

七年級同學請利用時間閱讀

一、 選擇題

1. ()一場正規籃球比賽共分為幾節？
(A)1 節 (B) 2 節 (C) 3 節 (D) 4 節

答案：D

2. ()從右側投籃時，擦板投籃的進球率要高，是要瞄準籃板上的哪一個地方？
(A)紅長方形的正中間
(B)紅長方形的下緣邊線
(C)紅長方形的右上角
(D)紅長方形的左下角

答案：C

3. ()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

答案：B

4. ()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

答案：D

5. ()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

答案：D

6. ()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

答案：A

7. ()有關「伸展操」的敘述，下列何者錯誤？(A)伸展運動可改善身體柔軟度 (B)以感受到疼痛為停止伸展的原則 (C)伸展時僅需考量自己可以負荷的程度，不需和別人比較 (D)伸展時不可彈壓，以停止數秒為原則

答案：B

8. ()一場正式成人棒球比賽，一場為幾局？(A)三局 (B)五局 (C)七局 (D)九局

答案：D

9. ()下列哪一位是台灣棒球選手旅美的先鋒，更有台灣巨砲之稱？
(A)陳金鋒 (B)王建民 (C)陳偉殷
(D)陽岱鋼

答案：A

10. ()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

11. ()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

答案：D

12. ()下列何者不是籃球運球上籃得分的重點？
(A)起跨點與籃框距離的判斷
(B)球員裝備的優劣
(C)起跳上籃時，持球的穩定度
(D)上籃打板的位置

答案：B

13. ()羽球比賽中，當雙方達 29 平分時，先獲得第幾分者獲勝？(A)30 分 (B)31 分 (C)32 分 (D)33 分

答案：A

14. ()FIBA 國際籃球比賽從比賽開始至結束，每位球員有幾次犯規的機會？(A)1 次 (B)3 次 (C)5 次 (D)7 次

答案：C

15. ()在正規的籃球比賽中，獲得球權後進攻時間有幾秒？
(A)5 秒 (B) 8 秒 (C) 14 秒 (D) 24 秒

答案：D

16. ()排球低手傳球時正確擊球位置為：
(A)拳頭 (B)手腕關節處 (C)前臂接近手腕處 (D)手掌

答案：C

17. ()排球比賽中，守備輪轉須在每次拿到球權時進行交換，是依據何種方向進行輪轉？
(A)順時針 (B)逆時針 (C)左右交換 (D)前後交換

答案：A

18. ()田徑賽除了混合項目之外，以跑為競賽的項目通稱為下列何者？
(A)徑賽 (B)田賽 (C)越野賽跑 (D)路跑賽

答案：A

19. ()體適能檢測中，檢測爆發力的是以下列哪個項目為代表？
(A)立定跳遠 (B)1600、800 公尺跑走 (C)坐姿體前彎 (D)一分鐘屈膝仰臥起坐

答案：A

20. ()田徑比賽中馬拉松的距離是多少公里？ (A)42.195 (B)40.195 (C)21 (D)100

答案：A

21. ()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)肌耐力 (C)身體組成 (D)敏捷性

答案：D

22. ()桌球比賽中，發球時的拋球高度須超過幾公分？(A)10 公分 (B)16 公分 (C)18 公分 (D)20 公分

答案：B

23. ()排球比賽中，請問於裁判鳴哨後需幾秒內完成發球？(A)8 秒 (B)10 秒 (C)12 秒 (D)14 秒

答案：A

24. ()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

25. ()下列何者為訓練核心肌群的理由？
(A)預防受傷 (B)保護內臟以及脊椎 (C)可負載更大重量 (D)以上皆是

答案：D

26. ()游泳比賽中，出發及轉身狀況下，選手最多可做多少公尺的潛泳？
(A) 10 公尺 (B)15 公尺 (C)20 公尺 (D)25 公尺

答案：B

27. ()羽球比賽時，如果發球員已揮動球拍做出發球動作，但卻未擊中羽球時，應判？ (A)犯規 (B)重新發球 (C)對方得分 (D)發球得分

答案：C

28. ()羽球與排球比賽中，如果發球方贏得一球，則 (A)得一分，繼續發球 (B)得一分，但要換邊發球 (C)換邊發球 (D)不算分，但繼續發球

答案：A

29. ()游泳比賽中的個人混和式，游泳姿勢規定的順序為何？

- (A)仰、蛙、蝶、捷
- (B)蛙、仰、蝶、捷
- (C)仰、蛙、捷、蝶
- (D)蝶、仰、蛙、捷

答案：D

30. ()體適能中，一分鐘仰臥起坐主要測驗目地為何？ (A)心肺耐力 (B)肌力與肌耐力 (C)柔軟度 (D)身體質量指數

答案：B

31. ()下列何者為人體上肢肌群？
(A)股四頭肌 (B) 股二頭肌 (C)三角肌 (D)腓腸肌

答案：C

32. ()練習接力賽跑時，如果傳棒者追不到接棒者，接棒者的起跑設定點應如何調整？(A)縮短 (B)加長 (C)不變 (D)隨意

答案：A

33. ()可以「劈腿」的人，代表他的何種體適能比較好？(A)柔軟度 (B)肌耐力 (C)心肺耐力 (D)瞬發力

答案：A

34. ()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

答案：C

35. ()關於暖身運動的敘述，下列何者錯誤？

(A)主要活動前都要作暖身運動
(B)暖身運動是一系列活動量不輕的身體活動
(C)適當的暖身運動可預防運動傷害
(D)暖身後身心的準備狀況皆可提高

答案：B

36. ()籃球裁判吹哨並做出雙手在胸前向前轉圈動作，此即表示有人？

(A)二次運球 (B)非法防守 (C)走步 (D)拉人

答案：C

37. ()羽球比賽單打時，若發球者的得分為偶數時，須站在哪一個位置的發球區發球？

(A)右方 (B)左方 (C)前方 (D)後方

答案：A

38. ()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。

答案：C

39. ()下列有關羽球殺球技術的敘述，何者錯誤？

(A)握拍採用反手握拍法
(B)擊球瞬間身體重心應往前移
(C)殺球時最高點擊球時應加速手臂與手腕的揮擊動作
(D)擊球後應快速回到擊球姿勢，預備對方回擊

答案：A

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. ()下列何者不是蹲踞式起跑，選手聽到「各就位」口令後，應做的動作？

(A)走到起跑線處，雙手拇指與其他四指分開，置於起跑線後
(B)雙手距離與肩同寬或稍寬
(C)頸部自然下垂，身體放鬆，呈就位姿勢
(D)抬起臀部準備起跑

答案：D

42. ()下列關於籃球運球的規定，何者正確？

(A)球不小心掉到地上時，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)拿到球必須要運球才能移動
(D)拿著球時先看隊友在哪裡之後再傳球，不管幾秒後傳都沒關係

答案：C

43. ()排球比賽中，除第5局外，先得幾分者為勝？(A)20分 (B)25分 (C)30分 (D)35分

答案：B

44. ()2024年夏季奧林匹克運動會在哪裡舉辦？(A)東京 (B)柏林 (C)巴黎 (D)洛杉磯

答案：C

45. ()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)100公分 (B)105公分 (C)110公分 (D)115公分

答案：D

46. ()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

答案：D

47. ()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

答案：A

48. ()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

答案：B

49. ()羽球比賽中，關於發球下列何者正確？

(A)不能以不當理由及動作延遲發球

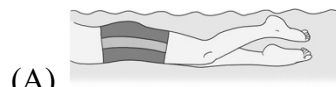
(B)發球不得踩及任何界線

(C)發球員需站立於對角線上的發球區

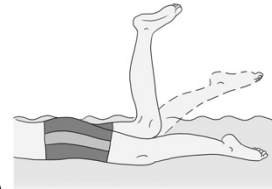
(D)以上皆是

答案：D

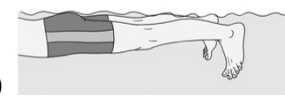
50. ()請問哪一個選項的游泳打水動作是正確的？



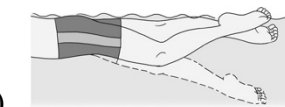
(A)



(B)



(C)



(D)

答案：D