**臺北市立景興國民中學108學年度第一學期 九年級上學期 體育常識題庫**

**田徑：**

1.( C )下列有關運動的敘述，何者正確？

(Ａ)運動前需先從事一些身體負荷較重的熱身活動 (Ｂ)各種不同類型的運動，所使用到的主要關節和肌群是一樣的 (Ｃ)運動的過程中，需遵守緩慢漸進的原則，否則很容易造成運動傷害 (Ｄ)運動前的暖身運動根本是浪費時間，毫無幫助。

2.( D )運動的益處為下列哪些？

（甲）增進神經系統的協調性（乙）活絡關節（丙）燃燒脂肪

（Ａ）甲乙 （Ｂ）甲丙 （Ｃ）乙丙 （Ｄ）甲乙丙。

3. ( B )在擬定運動處方時，應注意運動強度 （A）過小 （B）適中 （C）過大 （D）無所謂。

4. ( D )以下何者為現今國人健康體能每況愈下的原因 （A）身體活動減少 （B）緊張的生活壓力 （C）營養的過剩 （D）以上皆是。

5. ( B )靜態的伸展每一個動作最好維持？

（A）5秒 （B）15秒左右 （C）1分鐘 （D）3分鐘以上。

6.( A )「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)拉傷 (B)扭傷 (C)挫傷 (D)腹痛。

7.( C )中樞系統控溫失調導致發熱、發冷、頭暈、噁心是屬於哪種傷害？

(A)拉傷 (B)扭傷 (C)熱傷害 (D)抽筋。

8.( C )如何有效預防抽筋？

(A)做適度的貼紮，並避免運動過度。

(B)穿戴護膝、護肘等護具加以保護。

(C)運動前應充分暖身，運動中應適時補充水分及電解質。

(D)戴帽子以減少頭部曝晒機會。

9.( A )運動傷害在初步處理後，仍必須尋求專業醫護人員的幫忙，有必要的話還要進一步做哪幾種

檢查？ (A)X 光、斷層掃描 (B)骨質密度、體脂肪 (C)胸腔鏡、胃鏡 (D)血脂肪、血糖。

10. ( D )如果運動傷勢過重無法自行處理，除了立刻通知醫護人員，「不應該」貿然進行下列哪種

行為？ (A)注意運動傷害發生的原因 (B)觀察傷勢 (C)留意伴隨傷害發生時的聲音 (D)立即實施按摩。

11.( D )運動傷害後的復健工作「不該」如何進行？

(A)受傷後儘量減少受傷部位的活動。

(B)當活動關節不感到疼痛時，就可以從事走路等輕微的活動，之後再恢復跑步等強度較高的活動。

(C)為了強化曾受傷的患部，可以從事適當的重量訓練以增強關節韌帶及肌肉的力量與強度

(D)忍受傷痛。

12.( D )如何預防運動抽筋，或運動發生抽筋時，宜如何處置？

(A)抽筋時伸展拉直局部肌肉。

(B)長時間運動之前、中、後，皆須有足夠的水份和電解質的補充。

(C)在日常飲食中攝取足夠的礦物質。

(D)以上皆是。

13. ( D )下列何項運動觀念最為正確？

(A)剛吃飽即可運動。

(B)運動時，一定要非常努力、感到筋疲力盡才可以。

(C)運動必須要感覺到很喘，才表示有效 。

(D)運動前、中、後，都要注意水份的適量補充。

14.( C )運動時若發生運動傷害，以下何項處置不宜？

(A)立刻停止運動 (B)採取冰敷，壓迫與抬高患部等動作。

(C)局部推拿按摩 (D)視情況通知相關醫護單位。

15.( D )運動傷害發生時適度的處理可以？

 (A)減少疼痛、腫脹、出血 (B)防止二次傷害或惡化 (C)縮短受傷的時間 (D)以上皆是。

16.( D )運動結束前之緩和與伸展的目的是？

(A)減緩心跳 (B)減低肌肉的緊繃度 (C)身體恢復運動前的狀態 (D)以上皆是。

**籃球：**

17.( B )籃球的四角傳球通常在籃球比賽的什麼時候使用？

(A)對手守23區域聯防時 (B)對手守盯人時

(C)對手守32區域聯防時 (D)對手守212區域聯防時。

18. ( C )當中鋒上中時，外圍的隊友適合用何種方式將球傳給他？

甲：胸前傳平球，乙：過頂高吊球，丙：胸前地板球，丁：單手側邊地板球。

(A)甲乙 (B)甲丙(C)甲丁(D)乙丁。

19.( D )籃球的四角傳球接球者的行進路線應為何較適當？

(A)直線 (B)蛇行 (C)外弧線 (D)內弧線。

20.( B )下列何者是正當的進攻掩護？

(Ａ)阻擋犯規　(Ｂ)向下掩護　(Ｃ)手臂推出　(Ｄ)帶球撞人。

21.( C )防守球員與對手發生身體接觸，因而妨礙對手行動的自由，指的是下列哪一項？

(Ａ)阻擋犯規　(Ｂ)運球過人　(Ｃ)拉人　(Ｄ)帶球撞人。

22.( C )請問下列何者為非法的籃球防守方式？

(Ａ)橫向掩護　(Ｂ)拉人　(Ｃ)帶球撞人　(Ｄ)向下 掩護。

23.( C )持球的球員推或撞擊對手的軀幹是常見的哪一種犯規？

(Ａ)阻擋犯規　(Ｂ)拉人　(Ｃ)帶球 撞人　(Ｄ)背後非法防衛。

24.( B )下列何種情況屬於籃球規則中的「違例」？

(Ａ)拉人　(Ｂ)腳踢球即可　(Ｃ)阻擋 (Ｄ)手部不合法動作。

25.( C )下列何種情況屬於籃球規則中的「犯規」？

(Ａ)拉跳球　(Ｂ)兩次運球　(Ｃ)帶球撞人

**羽球：**

26.( D ）羽球雙打比賽中，要如何才能得到下一球的發球權？

(A)對方發一球後　(B)對方兩 人都發過球後　(C)雙方犯規　(D)得分。

27.（ A ）羽球雙打比賽的發球區域，是依據何者決定？

(A)依得分單、雙數決定　(B)依教練指示決定

(C)依戰術需求決定　(D)依隊員發球能力決定。

28.（ C ）下列關於羽球雙打的敘述，何者錯誤？

(A)場地比單打寬　(B)要有雙打基本戰術隊形組合的觀念

(C)節奏比單打慢　(D)沒有良好的默契可能會彼此干擾。

29.（ D ）羽球雙打中，以進攻為主的是下列何種隊形？

(A)左右隊形　(B)三角隊形　(C)進退隊形　(D)前後隊形。

30.（ A ）下列何者不是羽球雙打前後隊形中，前區A球員的主要任務？

(A)挑長遠球　(B)負責攔截網前球　(C)負責攔截平推球　(D)放短球迫使對手被動挑球，製造攻擊機會。

31.（ B ）羽球雙打前後隊形中，後區B球員的預備站位是約在球場中心位置的何處？

(A)前一步　(B)後一步　(C)左一步　(D)右一步。

32.（ A ）下列關於羽球雙打中左右隊形應用的敘述，何者正確？

(A)以中線等分，兩位球員各自負責自己的那一半

(B)是屬於攻擊的隊形

(C)個人的防守位置約在接發球區的前緣

(D)在中線附近通常是防守較強的區塊。

33.（ C ）下列關於羽球雙打中進退隊形應用的敘述，何者錯誤？

(A)可以互相補位　(B)可以製造更多攻擊機會及增加防守能力

(C)有固定的站法　(D)要依據對手來球及我方回擊的戰術作變化。

34.（ D ）下列關於羽球防守動作的敘述，何者錯誤？

(A)防守的準備動作應將球拍舉至胸前，身體微微前傾。

(B)雙腳要保持靈活、機動。

(C)擊球時，擊球點要在身體前方大約一個手臂的長度。

(D)揮拍時要運用手臂而不是整個手腕。

35.( A ）羽球雙打比賽中，兩人的移位速度與補位默契，關係著整場比賽的勝負？

(A)對 (B)錯。

36.（ A ）羽球雙打比賽時採前後隊形，後區球員的任務就是任何對手回擊過來的高球，均以攻

擊為主？ (A)對 (B)錯。

37.（ A ）平抽球是指把在身體兩側，大約在肩以下腰以上的球， 以身體為縱軸，在身體的兩側

平行揮拍，平擊將球回擊至對方底線的擊球法？ (A)對 (B)錯。

38.( D )羽球比賽中每局先得幾分者獲勝？

(Ａ)13　分(Ｂ)15　分(Ｃ)18 分(Ｄ)21　分。

39.( D) 羽球雙打欲採取進攻策略時通常使用何種隊型？

(Ａ)左右隊型　(Ｂ)循環隊型　(Ｃ)輪轉隊型　(Ｄ)前後隊型。

40.( A )關於羽球雙打戰術，下列敘述何者錯誤？

(Ａ)以防守為主，攻擊為輔 (Ｂ)利用快速擊球的變化，來擾亂對方

(Ｃ)強調兩人默契與搭配 (Ｄ)有男子雙打、女子雙打及男女混合雙打。

**排球：**

41.( B )排球比賽中，自由球員可以在前排攻擊？ (Ａ) 對　(Ｂ) 錯。

42.( A )在排球比賽中，當選手攻擊後落地，腳掌全部越中線，則扣球犯規攻擊無效？

(Ａ) 對　(Ｂ) 錯。

43.( A ）排球在每局開球前，自由球員不得進入球場，需等第二裁判核對先發球員之後，才可交

換進入場內？ (Ａ) 對　(Ｂ) 錯。

44.( A )排球比賽中，自由球員若位於位排區域，以高手傳球時，其隊友可以做任意形式的攻

擊？ (Ａ) 對　(Ｂ) 錯。

45.( B )排球比賽中，自由球員可以在前排攔網？ (Ａ) 對　(Ｂ) 錯。

46.( A )排球比賽中，對方發球時不可攔網？ (Ａ) 對　(Ｂ) 錯。

47.( A )排球扣球時須抓準助跑時機、助跑方向且利用三步助跑的方式才能有效達到進攻的策

略，而其中助跑最適宜的角度是採取與網成多少度角？

(Ａ) 45°　(Ｂ) 55° (Ｃ) 40°　(Ｄ) 50°。

48.( B )快攻扣球的助跑時機是在什麼時候？

(Ａ)舉球員欲傳球的瞬間　(Ｂ)舉球員傳球前 (Ｃ)舉球員傳球後　(Ｄ)扣球時。

49.( C )一般扣球的助跑時機是在什麼時候？

(Ａ)舉球員欲傳球的瞬間 (Ｂ)舉球員傳球前 (Ｃ)舉球員傳球後　(Ｄ)扣球時。

50.( B )排球的扣擊動作中，哪一種與球體的接觸面較小，無法隨心所欲控制球，而且常會造成

手腕肌肉緊張？　(Ａ)手指法　(Ｂ)握拳法　(Ｃ)半掌法　(Ｄ)全掌法。

51. (D )以下哪一種排球的打法最容易得分？

(Ａ)高手傳球 (Ｂ)低手傳球 (Ｃ)單手傳球 (Ｄ)扣球。

52.( A )排球比賽中，下列敘述何者錯誤？

　(Ａ)排球落到地上可以繼續比賽。

(Ｂ)攻擊手將球經由網子上方將球擊對方的地上，得一分。

(Ｃ)攻擊時球碰到場外球員，對方得一分。

(Ｄ)我方不小心失誤，將球落在己方的地上，對方得一分。

53.( C )排球比賽時，下列何者是犯規的行為？

(Ａ)自由球員在後排用高手傳球方式擊球。

(Ｂ)自由球員在前排使用高手傳球方式擊球。

(Ｃ)後排球員在前排攔網。

(Ｄ)攻擊後落地時，腳掌超過二分之一越過中線。

54. (D )在排球扣球預備動作中，下列何者是錯誤的？

(Ａ)身體面向舉球員 (Ｂ)雙膝微彎 (Ｃ)雙腳開立 (Ｄ)重心保持後傾。

55.( B )在排球運動時，扣球預備動作時重心在前的目的為何？

(Ａ)增加向上跳躍的速度　(Ｂ)增加助跑或前進的向前速度

(Ｃ)不易跌倒　(Ｄ)加強扣球的力量。

56.( B )下列何圖是排球運動中，扣擊動作的手指法？

　(Ａ)　　(Ｂ)　　(Ｃ)　　(Ｄ)　

解析：(Ａ)為全掌法；(Ｂ)手指法；(Ｃ)握掌法；(Ｄ)半掌法。

57.( C )一般而言，排球扣球時助跑方向是採取哪一項？

(Ａ)與網成　90°助跑　(Ｂ)與網成　60°助跑

(Ｃ)與網成　45°助跑　(Ｄ)與網成　30°助跑。

58.( C )有關於排球扣球的空中扣球動作，下列何者錯誤？

(Ａ)左手自然置於斜前方上舉　(Ｂ)挺胸弓身

(Ｃ)攻擊手肘向前方拉引，肩關節向後方展開　(Ｄ)空中雙腳自然向後彎曲。

解析：後上方拉引，肩關節向後上方展開。

59.( D )一般排球運動中，助跑起跳動作是採用何種方式助跑？

(Ａ)大跨步助跑　(Ｂ)四步助跑　(Ｃ)墊步助跑　(Ｄ)三步助跑。

**跳繩體適能：**

60.（ A ）打繩時若實施肩迴旋，兩臂的動作應為何？

(A)伸直　(B)屈肘90度　(C)屈肘大於90度　(D)屈肘小於90度。

61.（ A ）練習順向進繩通過跳時，何時為進繩最佳時機？

(A)繩子打地時　(B) 繩子在最高點時 (C)依個人習慣決定　(D)依跳繩長短決定。

62.（ A ）關於體適能的敘述，下列何者正確？

(Ａ)體適能是指身體適應生活與社會環境的能力。

 (Ｂ)心肺耐力、肌力、柔軟度是競技體適能的項目。

(Ｃ)速度、敏捷性、平衡感是健康體適能的項目。

(Ｄ)運動選手要注重競技體適能，不須培養健康體適能。

63.（ C）下列有關運動的敘述，何者正確？

(Ａ)運動前需先從事一些身體負荷較重的熱身活動。

 (Ｂ)各種不同類型的運動，所使用到的主要關節和肌群是一樣的。

(Ｃ)運動的過程中，需遵守緩慢漸進的原則，否則很容易造成運動傷害。

(Ｄ)運動前的暖身運動根本是浪費時間，毫無幫助。

64.（ B ）若體重過輕，要改善身體質量指數，飲食應採取下列何種做法，並配合肌力訓練？

　(A)多吃多睡　(B)適當提高蛋白質攝取量

(C)多吃補品　(D)大量補充高油、高鹽食物。

65.（ B ）若要加強瞬發力，應選擇下列何種運動項目訓練？

(A)伸展型　(B)兼具力量與速度型　(C)速度型　(D)耐力型。

66.（ B ）進行重量訓練時可藉由下列何種原則，使訓練部位的肌力獲得提升？

　(A)特殊性　(B)超負荷　(C)反覆性　(D)可逆性。

67.（ C ）下列關於肌力與肌耐力訓練的敘述，何者正確？

(A)應先訓練小肌肉再訓練大肌肉。

(B)被訓練的肌肉或肌群不需要足夠的恢復時間，這就是超載原則。

(C)應避免連續實施兩個訓練相同或相似部位的動作。

(D)引體向上與仰臥推舉的訓練應連續實施效果會較佳。

68.（ A ）有氧運動對於心肺耐力的訓練效果最好，最理想的強度是每分鐘的心跳數介於多少

次？　(A)125～165　(B)180～200　(C)200～220　(D)100～130。

69.( A ）若要提升心肺耐力，運動強度應介於最大心跳率的多少％之間？

　 (A)60～80　(B)70～90 (C)80～100　(D)90～110。

70.（ A ）在青少年時期即擁有較佳的心肺耐力與體能，較不易受到慢性疾病的威脅？

(A)是　(B)否

71.（ B ）關於「每分鐘最大預估心跳率」的敘述，下列何者錯誤？

(Ａ)以「220－年齡」即是最大預估心跳率

(Ｂ)一個人的心跳若達最大心跳率時，就會死亡

(Ｃ)健康者可用最大預估心跳率的　60　%　～　80　%　作為運動強度

(Ｄ)久未運動者要以最大預估心跳率的　60　%　為基。

72.（ D ）籃球選手長期訓練，膝部因過勞而產生肌腱炎，這是屬於下列何種運動傷害？

(A)急性　(B)溫和性　(C)習慣性　(D)慢性。

73.（B）下列關於慢性運動傷害的敘述，何者錯誤？

(A)多數是長期或不正確使用肌肉、骨骼造成。

(B)在安靜休息的情況下，受傷部位仍會疼痛難耐。

(C)不像急性運動傷害那麼有急迫性。

(D)會造成日常生活的諸多不便。

**游泳:**

74.( A )仰泳的踢水動作，何者正確？

(A)大腿帶動小腿，腳背下壓踢出水面

(B)大腿帶動小腿，腳背勾起踢出水面

(C)踢蛙腳可前進就好。

(D)蝶式方式前進就好。

75.( B )仰泳的呼吸法應如何做？

(A)口吐口吸 (B)口吸鼻吐 (C)鼻吸鼻吐 (D)閉氣。

76.( C) 仰泳比賽到達終點時，請問何者為正確的？

(A)頭碰牆 (B)肩膀碰牆 (C)單手碰牆 (D)雙手碰牆。

77.( B )混和式接力的正確姿勢為？

(A)蝶仰蛙自 (B)仰蛙蝶自 (C)自蛙仰蝶 (D)仰自蝶蛙。

78.( D )請問四式中何種姿勢速度最快？

(A)蝶式 (B)仰式 (C)蛙式 (D)自由式。

79.( D )以下有關於游泳池的安全維護敘述，何者正確？

(A)因為水很淺，所以沒有救生員在也能下水。

(B)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。

(C)可以水中嬉鬧。

(D)嚴禁跑步，以免發生危險。

80.( 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。

81.( D )在游泳中發生抽筋，則下列反應何者正確？

（A）先行自救游向淺水區 （B）保持鎮定 （C）大聲呼救 （D）以上皆是。

82.( 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。

83.( C )一行人到溪邊戲水時，碰到有人溺水，請問你該如何做？

(A)奮不顧身立刻下水營救 (B)用手牽手的方式營救

(C)利用身上的衣褲打結當拋繩營救 (D)打電話求救。

84.( C )游泳是可以加強健康體適能中的哪一項？

 (A)柔軟度 (B)瞬發力 (C)心肺耐力 (D)肌力 的能力。

85.( D )下列有關游泳池的安全維護，何者正確？

(A)嚴禁跑步 (B)不可水中嬉鬧 (C)不可跳水 (D)以上皆是 以免發生危險。

86.( C )下列敘述何者正確？

(A)游泳時不用做熱身操，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)不必穿泳裝直接跳入水中。

**桌球:**

87.( A )桌球單打比賽無須發對角,雙打則必須發對角？

（A）是 （B）否。

88.( D )桌球比賽在雙打決勝局中，當一方先得幾分，需雙方交換方位？

 (A) 7 分 （B）３分 （C）2分 （D）5分。

89.( 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。

90.( B )桌球抽球方式是？

 （A）由後往前撞 （B）由下往上摩擦 （C）由上往下摩擦 (D)由上往側面摩擦。

91.( A )桌球單打比賽無須發對角，雙打則必須發對角？

 （A）是 （B）否。

92.( 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。

93.( 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。

94.( A )下列何者不是桌球運動的技術？

(A)攔網 (B)弧圈球 (C)推擋球 (D)削球。

95.( C )桌球殺球的最佳擊球點為？

 (A) 球碰到桌面時 (B) 球彈起離桌面10公分 (C)球彈起之最高點 (D) 以上皆可。

96.( C ).正式的個人桌球比賽是採

(A)三局兩勝制 (B)五局三勝制　(C)七局四勝制　(D)以上皆可。

97.( D ).下列何者屬桌球之發球技術？

(A)發短球 (B)下蹲發球 (C)高拋發球 ( D)以上皆是。

98.( D )競技運動中有雙打項目的比賽有？

(A)網球 (B)羽球 (C)桌球 (D)以上皆是。

99.( 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。

100.( 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。