

臺北市立天母國中 108 學年度第一學期健康與體育科 題庫

單選題：

- () 1. 下列那項不是田賽的比賽項目？
(A)跨欄 (B)撐竿跳 (C)跳遠 (D)跳高

答案：(A)

- () 2. 練習田徑接力賽跑時，接棒者都須設定起跑點，如果兩人傳接棒時會擠在一起，起跑設定點就必須如何調整？
(A)縮短 (B)不變 (C)隨意 (D)加長

答案：(D)

- () 3. 請問田徑 4X100 公尺的接力區有幾公尺長？
(A)10 (B)20 (C)30 (D)40

答案：(C)

- () 4. 進行田徑 4×100 M 接力比賽時，共有八個道次同場競技，你認為哪一跑道的距離最長？
(A)八個跑道一樣長 (B)第八道最長 (C)第一道最長 (D)第四道最長

答案：(A)

- () 5. 請問田徑馬拉松的比賽，其跑者需要跑多少公里呢？
(A)42.135 公里 (B)42.195 公里 (C)42 公里 (D)42.165 公里

答案：(B)

- () 6. 任何運動皆需運用跑、跳、投、擲等技能，被認定為運動之母的是：
(A)田徑 (B)籃球 (C)足球 (D)體操

答案：(A)

- () 7. 依照田徑規則規定，下列何種徑賽項目比賽的選手必須使用起跑架及蹲踞式起跑法？
(A)400 公尺 (B)800 公尺 (C)1500 公尺 (D)競走

答案：(A)

- () 8. 田徑賽事的種類分為田賽與徑賽，請問下列何者是不是田賽的計算成績的方式？
(A)時間 (B)高度 (C)長度 (D)距離

答案：(A)

- () 9. 練習田徑接力賽跑時，如果傳棒者在進行傳接棒的時速度，應如何設定？
(A)為了不掉棒，在傳棒時放慢速度 (B)看到起跑設定點時，降低速度 (C)等接力棒離手後，才放慢速度 (D)依接棒者的能力，而調整自己速度的快慢

答案：(C)

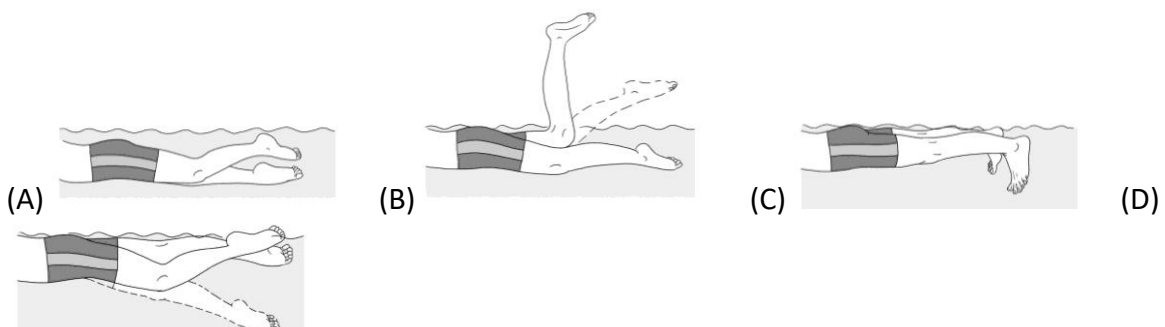
- () 10. 國際游泳總會的縮寫為？
(A)IOC (B)FINA (C)IAAF (D)FIBA

答案：(B)

- () 11. 請問在 1991 年始正式訂立規則，規定選手出發或轉身時，在水下最多能潛泳幾公尺就要出水面游泳？
(A)20 (B)5 (C)10 (D)15

答案：(D)

- () 12. 請問哪一個選項的游泳打水動作是正確的？



答案：(D)

- () 13. 請問下列游泳打水動作敘述何者正確？
(A)打水時，腳趾朝下踢水，前進越大 (B)打水過程中，全身越緊繃，速度越快 (C)用大腿引導小腿做打水動作 (D)讓膝蓋節過彎，打水更容易前進

答案：(C)

- () 14. 為什麼游泳換氣的時候容易下沉而喝到水呢？
(A)因為身體的浮力變小 (B)因為破壞水平流線型姿勢 (C)打水或推進力道不足 (D)以上皆是

答案：(D)

- () 15. 正面換氣時，頭部抬起的正確高度應為下列何者？
(A)嘴巴貼著水面的高度即可 (B)下巴一定要高於水面，才能吸到空氣 (C)為了避免身體下沉，鼻子露出水面即可 (D)以上皆是

答案：(A)

- () 16. 坐姿捷泳打水練習，除了在泳池邊練習外，還可以利用坐在何處練習？(甲)椅子；(乙)臺階；(丙)床緣。
(A)甲乙 (B)甲丙 (C)乙丙 (D)甲乙丙

答案：(D)

- () 17. 當拿浮板做全身打水前進時可以輕易正面抬頭換氣，但為何浮板拿掉時，抬頭換氣卻容易往下沉？
(A)因體積與浮力變小 (B)未持續保持抬頭 (C)用膝關節打水 (D)小腿未伸直

答案：(A)

- () 18. 籃球規則上明訂發邊線球必須在多久內發至球場上？
(A)5 秒 (B)6 秒 (C)7 秒 (D)8 秒

答案：(A)

- () 19. 籃球比賽的勝負是以何者的多寡來判定？
(A)得分 (B)罰球 (C)犯規 (D)籃板球

答案：(A)

- () 20. 籃球比賽中，擺脫防守球員最好的方法下列何者為非？
(A)隊員之單擋掩護 (B)將對方球員絆倒 (C)快速移位 (D)隊員之雙擋掩護

答案：(B)

- () 21. 根據國際籃球總會（FIBA）中，每次進攻必須幾秒內使球進入前場？
(A)5 (B)6 (C)7 (D)8

答案：(D)

- () 22. 籃球運動的發源地為何處？
(A)英國 (B)中國 (C)美國 (D)日本

答案：(C)

- () 23. 籃球規則中球員持球違例是指在有防守球員下，持球球員幾秒內未有傳、投和運等動作？
(A)5 (B)10 (C)15 (D)20

答案：(A)

- () 24. 下列關於搶籃板球的重要概念，何者錯誤？
(A)假定投出去的球不會進，要有搶籃板球的準備 (B)身高一定要高 (C)球一出手，馬上進行卡位重心要降低 (D)用力往上跳，盡可能伸展手臂，在最高點用手指與手腕將球扣下並抓緊，雙腳站穩保持身體的平衡

答案：(B)

- () 25. 籃球站位中，所謂的「高位」指的是哪個位置？
(A)靠近底線的水平線位置 (B)靠近罰球線的水平線位置 (C)靠近三分線的水平線位置 (D)靠近籃框水平線的位置

答案：(B)

()26. 少俠在接到野獸的傳球時，兩腳同時著地，先移動腳為自由腳，另一隻腳則為什麼腳？
(A)同盟腳 (B)無影腳 (C)軸心腳 (D)共和腳

答案：(C)

()27. 下列何種籃球基本動作無法直接造成得分結果？
(A)急停跳投 (B)上籃 (C)傳球 (D)罰球

答案：(C)

()28. 裁判吹哨並做出雙手插腰動作，此即表示有人？
(A)推人 (B)非法防守 (C)阻擋 (D)拉人

答案：(C)

()29. 籃球比賽時，下列何種行為應予記錄犯規一次？
(A)腳踢球 (B)阻擋 (C)籃下三秒 (D)以上皆是

答案：(B)

()30. 籃球防守時，下列何者是合法防守？
(A)抄球 (B)拉人 (C)撞人 (D)拉手

答案：(A)

()31. 籃球比賽中，進行防守時？
(A)身體重心要落在前腳掌 (B)注意進攻者的腰部位置 (C)步伐有滑步和側跑兩種 (D)以上皆是

答案：(D)

()32. 下列關於籃球的進攻與防守的敘述，何者正確？
(A)籃板球是攻與守轉換的途徑之一 (B)防守時，防守者可利用滑步和側跑兩種步伐防守對方 (C)進攻時，進攻方法要依據防守者的動態，做最有效的應用 (D)以上皆是

答案：(D)

()33. 球員與對手發生身體接觸或不合運動道德的違規行為是指？
(A)違例 (B)走步 (C)兩次運球 (D)犯規

答案：(D)

()34. 野獸拿球後想將球傳出，在他軸心腳離地後，另一隻腳落地前，球必須出手，否則會構成何種現象？
(A)兩次運球違例 (B)撞人犯規 (C)走步違例 (D)打手犯規

答案：(C)

()35. 小明運球上籃時被對方推了一下，還好球進了，此時裁判應如何判決？
(A)球進不算，罰兩球 (B)球進算，但不加罰 (C)球進不算，罰邊線球 (D)球進算，加罰一球

答案：(D)

()36. 籃球規則中有 3 秒違例的限制，但當發生下列哪種情形時得予以寬容？
(A)在限制區域內，他或他的隊友正在投籃動作中且球正好離手 (B)準備離開限制區域 (C)在限制區域內停留將達 3 秒即開始運球投籃 (D)以上皆是

答案：(D)

()37. 以下有關於「低手擊球」的敘述，何者正確？
(A)擊球時，雙手手肘微微張開 (B)眼睛注視雙手位置 (C)擊球點位於手腕上方約 10~15 公分處 (D)雙腳腳尖平行站立

答案：(C)

()38. 排球比賽時，當我們快速準確的發球過網，此時所有選手須靈敏的反應，請選出排球回擊過程錯誤的地方？
(A)用低手或高手迅速趕至落點接球 (B)將球緩衝後精準傳送到配合攻擊的舉球員位置 (C)舉球員則需眼明手快的將球傳送給攻擊手 (D)讓自由球員能在最佳的位置跳躍攻擊

答案：(D)

()39. 排球比賽為了要求好的表現，下列哪一點是不可缺乏的因素？

(A)好的扣球表現 (B)接球要好 (C)發球要好 (D)以上皆

答案：(D)

()40. 排球比賽各隊在幾次擊球內，須將球擊回對區？

(A)二次 (B)三次 (C)四次 (D)五次

答案：(B)

()41. 排球比賽開始進入比賽是始於哪一種動作？

(A)舉球 (B)托球 (C)殺球 (D)發球

答案：(D)

()42. 請問排球的英文名稱為何？

(A)Valleyball (B)Volletball (C)Volleyball (D)Volleyboll

答案：(C)

()43. 以下有關於排球「雙臂擊球」的技能要訣，何者錯誤？

(A)身體隨著球落點上下擺動 (B)預測並移動到球的落點 (C)手臂伸直，雙手交疊合十
(D)腳不需要微蹲

答案：(D)

()44. 當排球比賽來球速度極快時，最好是以何種方式接球？

(A)高手擊球 (B)低手擊球 (C)魚躍接球 (D)單臂擊球

答案：(B)

()45. 排球雙臂擊球時的檢核動作何者錯誤？

(A)手有沒有用力握拳 (B)身體是否隨著球落下節奏上下擺動 (C)腳是不是有打直 (D)
預測球落下來的位 (E)手臂有沒有伸直

答案：(C)

()46. 羽球發高遠球動作的重點為何？

(A)飛行的弧線漂亮 (B)方向準確 (C)讓球飛得又高又遠 (D)得分

答案：(C)

()47. 哪一種球類運動是屬於過網擊球？

(A)籃球 (B)足球 (C)羽球 (D)棒球

答案：(C)

()48. 實施羽球練習時，應做好哪些關節與肌肉的伸展，以免發生運動傷害？

(A)手臂 (B)手肘 (C)手腕 (D)以上皆是

答案：(D)

()49. 羽球絕大多數的動作都是運用以下哪個部位的巧勁來完成？

(A)手肘 (B)肩膀 (C)指尖 (D)手腕

答案：(D)

()50. 關於羽球「高遠球」，下列敘述何者正確？

(A)雙手置於膝蓋 (B)擊球瞬間手腕轉動發力 (C)拍面平擊揮拍 (D) 重心一直保持
在後方

答案：(B)