**臺北市立景興國民中學109學年度 七年級上學期 體育常識題庫**

**田徑：**

1. 【A】下列哪一個方法無法增進接力賽跑的成績？

(A)只訓練跑者個人的速度　(B)隊員間隨時練習及討論

(C)練習傳接棒動作　(D)練習時採傳棒者與接棒者個別訓練的方式。

1. 【B】下列哪種比賽不是田徑比賽的類別？　(A)競走　(B)游泳　(C)田賽　(D)全能競賽。
2. 【D】關於接力賽跑，下列何者敘述錯誤？

(A)特別注重隊友之間的配合　(B)第一棒準備起跑時，超出起跑線之接力棒不可觸及地面

(C)傳接棒動作的優劣是決勝關鍵　(D)是田徑比賽中唯一的個人競賽項目。

1. 【C】短距離徑賽到最後的「壓線」動作，是以身體哪一部分到達終點線之垂直面為判定依據？

(A)頭部　(B)頸部　(C)軀幹　(D)四肢。

1. 【D】關於接力賽跑的規則，下列何者正確？

(A)在接力區域前就可先接棒

(B)傳棒者未將棒子順利交出而掉棒時，視為犯規

(C)掉棒時不可由傳棒者去撿棒子，接棒者才可撿

(D)第一棒選手握接力棒；準備起跑時，棒子超出起跑線的部分不可觸及地面。

1. 【B】下列何者不是決定田徑比賽短距離跑勝負的重要因素？

(A)起跑的技術　(B)競賽服裝的美觀　(C)速度的快慢　(D)體力優劣。

**籃球：**

1. 【B】下列哪項動作不是籃球的基本動作？　(A)傳球　(B)頂球　(C)接球　(D)運球。
2. 【C】對於運球動作的敘述，下列何者正確？

(A)雙眼注視球體避免球被抄走　(B)運球過人時一手運球，另一手不需要護球　

(C)雙膝微彎，降低重心　(D)雙腳併攏站立。

1. 【C】進行籃球的持球動作練習時，下列哪種做法錯誤？

(A)持球時掌心不可貼住球　

(B)持球時「基準腳」不能移動　

(C)持球時能雙腳輪流當「自由腳」來移動與晃過對方　

(D)以腳的移動與身體轉動來保護球不被撥掉。

1. 【D】籃球比賽中，球員二次運球應判為何？ (A)運球犯規　(B)技術犯規　(C)出場　(D)違例。
2. 【D】籃球運球前進時，球的落點應該在身體的何處？

(A)側邊　(B)正前方　(C)側後方　(D)側前方。

1. 【A】下列關於籃球運球的規定，何者正確？

(A)掌控球者，必須透過運球才能移動

(B)可以連續翻掌運球

(C)接到球後，可以先走兩步再運球

(D)運球過程中，球掉到地上，可以將球撿起來繼續運球。

1. 【A】籃球正規比賽，每隊上場人數是？　(A)5人　(B)6人　(C)8人　(D)10人。
2. 【D】籃球訓練中，持雙球進行雙手同步運球及雙手非同步運球的練習，可以獲得哪些訓練效

果？(甲)左右手運球技術提升　(乙)肢體協調能力　(丙)肢體反應能力

(A)甲乙　(B)甲丙 (C)乙丙　(D)甲乙丙。

1. 【C】籃球的地板傳球動作，傳球時，雙手向前方地板推出使球反彈，球反彈的點應在距離接球

者的何處？　(A)五分之一處　(B)四分之一處　(C)三分之一處　(D)二分之一處。

**羽球：**

1. 【D】下列哪一種賽別，是羽球比賽的團體賽？

(A)混合雙打　(B)男子雙打　(C)女子雙打 (D)以上皆是。

1. 【C】羽球比賽發球員發球時，球拍未擊中羽球，應判定為何何者？

(A)可重新發球，直到發球成功

(B)可要求換球，再發一次

(C)犯規

(D)只可再給一次發球機會。

1. 【B】羽球比賽中同一球員連續兩次擊中羽球，應判定為何者？

(A)犯規，不計分對方取得發球權

(B)犯規，對方得分並取得發球權

(C)該球比賽無效，重新發球

(D)如羽球有效過網，應繼續比賽。

1. 【C】羽球比賽中，如果發球時，接球員及發球員雙方同時犯規，應判？

　(A)繼續比賽　(B)各輸一分　(C)重新發球　(D)猜拳決定，贏的人誰得分。

1. 【B】下列關於在羽球場上比賽或練習時，必須遵守的禮儀，何者錯誤？

(A)必須穿著整齊運動服裝

(B)羽球要求更換時，不需要對手同意

(C)比賽進行當中不可發出聲音擾亂對方

(D)對於裁判的判決必須絕對服從，如有意見應循正規管道申訴。

1. 【C】在羽球場上比賽或練習時，當要將羽球送回給對方時，就羽球場的禮儀言，應如何處理？

　 (A)從網下擊回　(B)交給裁判　(C)從球網上方擊回　(D)交給撿球員。

1. 【D】下列關於在羽球場上比賽時，必須遵守的禮儀，何者錯誤？

(A)參加團體賽，開始比賽時雙方應先列隊，互相握手致意

(B)比賽結束時，不論勝負如何，都應互相握手

(C)應該與裁判握手致意表示感謝

(D)裁判判決不公，要坐在場中抗議。

1. 【B】下列關於羽球運動的敘述，何者正確？

(A)不算是一項劇烈的運動

(B)下肢動作常有急停與快速起動的動作

(C)在運動前只需做好下肢動作的暖身即可

(D)直接上場打球當作暖身，就不會造成運動傷害。

1. 【B】羽球發球時，持球手應將球至於何處？

(A)腰部以上　(B)腰部以下　(C)胸部以上　(D)胸部以下。

1. 【D】羽球比賽是採用下列何種賽制？

(A)六局四勝制　(B)五局三勝制(C)四局三勝制　(D)三局兩勝制。

1. 【B】羽球單打比賽中，獲勝一球即增加得分一分，由先得幾分的一方獲勝一局？

(A)15 (B)21　(C)25　(D)28。

1. 【D】羽球單打比賽，下列關於球員需交換場地的時機，何者錯誤？

(A)第一局結束時　(B)第二局結束，需要第三局比賽時

(C)第三局某方分數先達到11分時　(D)第四局某方分數先達到10分時。

1. 【A】羽球單打比賽中，當發球員該局得分為零分或偶數時，發球員及接發球員須站於球場何

處？

(A)右發球區發球及接發球

(B)左發球區發球及接發球

(C)右發球區發球及左發球區接發球

(D)左發球區發球及右發球區接發球。

1. 【B】羽球單打比賽中，當發球員須站於左發球區發球時，表示發球員該局得分為何？

(A)偶數 　(B)奇數　(C)零　(D)無法判斷。

1. 【D】羽球比賽中，如果兩隊選手比分相差超過2分，則率先得到幾分的一方贏得當局比賽？

(A)15　(B)18　(C)20　(D)21。

1. 【A】依據羽球規則，如果雙方比分一直打成平手，則率先得到第幾分的一方取勝？

(A)30 (B)28　(C)25　(D)20。

1. 【C】依據羽球規則，首局比完後，接下來的一局比賽由哪一隊率先發球？

(A)首局先發球的一方　(B)首局後發球的一方

(C)首局比賽獲勝一方　(D)首局比賽輸的一方。

1. 【A】依據羽球發球規則的規定，發球擊球的位置不得高於幾公分？

(A)115　(B)125　(C)155 (D)180 公分。

1. 【C】羽球發球擊球時，球應如何，再順勢向前揮拍？

(A)往上拋　(B)往前拋　(C)離手下放 (D)往後拋。

1. 【B】挑選一支適合自己的羽球拍，下列何者不是必要的選項？

(A)握把大小　(B)造型美觀 (C)球拍重量　(D)把柄彈性。

1. 【D】下列關於右手發羽球正拍高遠球的預備動作，何者錯誤？

(A)左腳在前，右腳在後　(B)站在靠近中線處

(C)左手持球置於身體右斜前方，右手持拍向後牽引　(D)身體重心落於前腳。

1. 【D】羽球練習時，我們應該注意下列何者？　(甲)場地的安全　(乙)器材設備是否損壞　(丙)

揮拍時與他人的安全距離　(A)甲乙　(B)甲丙　(C)乙丙　(D)甲乙丙。

1. 【D】下列有關羽球發高遠球的敘述，何者錯誤？

(A)將球由下向上擊出　(B)使球高飛落於對方後場

(C)迫使對方後退至底線擊球　(D)是最具有攻擊性的發球。

1. 【C】羽球比賽中，羽球落在球場的界線上，應該算下列何者？

(A)界外球　(B)重新發球　(C)界內球　(D)以上皆非。

1. 【A】羽球發球中哪一種發球的目標是底線，且是高而深遠的球？

(A)高遠球　(B)短球　(C)長球　(D)挑球。

1. 【C】哪種狀況在羽球比賽中不算「犯規」？

(A)球觸及天花板或牆邊　 (B)羽球至球網下穿過

(C)球打到對方場地界線內　(D)擊球未過網。

1. 【D】羽球運動前，應做好何種準備才能夠好好進行羽球比賽？

(A)舒適、透氣的運動服裝 (B)鞋底平、抓地力強的球鞋

(C)符合自己需求的球拍　(D)以上皆是。

1. 【C】打羽球時，因為常有急停和瞬間變換方位的動作，因此，在羽球活動前，應特別針對哪個

部位暖身？　(A)頸部　(B)手腕　(C)膝部　(D)背部。

1. 【D】下列哪種羽球比分情形球員「無須」由「右」發球區發球？

(A)　0：0　(B)　2：1　(C)　2：2　(D)　3：3。

1. 【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。
2. 【C】下列發球法，何種不能在羽球正式比賽中使用？

(A)高遠球　(B)短球　(C)拋高發球 (D)以上皆非。

1. 【A】羽球單打比賽發球後，應站在什麼位置較適當？

(A)球場中心位置　(B)球場右邊　(C)球場左邊　(D)球場端線。

**排球：**

1. 【B】有關排球低手傳球的要領，下列何者正確？

(A)預備時雙腳應併攏 (B)預備時雙腳彎曲成半蹲狀，身體重心微前傾

(C)擊球時，手腕下壓使手臂彎曲 (D)擊球時，身體重心保持不變。

1. 【C】目前的排球規則中，一隊上場比賽的球員有幾位？(A)四位 (B)五位 (C)六位 (D)七位。
2. 【C】下列哪一個情況不適合用排球低手傳球動作來處理？

(A)來球力量較大時　(B)來球速度較快時

(C)來球位置較高時　(D)來球位置較低時。

**游泳：**

1. 【C】學游泳換氣時，如果容易發生嗆水或喝到水的情形時，可藉著下列何種練習方式，加強換

氣熟練度？

(A)水中悶氣　(B)水母漂　(C)原地韻律呼吸　(D)水中站立。

1. 【A】捷泳聯合動作中採用划臂三次換一次氣的是屬於下列哪一換氣方式？

(A)兩邊輪流換氣 　(B)右邊換氣　(C)左邊換氣　(D)抬頭換氣。

1. 【D】在池邊做捷泳換氣練習前，應先找出下列何者，才比較容易順利的進行練習？

(A)較好的同學　(B)練習的方位　(C)逃生的路線　(D)習慣轉頭換氣的方向。

1. 【A】在池邊做捷泳換氣練習時，若習慣轉頭換氣的方向為右邊，則應以哪一手扶住池邊？

(A)左手　(B)右手　(C)雙手　(D)哪一手都可以。

1. 【B】做捷泳換氣練習時，當頭及肩膀轉向習慣換氣的一邊，在口、鼻即將露出水面時，應維持

下列哪一種狀態？　(A)憋氣　(B)吐氣　(C)吸氣　(D)先吸後吐氣。

1. 【D】池邊划臂做右邊換氣練習中，當右臂在開始抓水後，接下來右臂的動作應為何者？

(A)停在胸前　(B)停在腹下　(C)拉出水面　(D)向後加速推水。

1. 【C】池邊划臂做右邊換氣練習中，當手臂向後加速推水，頭向右側轉時，左側臉頰及耳朵的正

確動作應為下列何者？　(A)抬離水面　(B)轉離水面　(C)貼著水面　(D)埋進水中。

1. 【D】捷泳腿部的動作要領下列何者為非？

（A）腳尖打直微內八 （B）腳踝膝柔軟放鬆 （C）大腿帶動小腿（D）膝蓋打直繃緊。

1. 【B】游捷泳向右邊換氣時，此時右手應在？

（A）身體前面（B）臀部旁邊（C）水中呈S形（D）空中。

1. 【D】游泳過程中下列何種方式換氣較適當？

(A)嘴巴吸氣 (B)鼻子吸氣 (C)嘴巴吐氣鼻子吸氣 (D)鼻子吐氣嘴巴吸氣。

1. 【C】下列關於捷泳手持浮板換氣練習方法的敘述，何者正確？

(A)站在池中，身體直立蹲入水中

(B)使用習慣轉頭換氣該側的手夾住浮板

(C)模擬在水中轉頭換氣的姿勢

(D)持續練習吸氣即可。

1. 【C】捷泳單臂划水邊游邊換氣練習時，應以哪一隻手臂滑水？

(A)左手　(B)右手　(C)以換氣該側的手臂划水　(D)以換氣對側的手臂划水。

1. 【D】下列何者不是捷泳換氣練習的方法？

(A)池邊划臂換氣練習　(B)手持浮板邊走邊換氣練習

(C)手持浮板邊游邊換氣練習　(D)水母漂。

1. 【D】通常初學捷泳換氣不順的原因是下列何者？

(甲)嘴巴鼻子嗆到水　(乙)換不到氣　(丙)嘴巴喝到水

(A)甲乙　(B)甲丙　(C)乙丙　(D)甲乙丙。

**桌球:**

1. 【C】練習桌球正手發下旋球的拋球動作，手應至少將球上拋多少高度？

(A)10公分 (B)14公分　(C)16公分 (D)20公分。

1. 【B】桌球拍必須貼有膠皮，一面為黑色，另一面則為下列何種顏色？

(A)白 (B)紅 (C)灰 (D)黃。

1. 【A】下列對於桌球發球的規定，何者正確？

(A)發球前，須先保持靜止

(B)發球時，球應用手指持球

(C)發球時，球應拋高10公分以上

(D) 拋出的球必須旋轉。

1. 【A】下列哪一項是桌球成功的發球？

(A)發球先碰觸己方桌面一次，過網再碰觸對方桌面

(B)發球直接落入對方桌面

(C)發球碰觸己方桌面後，觸網再落入對方桌面

(D)發球出界。

1. 【D】下列何者為桌球的英文名稱？

（A）Volleyball（B）Football（C）Tennis（D）Table Tennis。

1. 【A】桌球比賽當比數為10:10時，需連續得幾分才完成一局

（A）2分（B）5分（C）３分（D）７分。

1. 【C】桌球一局打幾分 (A) 21分 (B) 15分 (C) 11分 (D) 13分。
2. 【A】桌球發球時，雙手必須（A）高於（B）等於（C）低於（D）皆可 桌面之水平面。
3. 【B】桌球比賽用球只能是黃色？（A）是（B）否。
4. 【A】桌球球拍兩面不論是否有覆蓋物均應為無光澤，其一面為鮮紅色，另一面為黑色？

（A）是（B）否。

1. 【A】桌球比賽，發球時，球應靜置於非執拍手掌心上？（A）是（B）否。
2. 【B】桌球為了搶救球，是否可以空手碰桌面？

（A）可以（B）不可以（C）一下子而已無所謂。

1. 【C】桌球規則規定允許幾次發球觸網？（A）五次（B）三次（C）無限次數。
2. 【A】桌球比賽時，對方來球，必須先在已方的桌面碰觸一次後，方可擊球？（A）是 （B）否。
3. 【D】桌球比賽開始時，決定哪一方先有選擇權的方式有？

（A）猜球（B）猜拳（C）擲銅板（D）以上皆可。

1. 【B】桌球比賽時非執拍手可放在桌面上？（A）是（B）否。
2. 【C】桌球比賽時，當在接對手來球時，若球尚未碰觸己方桌面，即將球回擊出去，則稱為？

（A）截擊（B）切球（C）搶拍（D）扣殺。

1. 【C】桌球比賽每次暫停時間為？（A）3分鐘（B）2分鐘（C）1分鐘（D）30秒。
2. 【B】桌球握拍法可分為？（A）一種（B）二種（C）三種。
3. 【A】發球順序如有錯誤，已得分之分數？（A）算（B）不算（C）無規定。
4. 【B】桌球賽中兩方為Deuce時，每邊發兩球後交換？（A）是（B）否。
5. 【B】桌球賽正式一局結束，以下比分何者為正確？

（A）11：10 （B）20：18 （C）12：5 （D）15：10。

1. 【B】在桌球運動中，正手平擊球的預備動作裡身體應距離球桌多遠

(A)半步 (B) 一大步 (C)一步半 (D) 兩步較好

1. 【C】桌球一局打幾分 (A)21分 (B)15分 (C)11分 (D)13分。
2. 【B】有關桌球發球的敘述，下列何者正確？

(A)發球後，球應該直接落在對方球桌上

(B)發球時，球應靜置於手掌心且在檯面水平之上

(C)發球時，應將球旋轉才可以發球

(D)發球後，球應先在自己的檯面彈跳兩次才能越過球網。

**跳繩體適能：**

1. 【B】下列何者**不是**迴旋跳繩所使用到的主要關節？　(A)手腕　(B)手指　(C)手肘　(D)肩。
2. 【D】下列何者**不屬於**民俗體育運動？　(A)跳繩　(B)踢毽子　(C)放風箏　(D)有氧舞蹈。
3. 【A】跳繩是我們老祖宗將人類基本體能的跑、跳、擲等生活方式，融入遊戲中的一種活動？
   * 1. 是　(B)否
4. 【A】由於跳繩動作花樣繁多，器材簡單、便宜、運動量又可因人自行調整，同時又可不受場地

及人數的限制等優點，所以頗受愛好運動者喜歡？　(A)是　(B)否

1. 【B】以下何者為短跳繩**雙人動作**？a. 母子跳 b.二跳一迴旋c.兄弟跳 d. 一跳二迴旋e.連鎖跳

(A)bc　(B) ace　(C)de (D)bd。

1. 【B】下列哪一個不是「健康體適能」活動的關鍵項目？

(A)心肺適能　(B)敏捷性　(C)身體組成　(D)肌耐力。

1. 【A】下列有關「靜態伸展」的敘述，何者錯誤？

(A)靜態伸展是緩慢伸展至感覺有點痛的程度

　 (B)伸展時應停留　10～30　秒

(C)重複進行伸展　3～5　次

(D)應先進行靜態伸展，再進行動態伸展。

1. 【A】下列何種運動不是加強肌力與肌耐力的訓練方法？

(A)慢跑　(B)引體向上　(C)伏地挺身 (D)仰臥起坐。

1. 【B】在進行仰臥起坐時，保持收下巴的狀態，是可有可無的動作？　(A)是　(B)否
2. 【B】下列關於增強肌力與肌耐力的益處，何者錯誤？

(A)有助於維持較勻稱的身材

(B)無法有效的避免肌肉拉傷的發生

(C)是提升運動表現的先決條件

(D)較不易產生肌肉疲勞、痠痛的現象。

1. 【B】下列何者可以訓練大腿和臀部的肌肉力量？

(A)仰臥推舉　(B)坐姿抬腿　(C)手肘捲曲 (D)坐姿推舉。

1. 【A】仰臥起坐主要是訓練身體哪一個部位的肌群？(A)腹部　(B)背部　(C)胸部　(D)臀部。
2. 【A】擁有良好的肌力與肌耐力者，不論是維持身體姿勢的或應付日常生活中較粗重的工作，

皆較不費力，也較不易產生肌肉疲勞、痠痛的現象？　(A)是　(B)否

1. 【A】下列何者不是有氧運動的特色？

(A)強度強、速度快的反覆性運動

(B)大肌肉群的全身性運動

(C)持續性的運動

(D)具有節奏性的運動。

1. 【A】下列關於慢跑的敘述，何者錯誤？

(A)慢跑屬於無氧運動　(B)應選擇車少安全的場地

　 (C)穿著透氣吸汗的運動服裝　(D)應做好充分的熱身運動，才會減少運動傷害的發生。

1. 【A】若要提升心肺耐力，應選擇下列何種運動類型？

(A)有氧運動　(B)無氧運動　(C)速度型的運動　(D)隔網運動。

1. 【A】從事有氧運動前，要有充分的熱身運動，大約十分鐘左右；做完有氧運動後，也要做緩

和伸展運動，以免造成運動傷害？　(A)是　(B)否

1. 【A】我們應該選擇適合自己年齡與體能的活動，體能差的人，除非有相當的準備，也不應參

加激烈的競技性活動？　(A)是　(B)否

1. 【C】下列有關「運動強度」的敘述，何者錯誤？

(A)運動強度是指運動時的激烈程度

(B)運動強度太高或太低都不好

(C)BMI是用來計算每個人適合的運動強度之標準

(D)適當的有氧運動強度，是以可在運動中和同伴斷斷續續的說話為原則。

1. 【B】青少年因為正在生長發育，骨骼和肌肉若負荷過重或過度的運動刺激，很快就能復原不

會留下後遺症？　(A)是　(B)否

1. 【C】下列哪一個關節是人體最常見的扭傷部位？

(A)髖關節　(B)肩關節　(C)踝關節　(D)膝關節。

1. 【B】下列何種傷害不屬於開口創傷？　(A)刺傷　(B)瘀傷　(C)割傷　(D)擦傷。
2. 【B】急性運動傷害處理原則中的「抬高」，應讓患者平躺，將受傷部位抬高到高於人體的哪

個位置，以減輕腫脹及疼痛的現象？　(A)頭部　(B)心臟　(C)腰部　(D)臀部。

1. 【D】下列何項為報紙中「運動版」可提供的功能？

(A)近日運動賽事　(B)運動相關新知 (C)球員近況或軼事　(D)以上皆是。