國立頭城高級家事商業職業學校
115 學年度第 1 學期　高一體育常識題庫

共 100 題｜是非題 40 題｜單選題 60 題

一、是非題：請在（　）內填入○或╳。

（O）1. 棒球正規投球姿勢分為揮臂式和固定式。

（O）2. 運動處方是考量整體環境與個人狀況，而設計的運動訓練或身體活動計畫的過程。

（O）3. 壘球擊球員須在裁判宣告「比賽開始」10 秒鐘內，就打擊位置。

（O）4. 桌球雙打步法中「八字形」移動，常為一個慣用手為右手以及一個慣用手為左手的配對所用。

（O）5. 動態伸展是利用動態動作反覆操作，以逐漸擴大各部位關節可活動的範圍。

（O）6. 拔河猛拉戰術能在短時間產生較大拉力，有效破壞對方平衡及隊形。

（X）7. 籃球比賽每一個延長賽每隊都有 2 次暫停機會。

（X）8. 蛙泳比賽中，雙腳可以用蝶式踢腳方式。

（O）9. 飛盤爭奪賽進攻者持盤時，不可走步或雙腳移動。

（X）10. 跳馬是男子、女子選手都要進行的體操比賽項目。

（X）11. 羽球反手放小球時，重心應維持在右腳上，擊球瞬間身體保持平衡。

（X）12. 壘球投手手套可以使用任何顏色。

（X）13. 原住民舞蹈只適合在祭典時從事。

（O）14. 羽球發球時，球拍拍擊羽球的瞬間，羽球整體與地面的距離不能超過 1.15 公尺。

（O）15. 桌球發球時，必須讓對方及裁判員清楚看見發球與拋球動作。

（O）16. 排球比賽各隊最多有三次擊球的權利，將球擊回對方。

（X）17. 排球運動是美國的摩根根據網球運動所發展出來的。

（O）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. 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。

（X）20. 撞球擊球時，子球跳離檯面後再進袋，屬合法落袋。

（O）21. 運動處方的規劃應考量個人的健康狀況、體能與運動目標。

（O）22. 有氧運動通常可持續一段時間，並以較大肌群進行規律活動。

（X）23. 運動前完全不需要暖身，直接進行高強度運動較有效率。

（O）24. 動態伸展通常以連續、受控制的動作進行。

（X）25. 柔軟度只受到身高影響，與關節及肌肉無關。

（O）26. 排球同一隊在一般情況下最多可擊球三次，再將球回擊過網。

（O）27. 蛙泳蹬腿時，雙腿動作應同時且大致對稱。

（X）28. 飛盤爭奪賽持盤者可以持盤跑動數步再傳球。

(O) 29. 規律運動有助於提升心肺耐力。

(X) 30. 運動強度越高，對所有人的健康效果一定越好。

(O) 31. 運動後進行緩和活動，有助身體逐漸恢復至安靜狀態。

(O) 32. 肌力是肌肉或肌群對抗阻力時所能產生力量的能力。

(O) 33. 平衡能力與身體控制及姿勢維持有關。

(O) 34. 運動時若出現胸痛、暈眩等不適，應停止活動並尋求協助。

(X) 35. 所有人都適合採用相同的運動處方。

(X) 36. 補充水分只需要在運動結束後進行。

(O) 37. 接力跑傳接棒必須在規定的接力區內完成。

(O) 38. 短跑起跑通常會使用起跑架。

(O) 39. 游泳時應遵守泳池規範，不宜在池畔追逐嬉戲。

(O) 40. 溺水救援時，應優先考慮呼救及利用器材協助，不宜貿然下水。

二、單選題：請選出最適當的答案。

(A) 1. 蘇迪曼盃亦稱世界羽球混合團體錦標賽，其首屆賽事於哪一年舉辦？
(A) 1989 年 (B) 1949 年 (C) 1957 年 (D) 1992 年

(D) 2. 想要成為優秀的壘球打者，哪種能力是必備的？
(A) 臂力強大 (B) 投球精準 (C) 孔武有力 (D) 好壞球判斷能力

(D) 3. 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) 4. 木球比賽球道總長為？
(A) 400 公尺以上 (B) 500 公尺以上 (C) 600 公尺以上 (D) 700 公尺以上

(C) 5. 攀岩中先鋒賽的高度不低於幾公尺？
(A) 20 公尺 (B) 18 公尺 (C) 15 公尺 (D) 12 公尺

(A) 6. 桌球右手持拍者發反手右側上旋球時，哪一隻腳應稍往前站？
(A) 左腳 (B) 右腳 (C) 兩腳平行 (D) 無所謂

(A) 7. 下列何者不屬於有氧運動？
(A) 100 公尺短跑 (B) 快走 (C) 有氧舞蹈 (D) 慢跑

(B) 8. 桌球握拍法可分為幾種主要方式？
(A) 一種 (B) 兩種 (C) 三種 (D) 四種

(B) 9. 國內高中拔河男女混合組，體重分級為？
(A) 不超過 540 公斤 (B) 不超過 580 公斤 (C) 不超過 600 公斤 (D) 不超過 680 公斤

(B) 10. 一場 4 節、每節 10 分鐘的籃球比賽，球員犯規滿幾次必須離場？
(A) 4 次 (B) 5 次 (C) 6 次 (D) 3 次

(D) 11. 以 16 歲高一學生柔軟度常模指標，何項數值表示需再加強？

（A）女生 17 公分　（B）女生 40 公分　（C）男生 23 公分　（D）男生 19 公分

(A) 12. 蛙泳踢腳時必須以何種方式踢腳？
（A）兩足向外向後踢　（B）剪式打水　（C）上下打水　（D）蝶式踢腳

(C) 13. 排球比賽決勝局當一隊先得幾分時，應立即交換場地？
（A）12 分　（B）10 分　（C）8 分　（D）6 分

(D) 14. 田徑 4×100 公尺接力跑，傳接棒需在幾公尺接力區內進行？
（A）15 公尺　（B）20 公尺　（C）25 公尺　（D）30 公尺

(A) 15. 蛙泳划臂時，雙手臂應呈何種角度？
（A）90 度　（B）60 度　（C）45 度　（D）30 度

(D) 16. 下列何者不是排球舉球動作需要考量的因素？
（A）來球速度　（B）來球角度　（C）攻擊戰術　（D）攻擊手的身高

(A) 17. 下列田徑比賽，何者不須使用起跑架？
（A）800 公尺　（B）400 公尺　（C）200 公尺　（D）100 公尺

(C) 18. 籃球防守非持球者的強邊防守，主要目標之一為何？
（A）移動位置　（B）協助補位　（C）阻斷球線　（D）放任接球

(B) 19. 下列排球兩隊分數，何者可能表示一局比賽已結束？
（A）14：12　（B）26：24　（C）20：18　（D）25：24

(D) 20. 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

(D) 21. 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

(A) 22. 桌球搓球須掌握擊球時機，一般快搓的擊球時間較常在來球的哪個時期？
（A）上升前期　（B）上升後期　（C）最高點期　（D）下降前期

(D) 23. 溺水事件發生時，應盡量避免使用哪一種救溺方式？
（A）使用器材　（B）大聲呼救　（C）拋出浮具　（D）親自下水

(C) 24. 游泳比賽出發或轉身後，蝶式、仰式及自由式潛泳至多可達幾公尺？
（A）10 公尺　（B）5 公尺　（C）15 公尺　（D）沒限制

(D) 25. 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

(C) 26. 下列何者為礦物質對人體的功能？
（A）供給能量　（B）保護內臟減少外力衝擊　（C）調節人體代謝　（D）潤滑器官組織

(D) 27. 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

(B) 28. 柯瑞在三分線外投籃時遭犯規，若投籃命中，通常可加罰幾球？
（A）不加罰　（B）1 球　（C）2 球　（D）3 球

(B) 29. 田徑 100 公尺跑技術中，距離最長的階段為何？

（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

(C) 30. 網球比賽採三盤兩勝制，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. 羽球雙打比賽中，隊友間最重要的合作原則為何？
（A）各自為政　（B）互相補位與溝通　（C）避免移動　（D）只由一人擊球

(B) 32. 桌球比賽發球時，球應先置於何處？
（A）握在手中　（B）張開且靜止的非持拍手掌　（C）球桌下方　（D）球拍上

(C) 33. 排球一局（非決勝局）通常需先取得幾分，且至少領先 2 分才能獲勝？
（A）15 分　（B）21 分　（C）25 分　（D）30 分

(A) 34. 籃球比賽中，進攻球員持球移動時違反規則的步伐稱為？
（A）走步　（B）阻擋　（C）帶球撞人　（D）回場

(B) 35. 短跑比賽中，100 公尺通常採用哪一種起跑方式？
（A）站立式　（B）蹲踞式　（C）跨步式　（D）跳躍式

(B) 36. 游泳四式中，哪一種泳式的身體通常仰躺於水面？
（A）蝶式　（B）仰式　（C）蛙式　（D）自由式

(B) 37. 蛙泳動作中，手臂與腿部動作的基本配合順序為何？
（A）先蹬腿再划手　（B）划手、收腿、蹬夾、滑行　（C）同時快速划手蹬腿　（D）只用手臂

(B) 38. 運動前暖身的主要目的為何？
（A）立即造成疲勞　（B）提高身體準備程度　（C）降低體溫　（D）取代正式訓練

(A) 39. 下列哪一項最能代表心肺耐力運動？
（A）長時間慢跑　（B）單次舉起重物　（C）短距離跳遠　（D）靜態伸展

(B) 40. 羽球比賽中，球落在界線上應判為？
（A）界外　（B）界內　（C）重發球　（D）雙方得分

(B) 41. 拔河比賽時，隊員應如何配合較能維持穩定？
（A）各自節奏　（B）統一口令與步伐　（C）只靠手臂拉　（D）不需保持姿勢

(B) 42. 體操跳馬動作中，選手助跑後通常先接觸何種器材？
（A）平衡木　（B）跳板　（C）吊環　（D）鞍馬

(B) 43. 下列何者最適合作為運動前的暖身活動？
（A）突然全力衝刺　（B）輕度慢跑與動態伸展　（C）長時間憋氣　（D）立即進行最大重量訓練

(A) 44. 運動處方常見的 FITT 原則中，F 代表什麼？
（A）頻率　（B）時間　（C）強度　（D）種類

(A) 45. 下列何者屬於肌耐力訓練？
（A）以適當重量反覆進行多次動作　（B）只做一次最大重量　（C）完全靜止不動　（D）短時間閉氣

(B) 46. 運動時測量脈搏，主要可協助了解什麼？
（A）鞋子尺寸　（B）心跳反應與運動強度　（C）身高變化　（D）視力

(B) 47. 下列何者是較安全的運動場地行為？
(A) 地面濕滑仍奔跑 (B) 運動前檢查器材與場地 (C) 推擠同學 (D) 跨越正在使用的器材

(A) 48. 籃球比賽中，罰球命中可得幾分？
(A) 1 分 (B) 2 分 (C) 3 分 (D) 4 分

(B) 49. 排球比賽中，發球直接落在對方場內且未被接起，發球隊可獲得什麼？
(A) 失一分 (B) 得一分 (C) 重發 (D) 交換球衣

(C) 50. 足球比賽中，除守門員在己方罰球區內符合規則的情況外，場上球員主要可用身體哪個部位控球？
(A) 手臂 (B) 手掌 (C) 腳及身體其他合法部位 (D) 只能頭部

(B) 51. 田徑跳遠比賽，選手主要以何種方式測量成績？
(A) 助跑時間 (B) 起跳線至最近落地痕跡的距離 (C) 跳躍高度 (D) 步數

(B) 52. 接力跑中，傳接棒掉落時通常應如何處理？
(A) 由任意選手撿起並繼續 (B) 依規則由掉棒選手撿起 (C) 直接丟棄 (D) 要求重賽

(C) 53. 下列何者屬於水中安全的正確觀念？
(A) 酒後游泳 (B) 單獨到無救生員水域游泳 (C) 遵守救生員指示 (D) 在泳池邊奔跑

(B) 54. 游泳自由式最常使用哪一種踢水方式？
(A) 蛙式蹬夾 (B) 上下交替打水 (C) 剪式踢水 (D) 雙腳同時外踢

(A) 55. 營養素中，主要提供身體能量的來源包括？
(A) 醣類、脂質及蛋白質 (B) 水及礦物質 (C) 維生素及水 (D) 只有纖維素

(B) 56. 運動後補充水分的主要目的為何？
(A) 增加體重 (B) 補充流失水分 (C) 立即增加肌肉量 (D) 取代正餐

(A) 57. 下列哪一項最能增進身體平衡能力？
(A) 單腳站立練習 (B) 長時間坐著 (C) 只練習手指 (D) 避免活動

(C) 58. 桌球比賽中，一局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) 59. 羽球比賽一般採何種計分制？
(A) 每球得分制 (B) 只有發球方得分 (C) 每局先得 7 分 (D) 只計發球次數

(B) 60. 下列何者為適當的運動服裝原則？
(A) 穿著不合腳的鞋 (B) 依運動項目選擇合適服裝與鞋具 (C) 鞋帶不需綁好 (D) 穿著妨礙活動的衣物