

大甲國中 112 學年度第一學期七年級體育常識題庫

1. 良好的肌力與肌耐力，可以 (A)增加工作效率 (B)減少工作後之腰酸背痛 (C)降低肌肉運動傷害的機會 (D)以上皆是。D
2. 肌力與肌耐力訓練包括 (A)暖身與伸展 (B)主要運動訓練 (C)緩和運動 (D)以上全部需要。D
3. 在本校(大甲國中)進行 1600 公尺體適能測驗時，必須跑幾圈操場呢？(A)5 圈(B)5 又 1/3 圈 (C) 4 又 2/3 圈 (D) 4 圈。B
4. 以下何者非教育部規定的體適能施測項目呢？(A)100 公尺(B)800/1600 公尺(C)立定跳遠 (D)一分鐘仰臥起坐。A
5. 最健康的減肥法是？(A)節食 (B)運動 (C)截腸 (D)服藥。B
6. 進行中距離跑步訓練，可提升選手的(A)有氧性耐力 (B)無氧性耐力 (C)意志力 (D)以上皆是。D
7. 運動員在中距離跑步比賽中，若衝撞或阻礙其他選手前進，則 (A)記警告 (B)驅離現場 (C)犯規，取消其該項資格 (D)全部選手重賽。C
8. 年齡 20 歲的人每分鐘最大心跳率約為 (A)180 (B)190 (C)200 (D)210 次。C
9. 運動時哪項生理現象是對的？(A)心跳降低 (B)運動肌肉的血液量增加 (C)心輸出量不變。B
10. 欲提高心肺功能，下列何項運動較易獲得效果？(A)排球(B)舉重(C)慢跑。C
11. 下列何者屬於無氧性運動？(A)持續性慢跑(B)長時間游泳(C)100M 賽跑。C
12. 下列何種運動隊伍，正式下場比賽之球員人數最多？ (A)籃球(B)足球(C)排球。B
13. 下列何者屬於徑賽運動項目？ (A)1600m 接力(B)標槍(C)跳遠。A
14. 田徑比賽中，不屬於田賽項目的是 (A)鉛球(B)鐵餅(C) 100 公尺跨欄。C
15. 扭傷腳踝處理的方式是，立刻 (A)冰敷(B)按摩(C)壓住。A
16. 立定跳遠是在了解哪一項能力呢？ (A)瞬發力(B)協調性(C)肌耐力。A
17. 一分鐘屈膝仰臥起坐是在了解哪一項能力呢？ (A)肌耐力(B)柔軟度(C)協調性。A
18. 短距離跑的起跑方式為 (A)站立式 (B)後仰式 (C)蹲踞式。C
19. 改善身體柔軟性，最有效的運動為(A)重量訓練(B)跑步(C)伸展操。C
20. 短距離跑的起跑口令順序為 (A)「預備」、「鳴槍」 (B)「各就位」、「鳴槍」 (C)「各就位」、「預備」、「鳴槍」。C
21. 接力比賽中，傳棒者以右手傳棒，則接棒者應以哪隻手接棒為佳？ (A)右手 (B)左手 (C)皆可。B
22. 本校(大甲國中)於 112.11.03 當天舉辦的班級接力競賽，比賽總距離為 (A) 1200m (B) 1500m (C) 1600m。A
23. 下列何者非本校運動代表隊項目。 (A) 田徑 (B) 自行車 (C) 手球 (D) 籃球。D
24. 本校手球隊於 112 年 8 月參加台中盃全國手球比賽，U13 組的成績為 (A) 冠軍 (B) 亞軍 (C) 季軍。A
25. 排球運動中，在發球或比賽中，球觸網而過，則 (A) 比賽繼續 (B) 對方得分 (C) 重新發球 (D) 犯規。A
26. 正式排球比賽兩隊總共上場為幾人？(A)6 人 (B)8 人 (C)10 人 (D)12 人。D

27. 排球比賽獲發球權之一方應以 (A) 逆時鐘輪轉一位 (B) 裁判決定 (C) 順時鐘輪轉一位 (D) 教練指示。C
28. 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。D
29. 排球運動是一種 (A) 個人 (B) 團體 (C) 不合作 (D) 利用他人 的運動。B
30. 排球可以用手掌擊球的動作是 (A) 發球 (B) 攻擊 (C) 攔網 (D) 以上皆可。D
31. 當籃球球員帶球撞人時，應判 (A) 違例 (B) 犯規 (C) 警告 (D) 無此規定。B
32. 籃球比賽，運球時遭敵方球員推撞，應判 (A) 違例 (B) 犯規 (C) 警告 (D) 無此規定。B
33. 籃球比賽，運球時踩線，應判 (A) 違例 (B) 犯規 (C) 警告 (D) 無此規定。A
34. 請問籃球比賽規定進攻球隊控球時，必須在幾秒內出手投籃？ (A)45 秒 (B)30 秒 (C)24 秒 (D)45 秒。C
35. 當籃球球員帶球走步時，應判 (A) 違例 (B) 犯規 (C) 技術犯規 (D) 無此規定。
A
36. 籃球比賽在三分線外投進一球得幾分？(A)1 分 (B)2 分 (C)3 分 (D)4 分。C
37. 為人熟知的 NBA 籃球比賽，是下列哪一個國家的競賽？(A)英國 (B)美國 (C)德國 (D)法國。B
38. 在籃球比賽中，每場總得分的最高限制為幾分？(A)100 分 (B)150 分 (C)200 分 (D)無此規定。D
39. 正式的籃球比賽一隊要派幾名球員上場？(A)3 位 (B)5 位 (C)6 位 (D)8 位。B
40. 當籃球員投籃時，遭到防守者犯規，裁判鳴哨後將會給予(A)邊線發球(B)罰球(C)繼續比賽(D)跳球 的機會。B