 11. 撞球 8 號球比賽中，若 8 號球跳離檯面，通常如何判定？

(A)該局輸球 (B)換對手出桿 (C)重新排球 (D)繼續比賽

(D) 12. 原住民舞蹈可訓練的能力，下列何者較不屬於主要體能效果？

(A)心肺耐力 (B)協調性 (C)肌耐力 (D)敏捷性

(D) 13. 游泳個人混合式第一個泳式為何？

(A)仰式 (B)蛙式 (C)自由式 (D)蝶式

(A) 14. 羽球正式比賽中，每局一方先到達幾分時可休息不超過 60 秒？

(A)11 分 (B)15 分 (C)20 分 (D)21 分

(A) 15. 網球一局中球員未得分，應記為何？

(A)Love (B)fifteen (C)thirty (D)forty

(D) 16. 下列何者不是影響柔軟度的因素？

(A)關節 (B)肌肉 (C)韌帶 (D)身高

(B) 17. 啦啦隊實施技巧時常用的口令為何？

(A)Ready－One－Two－Three－Four (B)Ready－Five－Six－Seven－Eight (C)Ready－One－Two－Down－Up (D)Ready－One－Two－Up－Up

(A) 18. 羽球比賽 20 平時，先連續獲得幾分領先者獲勝？

(A)2 分 (B)3 分 (C)4 分 (D)5 分

(B) 19. 「坐姿轉體」屬於哪個部位的伸展動作？

(A)手臂 (B)腰部、背部 (C)頸部 (D)肩部

(D) 20. 足球守門員用手控制球不得超過幾秒？

(A)5 秒 (B)6 秒 (C)7 秒 (D)8 秒

(B) 21. 桌球比賽雙方均得 10 分時，何者正確？

(A)先得第 11 分者勝 (B)先領先 2 分者勝 (C)每方輪發 2 球 (D)沒有特別規定

(A) 22. 下列哪一項不是選購運動服裝所需注意的事項？

(A)名牌與否 (B)舒適性 (C)吸汗透氣 (D)適合運動項目

(B) 23. 捷泳前進的主要動力來源之一為何？

(A)出發動作 (B)划手動作 (C)轉身動作 (D)站立動作

(A) 24. 每日建議攝取的營養素中，通常供應能量比例較高的是哪一類？

(A)醣類 (B)蛋白質 (C)維生素 (D)礦物質

(B) 25. 蛙泳自出發及每次轉身後第一次划臂動作開始，身體必須保持何種姿勢？

(A)側姿 (B)俯姿 (C)立姿 (D)仰姿

(C) 26. 下列何者是錯誤的壘球離壘觀念？

(A)低重心起跑 (B)依規則於投手投球後離壘 (C)起跑時重心太高 (D)注意投手動作

(A) 27. 2021 年溫布敦男子單打決賽採五盤三勝制，以下何者可能為合法的盤數比分？

(A)6-7、6-4、6-4、6-3 (B)6-5、7-2、7-5 (C)7-6、6-4 (D)6-4、6-2

(D) 28. 棒球規則中，投手可對哪一個壘包的跑壘員做牽制或偽傳動作，須依規則限制？

(A)一壘 (B)二壘 (C)三壘 (D)任一壘包均可

(B) 29. 田徑 100 公尺跑技術中，通常距離最長的階段為何？

(A)起跑後加速階段 (B)途中跑階段 (C)起跑階段 (D)最後衝線階段

(B) 30. 籃球球員在三分線外投籃遭犯規，且球仍投進，通常如何處理？

(A)不加罰 (B)加罰 1 球 (C)加罰 2 球 (D)加罰 3 球

(C) 31. 桌球比賽每局通常採幾分制？

(A)7 分 (B)9 分 (C)11 分 (D)15 分

(C) 32. 籃球比賽中，球員個人犯規達幾次須離場（FIBA 規則）？

(A)3 次 (B)4 次 (C)5 次 (D)6 次

(B) 33. 排球每隊在場上同時有幾名球員？

(A)5 名 (B)6 名 (C)7 名 (D)8 名

(B) 34. 游泳個人混合式的正確泳式順序為何？

(A)仰、蛙、蝶、自 (B)蝶、仰、蛙、自 (C)蛙、蝶、自、仰 (D)自、蛙、仰、蝶

(B) 35. 田徑 100 公尺比賽通常採用哪種起跑方式？

(A)站立式 (B)蹲踞式 (C)助跑式 (D)跳躍式

(B) 36. 下列何者最能代表心肺耐力？

(A)一次最大肌力 (B)長時間持續運動的能力 (C)關節活動角度 (D)反應速度

(B) 37. 身體組成主要探討下列哪兩類組織的比例？

(A)骨骼與身高 (B)脂肪與非脂肪組織 (C)水分與血型 (D)肌力與速度

(B) 38. 下列何者較適合作為運動前的暖身活動？

(A)突然全力衝刺 (B)低強度慢跑與動態伸展 (C)長時間靜止坐著 (D)立即進行最大重量訓練

(A) 39. 運動後進行緩和活動的主要目的為何？

(A)讓身體逐漸恢復平靜 (B)立即提高運動強度 (C)完全取代休息 (D)增加比賽時間

(A) 40. 下列哪一項屬於肌耐力活動？

(A)以適當負荷反覆進行多次動作 (B)只做一次最大重量 (C)短時間閉氣 (D)只練習平衡

(A) 41. 人體主要能量營養素包括何者？

(A)醣類、脂質、蛋白質 (B)維生素、水、礦物質 (C)水、纖維、維生素 (D)礦物質、氧氣、水

(B) 42. 下列何者是運動補水的適當觀念？

(A)等到非常口渴才喝 (B)依活動時間與流汗情況適時補充水分 (C)運動時完全不喝水 (D)以含糖飲料取代所有水分

(B) 43. 進行伸展時，下列何者較適當？

(A)彈震式快速拉扯 (B)在可控制且無明顯疼痛範圍內伸展 (C)請同伴用力壓迫 (D)憋氣並忍受劇痛

(A) 44. 下列何者為排球的基本技術？

(A)發球、低手傳球、高手傳球、扣球 (B)運球、投籃、上籃 (C)踢球、停球、射門 (D)揮棒、跑壘、接殺

(B) 45. 排球比賽中，球觸及界線應如何判定？

(A)界外球 (B)界內球 (C)重發球 (D)失去一分但不換發球

(A) 46. 籃球比賽中，罰球每球命中可得幾分？

(A)1 分 (B)2 分 (C)3 分 (D)4 分

(C) 47. 籃球比賽中，進攻球隊在前場控制活球後，通常須在幾秒內完成投籃出手？

(A)8 秒 (B)14 秒 (C)24 秒 (D)30 秒

(B) 48. 桌球發球時，球應先觸及哪一方的球桌？

(A)只需觸及接發球方 (B)先觸及發球方，再觸及接發球方 (C)只需觸及發球方 (D)可不觸桌

(B) 49. 桌球比賽中，球擦網後仍合法落在對方球桌，發球時應如何處理？

(A)直接失分 (B)重發球 (C)發球方得分 (D)比賽結束

(B) 50. 羽球比賽中，球落在邊線外應判為何？

(A)界內 (B)界外 (C)重賽 (D)發球得分

(A) 51. 羽球雙打發球時，發球方得分後通常由誰發球？

(A)同一發球員依規則換發球區 (B)對方任意球員 (C)裁判代發 (D)固定由搭檔發球

(B) 52. 游泳四種競賽泳式中，哪一種泳式採仰躺姿勢前進？

(A)蝶式 (B)仰式 (C)蛙式 (D)自由式

(B) 53. 蛙泳的腿部動作俗稱何者？

(A)剪刀腳 (B)蛙腳 (C)自由式打水 (D)海豚踢

(A) 54. 自由式游泳時，身體通常以何種姿勢前進？

(A)俯臥姿勢 (B)直立姿勢 (C)仰臥姿勢 (D)側躺不變

(B) 55. 發現有人在水中遇險，最優先應採取何種原則？

(A)不顧自身安全立即下水 (B)大聲呼救並尋求救援，使用岸上可及器材協助 (C)獨自游到深水區 (D)等待對方自行上岸

(B) 56. 田徑接力賽中，選手交接的器材為何？

(A)標槍 (B)接力棒 (C)鉛球 (D)跨欄架

(A) 57. 田徑跳遠主要測量何種能力？

(A)爆發力與跳躍能力 (B)柔軟度 (C)心肺耐力 (D)反應聽力

(B) 58. 田徑鉛球比賽的主要動作方式為何？

(A)投擲 (B)推擲 (C)踢擊 (D)揮棒

(A) 59. 短跑選手起跑後逐漸提高速度的階段稱為何？

(A)加速階段 (B)緩和階段 (C)恢復階段 (D)轉身階段

(B) 60. 棒球守備位置中，負責接捕投手投球者為何？

(A)游擊手 (B)捕手 (C)二壘手 (D)左外野手