

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 4×100 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 $4 \times 100\text{ M}$ 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)

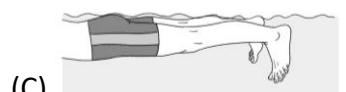
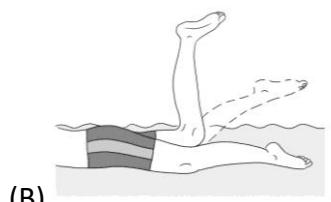
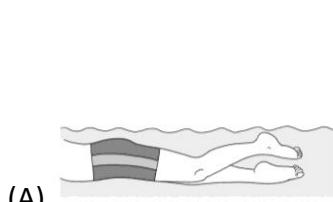
- ()10. 國際游泳總會的縮寫為？
(A)IOC (B)FINA (C)IAAF (D)FIBA

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？



(D)

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)