國立頭城高級家事商業職業學校
高二體育常識題庫

題庫共 100 題｜是非題 40 題｜單選題 60 題

一、是非題：請在括號內填入○或╳。

（O）1. 籃球比賽時，若一球員犯規的總次數達 5 次，即被犯滿下場。

（X）2. 拉丁有氧舞蹈不適合初級者參加。

（O）3. 桌球運動起源於英國，由網球發展而來。

（O）4. 排球的前排球員進行集體攔網組合時，可依自己判斷的位置決定起跳。

（O）5. 練習瑜珈體位法和一般運動最大不同的地方，在於強調呼吸和專心致志。

（O）6. 蛙泳比賽中，任何選手若在信號發出前出發，應被記一次犯規。

（O）7. 田徑跨欄需要具備極佳的節奏性與協調能力，成績取決於跑的速度與跨欄技巧。

（X）8. 田徑標槍選手為增加投擲距離，可用雙手握標槍來投擲。

（X）9. 排球運動是美國的摩根氏根據網球運動所發展出來的。

（O）10. 壘球投手的投球動作為下肩投法。

（X）11. 蛙泳的前進推進力，大部分是靠手部動作。

（O）12. 羽球雙打正式比賽中，球員不可交換發球區，直到己方球員在發球時得分。

（O）13. 田徑混合項目競賽選手第一次起跑犯規即取消比賽資格。

（O）14. 羽球正手長發球可誘導對手退到後場，我方可伺機以短球致勝得分。

（O）15. 開放水域為池塘、溪河、湖、海邊等地方，絕對不要認為水淺即無危險而下水遊玩。

（O）16. 拔河拉繩過程中膝蓋角度若小於 90 度，出現蹲姿，可以使出最大力量，破壞對方隊形。

（O）17. 當排球舉球員與前排球員距離較遠時，可舉正面平飛球來組織攻擊。

（X）18. 撞球擊球時，子球跳離檯面後再進袋，屬合法落袋。

（X）19. 足球比賽時，守門員用手控球超過 8 秒會被判罰直接自由球。

（O）20. 蛙泳比賽中，兩臂划臂動作應同時，並在同一水面上。

（O）21. 瑜珈練習時，呼吸控制與專注是重要的練習要素。

（O）22. 標槍正式投擲時，選手應以單手握持標槍進行投擲。

(X) 23. 蛙泳比賽中，兩臂可以交替划水，以增加前進速度。

(O) 24. 開放水域即使看起來水淺，也可能存在暗流、落差等危險。

(O) 25. 籃球比賽中，罰球命中通常得 1 分。

(O) 26. 運動前暖身有助於身體逐漸進入運動狀態。

(X) 27. 柔軟度只與身高有關，與關節及肌肉無關。

(O) 28. 規律進行有氧運動有助於提升心肺耐力。

(X) 29. 運動時若感到胸悶、暈眩，應勉強完成訓練。

(O) 30. 運動後適度緩和有助於身體逐漸恢復。

(X) 31. 所有人都適合使用完全相同的運動處方。

(O) 32. 選購運動服裝時，舒適、透氣及符合運動需求都是考量因素。

(O) 33. 桌球比賽中，發球時應讓對手看清楚發球動作。

(O) 34. 排球比賽每隊在一般情況下最多可擊球三次再回擊過網。

(X) 35. 游泳時可以在池畔奔跑，以節省下水時間。

(O) 36. 從事水域活動應遵守安全規範並留意現場警示。

(X) 37. 跨欄選手只需要具備腿部力量，不需要節奏與協調能力。

(O) 38. 拔河時隊員應配合團隊口令與節奏。

(O) 39. 羽球雙打時，隊友間的溝通與補位有助於提升合作。

(O) 40. 運動時補充適量水分有助於維持身體正常運作。

二、選擇題：請選出最適當的答案。

(D) 1. 在桌球雙打的過程中，不希望學習到哪一項？
(A) 團結合作 (B) 互相體諒 (C) 同心協力 (D) 勾心鬥角

(A) 2. 排球兩人接發站位的首創國家為？
(A) 美國 (B) 英國 (C) 荷蘭 (D) 法國

(D) 3. 下列何者並非足球基礎挑球的動作之一？
(A) 足背挑球 (B) 大腿挑球 (C) 胸部挑球 (D) 頭頂球

(A) 4. 國際衝浪協會成立於西元幾年？
(A) 1964 (B) 1980 (C) 1974 (D) 2000

(C) 5. 跆拳道比賽每回合為幾分鐘？
(A) 4 分鐘 (B) 3 分鐘 (C) 2 分鐘 (D) 1 分鐘

(C) 6. 排球賽時，對方接球失準且球有飛過球網趨勢，何種情況攔網者不可觸球？
(A) 球附近無球員且顯然無法處理 (B) 附近進攻方球員全無迎上擊球行動 (C) 進攻方球員快步趕上，正企圖起跳舉球 (D) 進攻方球員作二段攻擊將球擊向對區

(B) 7. 攀岩速度賽是在長度幾公尺的攀登壁上進行？
(A) 3 公尺 (B) 15 公尺 (C) 6 公尺 (D) 12 公尺

(A) 8. 做為貼紮起始、結束之貼紮法為？
(A) 環狀貼紮法 (B) 螺旋狀貼紮法 (C) 編籃貼紮法 (D) 交叉貼紮法

(B) 9. 籃球起源於 1891 年，由美國哪位博士設計？
(A) 麥可喬丹 (B) 詹姆斯・奈史密斯 (C) 喬治麥隆 (D) 威廉・摩根

(B) 10. 體操的跳箱是由哪一國人所發明的？
(A) 瑞典 (B) 德國 (C) 英國 (D) 美國

(A) 11. 排球高手傳球動作手的姿勢是雙手拇指與食指擺出何種形狀？
(A) 三角形 (B) 正方形 (C) 圓形 (D) 菱形

(C) 12. 下列游泳比賽，選手須兩腳動作一致，不可交互動作的是？
(A) 自由式 (B) 蛙式 (C) 蝶式 (D) 仰式

(B) 13. 下列啦啦隊舞伴技巧中，有「牌樓」之稱的是？
(A) 金字塔 (B) 跨坐姿 (C) 電梯姿 (D) 站立姿

(D) 14. 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) 15. 桌球弧圈球，球拍應擊球的哪個部位？
(A) 頂部 (B) 中上部 (C) 中部 (D) 中下部

(A) 16. 下列哪一項不是選購運動服裝所需注意的？
(A) 名牌與否 (B) 舒適性 (C) 吸汗透氣 (D) 適合運動項目

(C) 17. 原住民舞蹈在音樂速度上，何種速度較為適合？
(A) 40～50 拍 (B) 60～70 拍 (C) 80～100 拍 (D) 100～110 拍

(C) 18. 桌球比賽實施促進制度時，何者正確？
(A) 得分者發球 (B) 每人發 2 分球 (C) 每人發 1 分球 (D) 失分者發球

(D) 19. 體操選手推撐跳馬後，哪一階段可實施具有難度的空翻或轉體？
(A) 助跑 (B) 踩板 (C) 第一飛躍 (D) 第二飛躍

(B) 20. 排球比賽除了攔網外，有幾次機會將球回擊過網？
(A) 4 次 (B) 3 次 (C) 2 次 (D) 1 次

(B) 21. 「坐姿轉體」屬於哪部位的伸展動作？
(A) 手臂伸展 (B) 腰部、背部伸展 (C) 頸部伸展 (D) 肩部伸展

(A) 22. 競技啦啦隊中的跨坐姿是屬於？
(A) 2 層 1.5 段 (B) 1 層 1 段 (C) 2 層 2 段 (D) 2 層 2.5 段

(A) 23. 游泳時泳速最快的姿勢是哪一種？
(A) 捷式 (B) 仰式 (C) 蝶式 (D) 蛙式

(A) 24. 籃球比賽進攻掩護時，若對手在移動中，考量距離因素應保持多少安全距離？
(A) 不小於正常 1 步、不大於正常 2 步 (B) 完全不給空間反應 (C) 小於正常 1 步 (D) 大於正常 2 步

(A) 25. 高中男子 110 公尺跨欄項目，其欄架高度為？
（A）1.067 公尺　（B）0.991 公尺　（C）0.914 公尺　（D）0.941 公尺

(A) 26. 國際排球規則中，以下何者構成犯規失分原因？
（A）發球者於裁判鳴笛前發球　（B）球連續觸及身體不同部位　（C）用踢球方式傳球　（D）移動傳球時步法凌亂

(B) 27. 田徑 100 公尺跑技術中，距離最長的階段為？
（A）起跑後加速階段　（B）中間快跑階段　（C）起跑階段　（D）最後衝線階段

(B) 28. 柯瑞在三分線外投籃遭犯規，若此次投籃中籃，可加罰幾球？
（A）不加罰　（B）1 球　（C）2 球　（D）3 球

(D) 29. 棒球投手只能向哪一個壘包的跑者做偽傳動作？
（A）一壘　（B）二壘　（C）三壘　（D）任一壘包都可以

(C) 30. 約克維奇在 2021 年溫布敦網球賽封王，下列何者可能是決賽最終比分？
（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

(B) 31. 瑜珈練習中，最常被強調的兩項要素為何？
（A）速度與爆發力　（B）呼吸與專注　（C）競爭與對抗　（D）高度與距離

(B) 32. 標槍比賽中，選手應以何種方式投擲標槍？
（A）雙手同時投擲　（B）單手握槍投擲　（C）以腳踢出　（D）由隊友協助投擲

(B) 33. 蛙泳比賽中，雙臂划水動作應如何進行？
（A）左右交替　（B）同時且對稱　（C）只使用單臂　（D）雙臂保持不動

(A) 34. 羽球正手長發球的戰術目的之一為何？
（A）迫使對手移至後場　（B）讓對手靠近網前　（C）使球直接出界　（D）取消對手接球權

(B) 35. 拔河比賽中，團隊要有效發揮力量，最重要的配合方式為何？
（A）各自用力　（B）依統一節奏與口令發力　（C）只由第一位隊員拉繩　（D）隊員輪流放手

(A) 36. 排球舉球員傳球時，雙手拇指與食指通常形成何種形狀？
（A）三角形　（B）長方形　（C）平行線　（D）十字形

(A) 37. 下列何者是運動前暖身的主要目的？
（A）讓身體逐漸進入運動狀態　（B）立即消耗全部體力　（C）降低肌肉溫度　（D）取代正式訓練

(B) 38. 運動處方常見 FITT 原則中的 I 代表什麼？
（A）頻率　（B）強度　（C）時間　（D）種類

(A) 39. 下列何者屬於有氧運動？
（A）長時間快走　（B）一次最大重量舉重　（C）短距離全力衝刺　（D）單次跳遠

(A) 40. 下列何者最能增進肌耐力？
（A）適當負荷下反覆進行動作　（B）只做一次最大重量　（C）完全不活動　（D）只練習閉氣

(B) 41. 運動時若出現胸痛或暈眩，應如何處理？
（A）加快速度完成訓練　（B）停止運動並尋求協助　（C）忽略不適　（D）立即進行競賽

(A) 42. 運動後適當補充水分的主要目的為何？
（A）補充流失水分　（B）取代所有營養素　（C）立即增加身高　（D）避免所有肌肉痠痛

(A) 43. 下列何者是運動場地安全的正確做法？
（A）先檢查器材與地面　（B）在濕滑地面奔跑　（C）推擠其他使用者　（D）跨越正在使用的器材

(C) 44. 籃球比賽中，三分線外投籃命中可得幾分？

（A）1 分　（B）2 分　（C）3 分　（D）4 分

(B) 45. 排球比賽中，發球直接落在對方場內且未被接起，發球隊可得幾分？
（A）0 分　（B）1 分　（C）2 分　（D）3 分

(D) 46. 足球比賽中，場上一般球員不得故意使用哪個部位觸球？
（A）頭部　（B）胸部　（C）腳部　（D）手或手臂

(A) 47. 田徑跳遠比賽主要測量什麼？
（A）跳躍距離　（B）助跑時間　（C）跳躍高度　（D）起跳速度

(A) 48. 接力跑傳接棒時，應在何處完成？
（A）規定接力區　（B）起跑線後任意位置　（C）終點線外　（D）觀眾席旁

(A) 49. 游泳時下列何者是正確的安全行為？
（A）遵守救生員指示　（B）在池畔奔跑　（C）單獨前往無人水域　（D）酒後下水

(B) 50. 下列哪一種泳式通常採仰躺姿勢前進？
（A）蝶式　（B）仰式　（C）蛙式　（D）自由式

(A) 51. 人體主要供能營養素包括哪些？
（A）醣類、脂質、蛋白質　（B）水、維生素　（C）礦物質、纖維　（D）只有水

(A) 52. 下列何者有助於提升身體平衡能力？
（A）單腳站立練習　（B）長時間坐著　（C）避免所有活動　（D）只做手指活動

(C) 53. 桌球一局比賽通常先得幾分且至少領先 2 分者獲勝？
（A）7 分　（B）9 分　（C）11 分　（D）15 分

(A) 54. 羽球雙打比賽中，隊友間最重要的合作原則為何？
（A）互相溝通與補位　（B）各自為政　（C）避免移動　（D）只由一人擊球

(A) 55. 跆拳道比賽中，選手主要使用何種方式攻擊得分？
（A）拳腳技術　（B）球拍擊球　（C）投擲標槍　（D）游泳划水

(A) 56. 攀岩活動中，確保安全的重要措施為何？
（A）正確穿戴安全裝備並確認確保系統　（B）不使用安全繩　（C）自行拆除保護裝置　（D）穿著拖鞋攀爬

(A) 57. 貼紮常用於運動情境的目的之一為何？
（A）提供局部支持與保護　（B）取代所有復健　（C）保證不會受傷　（D）增加身高

(A) 58. 啦啦隊托舉或舞伴技巧練習時，最重要的安全原則為何？
（A）由合格指導者監督並使用保護措施　（B）自行嘗試高難度動作　（C）不需溝通　（D）在狹窄空間練習

(A) 59. 下列何者是柔軟度的主要相關構造？
（A）關節與肌肉等軟組織　（B）頭髮與指甲　（C）牙齒　（D）視網膜

(A) 60. 運動服裝選擇時，最適當的考量為何？
（A）舒適、透氣且符合運動項目　（B）只看品牌　（C）越厚重越好　（D）尺寸越小越好