

台北市立天母國民中學109學年度第一學期 體育科 七 年 級 題 庫

一、選擇：(50題)

1. (D) 籃球的基本動作包括何者？ (A)傳球
(B)運球 (C)投籃 (D)以上皆是。
2. (B) 體適能中，坐姿體前彎的動作主要在測驗？(A)瞬發力 (B)柔軟度 (C)肌力 (D)肌耐力。
3. (C) 有關健康體適能在國中的檢測方式，下列何者錯誤？(A)柔軟度—坐姿體前彎(B)肌耐力—一分鐘仰臥起坐(C)瞬發力—一分鐘登階(D)心肺耐力—男生跑 1600 公尺，女生跑 800 公尺。
4. (B) 打籃球時，第一次運球結束後，再進行第二次運球，則會被判哪一種違例？
(A)跳球 (B)二次運球 (C)球出界
(D)帶球走。
5. (D) 打籃球時，當持球者於靜止狀態下，雙腳移動，則會被判哪一種違例？
(A)跳球 (B)二次運球 (C)球出界
(D)帶球走。
6. (B) 桌球發球時，發球員必須以非持拍手將球幾乎垂直地向上拋起，且不得使球旋轉，並使球在離開非持拍手的手掌之後上升至少？ (A)十八 (B)十六
(C)十七 (D)十五 公分。
7. (D) 練習籃球運球時要如何？(A)彎腰 (B)屈膝 (C)重心降低 (D)以上皆是。
8. (A) 下列何者須採蹲踞式起跑？ (A)
400m(B)馬拉松 (C)800m (D)跳遠。
9. (C) 籃球運動中，當要運球前進時，球的落點應該在身體的哪裡？ (A)前方
(B)後方 (C)側前方 (D)側後方。
10. (B) 國際籃球正式比賽場地大小為何？
(A)長30公尺，寬15公尺 (B)長28公尺，寬15公尺 (C)長28公尺，寬14公尺 (D)長30公尺，寬16公尺。
11. (C) 下列何者非正式奧運運動項目？
(A)400m接力賽 (B)1600m接力賽(C)
大隊接力賽 (D)以上皆是。
12. (D) 羽球比賽中，如果發球方贏得一球，則(A)不算分，但繼續發球 (B)得一分，但要換隊友發球 (C)換對方發球 (D)得一分，同一人換邊繼續發球。
13. (C) 下列何者是籃球運動中的基本功夫？
(A)長傳 (B)灌籃 (C)控球 (D)切入。

14. (D) 下列關於籃球運球的規定，何者正確？ (A)當球不小心掉到地上，可以把球接起來繼續運球 (B)接到球時可以先走兩步再運球 (C)拿著球時先看看隊友在哪裡之後再傳球，不管幾秒後傳都沒關係 (D)拿到球必須要運球才能移動。
15. (C) 將籃球高舉，再使其落至地面，觀察球彈起之高度，是在檢查什麼？ (A)球的彈性 (B)球是否是圓的 (C)球是否灌足了氣 (D)球的穩定性。
16. (D) 蛙式游泳比賽規則何者錯誤？ (A)每次滑手時，頭必須抬出水面(B)達終點時必須雙手同時觸牆(C)觸牆時雙手必須平行，不可一上一下 (D)可以用滾翻轉身。
17. (A) 當你在進行坐姿繞8字的籃球練習時，速度越快表示你的何種能力越好？
(A)控球(B)運球(C)傳球(D)接球。
18. (B) 排球屬於下列何種運動？ (A)個人
(B)團體 (C)不合作 (D)利用他人。
19. (B) 排球比賽中，誰是負責將球傳到有利於隊員扣球位置的人？ (A)攻擊手
(B)舉球員(C)發球員 (D)自由球員。
20. (D) 哪個動作是排球比賽中最叫座的技能
？ (A)發球 (B)接球 (C)舉球
(D)扣球。
21. (D) 排球低手傳球準備動作中，手臂要 (A)
只要彎曲就好(B)用力繃緊彎曲 (C)
自然放鬆彎曲 (D)自然放鬆伸直。
22. (C) 排球低手傳球時正確的擊球位置為
(A)拳頭 (B)手腕關節處 (C)前臂接近手腕處 (D)手掌。
23. (C) 打排球前，先讓身體動一動，主要目的是什麼？(A)增加得分(B)鼓舞士氣
(C)避免運動傷害 (D)訓練柔軟度。
24. (D) 排球場上，是以何種方式讓球在兩邊往返？ (A)傳、踢、扣 (B)丟、傳
、接 (C)打、傳、接 (D)傳、接、扣。
25. (A) 排球比賽中得分的利器指的是下列何者？ (A)扣球 (B)傳球 (C)接球
(D)發球。
26. (D) 羽球發球動作主要是以下列哪個動作所組成的？ (A)預備姿勢 (B)擊球
(C)隨勢揮拍 (D)以上皆是。

27. (A) 羽球規則規定，發球時 (甲)擊球點，整個羽球應在場地地面量起1.15公尺以下(乙)球拍擊到或意圖發球但未擊中羽球，都算是已發球送出。 (丙)動作向前必須連續 (丁)雙腳須同時著地 (A)甲乙丙丁 (B)甲乙丙 (C)乙丙丁 (D)甲乙丁。
28. (B) 下列羽球發球的規則中，何者錯誤? (A)雙腳須同時著地 (B)擊球點不得高於腰 (C)動作向前必須連續 (D)擊球點，整個羽球應在場地地面量起1.15公尺以下。
29. (C) 羽球揮動球拍擊球時，球的遠近與速度主要受揮拍球度控制，應由何處的加速快慢來控制？ (A)手臂 (B)肩膀 (C)手腕 (D)手掌。
30. (D) 羽球活動前，我們應該注意 (A)地面是否溼滑、不平整 (B)球拍是否老舊、損壞 (C)週遭環境是否潛藏危機 (D)以上皆是。
31. (A) 下列有關羽球雙打時的發球規定，何者錯誤? (A)第一次發球時，都應由左邊發球區發球 (B)比賽開始，首先發球方僅一人有發球權 (C)第一局勝利的一方，在第二局時應首先發球 (D)球發出時，對方只有應接發球的球員有權接球。
32. (D) 羽球正拍發平高球，發球時，是要利用何處瞬間的發力，擊出對方伸拍打不到球的高度？ (A)手臂 (B)手肘 (C)手指 (D)手腕。
33. (A) 下列關於游泳自由式比賽的敘述，哪一項錯誤? (A)自由式就是捷式 (B)可游蛙式 (C)可游蝶式 (D)可游仰式。
34. (A) 在羽球的各項基本技術中，最簡單又最容易被初學者忽略的一項技術是？ (A)握拍(B)發球(C)擊球(D)移位步法。
35. (B) 關於桌球的發球敘述何者正確？ (A)發球時，直接碰觸對方桌面 (B)發球時，球需碰觸己方桌面一次，再碰觸對方桌面 (C)發球時，球需碰觸己方桌面二次，再碰觸對方桌面 (D)發球時，球直接碰觸對方桌面二次。
36. (A) 下列哪一項不是桌球運動的進行方式？ (A)追球 (B)拋球 (C)發球 (D)來回擊球。
37. (A) 籃球運動中，當你想切入時，要將球如何處理？ (A)壓低 (B)抬高 (C)抱在身上 (D)直接投籃。
38. (B) 若要成為一位好的控球後衛，就要具備那一種基本能力？ (A)搶籃板 (B)運球 (C)跨下運球 (D)投籃。
39. (C) 何種動作是籃球場上最基本的技術？ (A)投籃(B)傳球(C)運球(D)搶籃板。
40. (D) 下列有關運球的敘述，何者錯誤? (A)運球時要眼觀四方 (B)將身體重心放低，有穩定的作用 (C)運球速度的變換有助於破壞防守者的節奏 (D)要快速換手運球，就要讓球越高越好。
41. (B) 排球接球時，必須 (A)手肘彎曲以緩衝來球速度 (B)手腕下壓 (C)身體重心下降且後傾 (D)雙腳平行站立。
42. (D) 下列何者非田徑短距離比賽？ (A)110m高欄 (B)200m (C)400m (D)800m。
43. (D) 排球比賽時，裁判吹哨後幾秒內要完成發球動作？(A)五(B)六(C)七(D)八秒。
44. (B) 下列何者並非排球運動中常見的接發球錯誤？ (A)沒有正面接球 (B)裁判吹哨八秒內完成發球動作 (C)肘關節彎曲 (D)重心沒有壓低。
45. (A) 排球比賽中，如果發球方贏得一球，則 (A)得一分，繼續發球 (B)得一分，但要換對方發球 (C)換對方發球 (D)不算分，但繼續發球。
46. (B) 下列何者是排球接發球時常犯的錯誤? (甲)正面接球 (乙)重心沒有壓低 (丙)手腕下壓 (丁)肘關節彎曲 (A)甲乙丙丁 (B)乙丁 (C)甲丙 (D)乙丙丁。
47. (C) 下列關於桌球的敘述，哪一項錯誤? (A)不受年齡限制的運動 (B)香港人稱桌球為乒乓球 (C)會受身材所限制的運動 (D)起源於十九世紀末。
48. (A) 田徑接力比賽中接力區為幾公尺？ (A)20M (B)15M(C)30M(D) 10M。
49. (B) 進行排球比賽前要如何培養默契？ (A)研讀規則(B)多和隊友練習(C)多找人聊天(D)多看幾場比賽。
50. (D) 田徑接力比賽中，何謂好的傳接棒？(A)不掉棒就是好(B)不出超接力區就是好(C)接棒者的速度越慢接到棒子越好(D)接棒者的速度越快接到棒子越好。