**臺北市立景興國民中學 109 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）5~10秒 （B）15~30秒 （C）1~2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

 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 ）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。

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 ）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。

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.（ A ）進攻行進間，防守球員與對手發生身體接觸，因而妨礙對手行進的動線，指的是哪一項？

 （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　（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　（D）腳踢球

**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，自由球員若位於前排區域，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.（ C ）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 （D）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。