

臺北市立景興國民中學103學年度第一學期九年級體育常識

題庫：

1. 【A】下列關於身體質量指數的敘述，何者錯誤(A)簡稱BIM(B)是以身高及體重來計算(C)評估個人之身體組成的簡易方法(D)是健康體適能的項目之一。
2. 【A】游泳最可以加強健康體適能中的哪一項能力(A)心肺耐力(B)肌力(C)柔軟度(D)彈跳力。
3. 【C】以下何者為檢測心肺耐力的方法(A)一分鐘仰臥起坐(B)立定跳遠(C)1600、800公尺跑走(D)坐姿體前彎。
4. 【A】下列關於游泳池的安全維護敘述，何者正確(A)嚴禁跑步，以免發生危險(B)可以水中嬉鬧(C)因為水很淺，所以沒有救生員在也能下水(D)雖然不會游泳，但有救生員在旁，所以可以直接跳入水中玩水。
5. 【D】下列何者是捷泳的打腿功能(A)前進(B)平衡(C)持續漂浮前進(D)以上皆是。
6. 【B】在捷泳打腿的動作要領中，打腿的方式是(A)單純小腿打水(B)以大腿帶動小腿(C)以小腿帶動大腿(D)以上皆是。
7. 【C】下列敘述何者正確(A)游泳時不用特別注意其他事情，可直接下水(B)因為游泳池會循環過濾並消毒，所以可以在游泳池中小便(C)下水前必須要將身體沖洗乾淨(D)換好泳裝直接跳入水中。
8. 【B】下列關於游泳耳朵進水時的處理方式，何者為非(A)側著頭以單腳跳躍方式讓水流出(B)自己用棉花棒深入耳中處理(C)尋求耳鼻喉科醫師協助(D)切勿自行亂挖。
9. 【A】在游泳池裡游泳，若同水道有其他人，該靠自己的哪一邊游 (A) 右邊 (B) 左邊 (C) 中間 (D) 隨便。
10. 【A】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。
11. 【B】蛙泳吸氣時機為何 (A) 手向前平伸時 (B) 雙手伸直在前，向斜下划水內收時 (C) 雙手伸直在前時 (D) 隨時皆可。
12. 【B】游泳池內水道繩的功用是什麼 (A) 用來爬的 (B) 用來消波的 (C) 用來壓的 (D) 以上皆非。
13. 【D】游泳時容易抽筋，可能原因何者正確 (A) 未做暖身運動 (B) 水溫過低 (C) 運動過度 (D) 以上皆是。
14. 【A】游泳過程中下列何種方式換氣較適當 (A) 鼻子吐氣嘴巴吸氣 (B) 鼻子吸氣嘴巴吐氣 (C) 鼻子吐氣鼻子吸氣。
15. 【D】在游泳中發生抽筋，則下列反應何者正確 (A) 保持鎮定 (B) 先行自救游向淺水區 (C) 大聲呼救 (D) 以上皆是。
16. 【C】為了預防抽筋，入水前就應做好準備，最好用 (A) 熱水 (B) 溫水 (C) 冷水 (D) 冰水淋濕全身，以讓身體先行適應。
17. 【C】在游泳池中做哪些動作是危險的 (A) 入池前需先洗腳，以保持水的衛生 (B) 由下水梯上下泳池 (C) 從岸邊跳水入池 (D) 下水前先做好暖身運動。
18. 【D】在捷泳的游泳練習中，腿部的動作要領下列何者為非 (A) 以足背來踢水 (B) 膝蓋彎曲不超過45° (C) 大腿帶動小腿 (D) 小腿帶動大腿。
19. 【A】游泳時要如何避免溺水事件的發生 (A) 游泳前要做好暖身運動 (B) 游泳時要獨自行動 (C) 有人溺水時要立刻下水營救 (D) 在身體勞累時，以游泳的方式來消除疲勞最好。
20. 【D】下列哪種物品不適合用來救援溺水者 (A) 救生圈 (B) 竹竿 (C) 繩索 (D) 紙箱。
21. 【C】捷泳的完整動作中，何時是划水加換氣的最佳時機 (A) 手要往前抓水時 (B) 手要往後推水時 (C) 手正要出水面時 (D) 憋不住氣時。

22. 【B】排球比賽中，除第5局外，每局得分為 (A) 20 (B) 25 (C) 15 (D) 18 分。
23. 【D】排球低手傳球準備動作中，手臂要(A)只要彎曲就好(B)用力繃緊彎曲(C)自然放鬆彎曲(D)自然放鬆伸直。
24. 【A】排球比賽中所謂的攻擊手為(A)將舉球員舉起的球攻擊到對方的場地內(B)將球傳至球員能攻擊的範圍內(C)將球高高的傳到對方的場地內(D)將球平穩接起的球員。
25. 【B】排球比賽中，負責將球傳到有利於隊員扣球位置的人是隊上的(A)攻擊手(B)舉球員(C)發球員(D)自由球員。
26. 【C】排球比賽每一隊有幾次機會，將球擊回到對方的場區 (A) 1 (B) 2 (C) 3 (D) 4 次。
27. 【A】排球運動中，在發球或比賽中，球觸網而過，則 (A) 比賽繼續 (B) 對方得分 (C) 重行發球 (D) 犯規。
28. 【A】排球比賽下列球員中何者可參與攔網 (A) 前排球員 (B) 後排球員 (C) 替補球員 (D) 自由球員。
29. 【B】排球比賽第五局決勝局，先獲得幾分者為勝隊 (A) 11 (B) 15 (C) 21 (D) 25 分。
30. 【A】排球比賽，賽前的正式練習由何隊先練習 (A) 選擇發球權之球隊 (B) 選擇場地之球隊 (C) 由裁判決定 (D) 先到比賽場地的隊伍。
31. 【C】排球比賽獲發球權之一方應如何做位置輪換 (A) 逆時鐘 (B) 裁判決定 (C) 順時鐘輪轉一位 (D) 教練指示。
32. 【B】排球比賽時，每隊每局可暫停 (A) 1次 (B) 2次 (C) 3次 (D) 無限制。
33. 【B】排球比賽中若比數為24比24時，要分勝負，該局比數必須相差 (A) 1 (B) 2 (C) 3 (D) 4 分。
34. 【D】排球可以用手掌擊球的動作是 (A) 發球 (B) 攻擊 (C) 攔網 (D) 以上皆可。
35. 【C】排球比賽時，發球最好不要將球發給 (A) 高個子球員 (B) 舉球員 (C) 自由防守球員 (D) 矮個子球員。
36. 【A】下列關於排球比賽的規定，何者不正確 (A) 排球落到地上還能繼續比賽 (B) 攻擊手將球經由網子上方將球擊過對方的地上，得一分 (C) 我方不小心失誤，將球落在己方的場地上，對方得一分 (D) 將球擊到對方場地且碰地，我方得一分。
37. 【C】排球運動的位置代號，前排左的位置稱為幾號位 (A) 2號 (B) 3號 (C) 4號 (D) 5號。
38. 【D】有關排球攔網敘述何者為非 (A) 攔網時不可觸網 (B) 攔網落地時腳不可越過中 (C) 雙人攔網隊友兩人可同時觸球 (D) 同一人不得在同一次攔網動作時連續觸球。
39. 【B】排球比賽時下列哪一情況是不得用攔網方式將球擊回 (A) 對方扣殺球 (B) 對方發球 (C) 對方吊小球 (D) 對方後排攻擊。
40. 【A】排球比賽攔網觸球後 (A) 可再接再擊球 (B) 須經過隊友擊球後再觸球 (C) 球未經過對隊球員觸球前不能再觸球 (D) 只能傳球給隊友。
41. 【C】排球比賽第一至第四局，先獲得25分，並至少領先對隊幾分者，則勝一局 (A) 0分 (B) 1分 (C) 2分 (D) 3分。
42. 【A】下列何者為排球練習時常犯的錯誤 (A) 攔網時，兩眼緊閉 (B) 攔網時，兩手伸過網上對區 (C) 滾翻救球時，上身先著地 (D) 攔網時，兩眼張開，注視著球。
43. 【C】排球肩上發飄浮球時，以下的哪項陳述不符合擊球瞬間的動作要領 (A) 手指緊繃 (B) 手腕扣緊 (C) 肘部挺直 (D) 肩膀穩固。
44. 【C】羽球發球時球拍擊到羽球的瞬間，羽球的位置應低於發球者的 (A) 肩胛部 (B) 頭部 (C) 腰部。
45. 【D】羽球在發球時，下列哪項是不犯規的動作 (A) 提起其中一條腿 (B) 雙腳在發球時同時跳起 (C) 其中一腳貼著地面從後拖向前 (D) 其中一腳用腳尖在地上某一點轉動。

46. 【C】羽球之握拍法應以 (A) 輕握 (B) 緊握 (C) 輕鬆自然為主。
47. 【A】羽球做扣球動作時，應以手臂何部位做下壓動作 (A) 手腕 (B) 手肘 (C) 手指 (D) 肩膀。
48. 【C】羽球比賽時，如果發球員已揮動球拍做出發球動作，但卻未擊中羽球時，應判 (A) 犯規 (B) 重新發球 (C) 對方得分 (D) 發球得分。
49. 【B】下列何項不屬於發球犯規動作 (A) 發球時，未擊中羽球 (B) 眼睛未注視對方 (C) 發球後，羽球觸及身體 (D) 擊球瞬間羽球高於腰部。
50. 【D】羽球正手擊高遠球的優點為何 (A) 迫使對方移位至後場 (B) 為自己爭取緩衝時 (C) 造成前場空檔 (D) 以上皆是。
51. 【C】下列關於羽球規則敘述，何者正確 (A) 發球時，可藉故延誤發球時間 (B) 發球後，羽球可觸及天花板 (C) 發球後，球碰觸球網上緣並落入發球有效區域，視為發球成功 (D) 每人發完兩球後，才換對方發球。
52. 【D】羽球比賽每局以先得 (A) 9分 (B) 11分 (C) 15分 (D) 21分者獲勝。
53. 【B】羽球挑球動作的擊球位置，應為 (A) 與後腳成一直線 (B) 與前腳成一直線 (C) 與邊線平行 (D) 與端線平行。
54. 【B】羽球比賽時，當對方以正手高遠球攻擊，可用何種動作回擊該球 (A) 挑球 (B) 切球或殺球 (C) 短球 (D) 撲球。
55. 【B】羽球雙打的戰略何者為宜 (A) 採被動攻勢 (B) 善於殺球、切球攻擊的球員在後場 (C) 善於網前的球員在後場 (D) 「以守為攻」。
56. 【A】羽球發球瞬間擊球點不可超過身體哪個部位 (A) 腰 (B) 手腕 (C) 拍柄 (D) 以上皆是。
57. 【D】下列何者屬於羽球發球犯規 (A) 打到羽毛 (B) 打到拍框 (C) 揮空拍 (D) 踩線。
58. 【C】羽球高遠球的作用為何？(A) 迫使對方到網前去接發球 (B) 迫使對方到側邊的底線去接發球 (C) 迫使對方退到最遠處的底線去接發球 (D) 迫使對方要迅速回擊球。
59. 【A】下列關於羽球比賽的規則何者正確 (A) 發球時，整個羽球要在發球員的腰部以下 (B) 發球時，腳可以任意的移動 (C) 發球時，可以拖延時間擾亂敵方節奏 (D) 以上皆是。
60. 【D】在羽球比賽中，下列的情況何者須重新發球 (A) 司線員和裁判員皆無法做出判決時 (B) 接球者尚未準備接球而發球者即發球 (C) 雙方同時犯規 (D) 以上皆是。
61. 【D】羽球比賽，雙方球員於哪些時機應換邊 (A) 一局結束時 (B) 第三局開始時 (C) 第三局一方分數達11分時 (D) 以上皆是。 4
62. 【D】羽球之扣球動作實施時應注意 (A) 放鬆手臂，於扣球瞬間使力 (B) 加快移位速度，使擊球點在身體前上方 (C) 壓腕動作確實做好 (D) 以上皆是。
63. 【A】羽球比賽當分數達29平分時，先獲得第幾分者，獲勝此局 (A) 30分 (B) 31分 (C) 32分 (D) 33分。
64. 【A】男子羽球單打比賽，如果雙方各獲20平分時，則連續獲得幾分者獲勝此局 (A) 2分 (B) 3分 (C) 4分 (D) 5分。
65. 【D】羽球比賽中，使用挑球的優點為 (A) 迫使對方至後場擊球 (B) 可擾亂對方擊球的節奏 (C) 為自己爭取一些緩衝的時間 (D) 以上皆是。
66. 【A】桌球進行反手搓球練習時，右腳應稍前於左腳，有利於重心的轉換 (A) 是 (B) 否。
67. 【A】桌球切球時，摩擦到球的何處 (A) 中下部 (B) 上半部 (C) 右側。
68. 【D】桌球球員在下列何種情況下，應判得一分 (A) 對方未能做有效的發球 (B) 對方未能做有效的回擊 (C) 對方擊球出界 (D) 以上皆是。
69. 【B】桌球抽球是 (A) 由後往前撞 (B) 由下往上摩擦 (C) 由上往下摩擦。
70. 【A】桌球單打比賽無須發對角，雙打則必須發對角 (A) 是 (B) 否。

71. 【D】下列何者屬桌球之發球技術 (A) 高拋發球 (B) 下蹲發球 (C) 發短球 (D) 以上皆是。
72. 【B】下列有關桌球高拋發球技術的敘述，下列何者不正確 (A) 球向上拋時，身體重心隨之略往上升 (B) 球向下落時，身體重心略往上升 (C) 此技術利用球從高處落下時對球拍所產生的較大的壓力 (D) 練習時應先練習能準確的高拋球。
73. 【B】練習桌球抽球時，身體應盡量靠近球檯 (A) 是 (B) 否。
74. 【B】桌球練習者，右手持拍抽球預備時，應右腳往前，左腳在後 (A) 是 (B) 否。
75. 【B】桌球賽正式一局結束，以下比分何者為正確 (A) 11:10 (B) 11:9 (C) 12:5 (D) 15:10。
76. 【B】桌球比賽中球拍脫落可否用原持拍之手回擊 (A) 可以 (B) 不可以 (C) 無規定。
77. 【A】400m接力賽跑中第一棒的小梅在接力區前跌倒，棒子脫手向前滾動，此時第二棒的小蘭應 (A) 在接力區等小梅拾起棒子 (B) 退後拾起棒子快跑 (C) 在接力區等棒子滾過來再拾起 (D) 不管棒子快跑。
78. 【D】接力區範圍為20公尺，是指(A)起跑線前15公尺後5公尺範圍(B)起跑線前20公尺(C)起跑線後20公尺(D)起跑線前10公尺後10公尺範圍。
79. 【B】依據田徑規則規定，400公尺及400公尺以下的競賽項目，選手必須以何種方式起跑 (A) 站立式 (B) 蹲踞式 (C) 蹲伏式 (D) 挺腰式。
80. 【C】跑步時雙手的擺動應以(A)手腕 (B)手肘 (C)肩膀 (D)胸部 為支點，直接做慣性的擺動。
81. 【D】聞名國際的東吳國際超級馬拉松比賽，參賽的選手必須連續跑(A)8 (B)12 (C)18 (D)24小時。
82. 【B】在彎道上快跑時，常會產生 (A)向心力 (B)離心力 (C)合力 (D)瞬發力。
83. 【C】有關田徑接力跑，以下何者描述有誤(A) 接力區前後共20公尺(B)傳接棒應在接力區界線之立體面內完成(C)傳接棒時若掉棒，只要其中一人將棒子檢起即可(D)用拋擲交棒，應取消比賽資格。
84. 【D】短距離跑的比賽項目中何者無須分道次 (A)100公尺 (B)200公尺 (C)400公尺 (D)以上均須分道次。
85. 【B】接力賽「掉棒」時應如何處理 (A)退出賽道避免發生衝撞 (B)由持棒者檢回接力棒 (C)由預定接棒者檢回接力棒 (D)取消比賽資格。
86. 【B】馬拉松比賽的距離為何 (A) 26公里 (B) 42.195公里 (C) 40公里 (D) 100公里。
87. 【C】短距離跑衝線時，需以身體何部位抵達終點線內緣之垂直面(A) 手(B) 頭(C) 軀幹。
88. 【A】籃球運動中，最基本的動作為 (A) 運球 (B) 過人上籃 (C) 灌籃 (D) 跳投
89. 【A】當籃球球員帶球走步時，應判 (A) 違例 (B) 犯規 (C) 技術犯規 (D) 無此規定。
90. 【A】若籃球中籃時，是從空中直接經由籃圈落下，並未碰至籃板或籃圈，則此球稱為 (A) 空心球 (B) 籃板球 (C) 洗鍋球 (D) 無特殊名稱。
91. 【A】籃球比賽，控球隊在多少時間內必須將球由後場進入前場內 (A) 8 (B) 15 (C) 20 (D) 25秒。
92. 【B】籃球比賽進攻隊員在禁區內不得停留超過 (A) 2 (B) 3 (C) 4 (D) 5秒。
93. 【B】在籃球比賽中，若球員在對方犯規的情況下將球投進，且裁判判定此球進算，則須另外加罰 (A) 0 (B) 1 (C) 2 (D) 3球。
94. 【C】請問籃球比賽規定進攻球隊控球時，必須在幾秒內出手投籃 (A)45秒 (B) 30秒 (C)24秒 (D)45秒。
95. 【B】籃球每次罰球需在幾秒鐘內完成？ (A) 3秒 (B) 5秒 (C) 10秒 (D) 15秒
96. 【B】籃球運動中雙腳移動在規則上是屬於 (A) 犯規 (B) 違例 (C) 兩者皆是 (D) 兩者皆非。
97. 【D】雙方球員同時爭球不放手，維持了兩、三秒，裁判會判成 (A) 雙方犯規，然後跳球 (B) 較高一方開球 (C) 首先觸球的一方在中場開球 (D) 跳球。
98. 【A】不服判決、延誤比賽、禮貌欠佳、服裝不整、抓住籃圈以上的動作所違反的規則稱之為 (A) 技術犯規 (B) 打手犯規 (C) 走步違例。

99. 【D】請問執行罰球的球員需何時才可以採到罰球線 (A) 球投籃離手後 (B) 觸碰到籃板後 (C) 觸碰到籃網後 (D) 觸碰到籃框後。
100. 【A】籃球比賽時，控球隊在時間終了前於後場出手，計時器響起後，球落地彈起中籃，則 (A) 球進不算 (B) 2 分 (C) 3 分 (D) 看球的落地點而定。