

臺中市立大甲國民中學 113 學年度第一學期 七年級體育常識測驗題庫

- ( A ) 1、吉吉獨自到偏遠的山區登山，卻不小心跌落山谷受傷，眼看天色越來越黑，他可用手機直撥幾號，以連線至報案系統？ (A)112 (B)114 (C)116 (D)117。
- ( B ) 2、發生熱中暑時，下列何種處理方式錯誤？(A)以酒精擦拭身體 (B)浸泡熱水 (C)吹電扇 (D)除去身上不必要的衣服。
- ( D ) 3、運動時應適時補充水分和鹽分，以免發生下列何種情形？(A)腱鞘炎 (B)肌腱炎 (C)滑囊炎 (D)熱傷害。
- ( A ) 4、(甲)抽筋、(乙)骨折、(丙)脫水、(丁)疲勞、(戊)亢奮。在人體電解質失去平衡後，容易產生上述那些現象？ (A)甲丙丁 (B)甲乙丙 (C)乙丙丁 (D)甲丙戊。
- ( B ) 5、哪些是常見的急性運動傷害？(a)疲勞性骨折；(b)韌帶扭傷；(c)肌肉拉傷；(d)肌腱拉傷。 (A)abc (B)bcd (C)acd (D)abd
- ( B ) 6、下列何種體適能能力越好的人，越能夠跑得快、跑得久？ (A)肌力 (B)心肺耐力 (C)柔軟度 (D)肌耐力。
- ( B ) 7、伏地挺身可測量何處肌群的肌力？(A)腹部 (B)上肢 (C)腿部 (D)背部。
- ( D ) 8、檢測立定跳遠，目的是在測量體適能中的 (A)心肺耐力 (B)肌力與肌耐力 (C)柔軟度 (D)下肢爆發力。
- ( D ) 9、下列何者不屬於提升心肺耐力能力的運動？ (A)慢跑 (B)登山 (C)階梯有氧 (D)健康操。
- ( B ) 10、身體質量指數是利用哪些數據比例來評估個人身體組成的簡易方法？ (A)脂肪與肌肉 (B)身高及體重 (C)體型與性別 (D)性別與年齡。
- ( A ) 11、田徑短距離起跑時，規則規定採用方式為 (A)蹲踞式 (B)自由式 (C)站立式 (D)三點蹲伏式。
- ( C ) 12、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)不變 (B)加長 (C)縮短 (D)以上皆非。
- ( D ) 13、大隊接力比賽規則，下列何者錯誤？ (A)傳接棒要在接力區內完成 (B)掉棒的人應立即撿起棒子完成比賽 (C)超越他隊必須從外側超越 (D)完成傳棒後，可以妨礙他隊。
- ( A ) 14、路跑比賽中參加「全馬」的人要跑的距離，就是田徑比賽中馬拉松的距離，距離是多少公里？ (A)42.195 (B)40.195 (C)21.195 (D)10 公里。
- ( A ) 15、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。
- ( A ) 16、下列何者是田徑比賽的田賽項目？ (A)鉛球擲遠 (B)100 公尺 (C)800 公尺 (D)馬拉松。
- ( C ) 17、正式短距離 100M 比賽時，關於起跑規定何者正確？ (A)每一位允許偷跑犯規一次 (B)偷跑第二次取消比賽資格 (C)起跑犯規一次立即取消比賽資格 (D)犯規二次取消比賽資格。
- ( A ) 18、接力賽跑中，判定傳、接棒是否符合規則規定於接力區內完成，是根據 (A)接力棒的位置 (B)接棒隊員的身體位置 (C)傳棒隊員的身體位置 (D)腳踩的位置。
- ( D ) 19、小華到田徑場看田徑比賽，看到選手都使用起跑架，並以蹲踞式起跑，請問他當時看到的場次不可能是下列哪一項賽事？ (A)100 公尺 (B)400 公尺 (C) 4x400 公尺接力 (D) 1500 公尺。

- ( C ) 20、籃球比賽中，當一球隊在比賽球場內控制活球起，透過運球、傳球到進攻投籃的時間規定是？(A)8 秒 (B)14 秒 (C)24 秒 (D)30 秒。
- ( B ) 21、籃球比賽運球時，常會遭到防守及阻擋前進，如果護球動作做得確實，即使防守者想抄球，也容易因碰觸到你的身體或手而如何？ (A)違例 (B)犯規 (C)判出場 (D)喪失球權。
- ( D ) 22、在籃球比賽中，若球員在對方犯規的情況下將球投進，且裁判判定此球進算，則須另外加罰 (A)4 球 (B)3 球 (C)2 球 (D)1 球。
- ( D ) 23、籃球比賽進攻球隊在傳球時，球如果被對方抄截拍出界外，其 24 秒進攻時間應 (A)加 5 秒 (B)減 5 秒 (C)重新計算 (D)繼續計算。
- ( A ) 24、下列關於籃球三對三鬥牛賽的敘述，何者正確？ (A)使用半個籃球場 (B)使用全場 (C)防守者成功獲得控球權時，不需將球傳出三分線 (D)沒有犯規限制。
- ( A ) 25、請問 2028 年奧林匹克運動會，將在哪一座城市舉辦？ (A)洛杉磯 (B)巴黎 (C)台北 (D)東京。
- ( D ) 26、排球比賽中，接發球時移位不及，以腳背將球踢起，裁判應判？(A)出局 (B)失分 (C)擊球犯規 (D)合法擊球。
- ( B ) 27、關於排球低手傳球時的動作敘述，以下何者正確？ (A)肩膀繃緊，上半身保持前傾 (B)膝蓋微彎並保持彈性 (C)低手傳球的手型，右手拇指應交疊在左手拇指上 (D)在尚未擊到球時，就先將低手的擊球動作姿勢做好。
- ( C ) 28、下列哪一項屬於排球規則的規定？ (A)發球需發到對角區去 (B)接球時一定要用雙手接球 (C)發球時球體需拋離手才能擊球 (D)發球觸網只能重新再發球一次。
- ( B ) 29、排球比賽時，為了避免隊友在接球時互相碰撞應該用什麼方法來處理？ (A)趕快走開避免撞傷 (B)出聲提醒隊友 (C)把他推開 (D)穿戴護肩勇敢救球。
- ( B ) 30、排球在不攔網的情況下，每隊最多可擊球幾次後過網？ (A)2 (B)3 (C)4 (D)5 次。
- ( C ) 31、在羽球比賽中，雙方各獲 20「平分」時，須連續贏幾分才獲勝？ (A)4 分(B)3 分 (C)2 分 (D)1 分。
- ( C ) 32、羽球比賽是採用哪一類型得分制度？ (A)接發球得分制 (B)發球權得分制 (C)落地贏球得分制 (D)以上皆非。
- ( B ) 33、羽球單打比賽，當發球員分數為偶數時，則球員應站在哪方發球？ (A)左發球區 (B)右發球區 (C)中間 (D)以上皆可。
- ( D ) 34、下列哪一位運動員是著名的羽球好手？ (A)盧秀燕 (B)林郁婷 (C)郭焯淳 (D)戴資穎。
- ( C ) 35、下列何者為鐵人三項正確的比賽順序？ (甲)自行車 (乙)游泳 (丙)路跑 (A)甲乙丙 (B)甲丙乙 (C)乙甲丙 (D)丙甲乙。
- ( C ) 36、水域遊憩活動警示旗以紅色的方式呈現，是代表何種涵義？ (A)允許可以 (B)注意小心 (C)危險禁止 (D)以上皆非。

- ( D ) 37、下列何者為錯誤的水中救人方法？(A)拋繩索給溺水者 (B)丟可漂浮的物品給溺水者 (C)直接延伸物品給溺水者 (D)一手抓岸邊一手伸向溺水者。
- ( A ) 38、運動貼紮的目為何？(A)預防運動傷害的產生 (B)限制關節的活動角度 (C)加強肌腱、韌帶的功能 (D)有效避免傷害加劇。
- ( B ) 39、水泡的起因以及症狀為何？(A)人體與外物直接衝擊或摩擦，造成皮膚組織的腫脹或損傷 (B)因人體長時間與鞋子、球棒等物品摩擦，造成組織液留存在表皮與組織之間的現象 (C)肌肉遭受強大外力，造成肌肉本身或肌膜、肌腱的撕裂 (D)因長時間運動而流失電解質，或是環境冷熱刺激肌肉，而造成肌肉產生不自主強直收縮的情況。
- ( C ) 40、每個人的身體機能不同，即使同一種訓練方式，訓練效果也會因年齡、性別、體重等因素而有所差異。」此句話是說明運動訓練的哪一個原則？(A)適應性原則 (B)漸進性原則 (C)個別化原則 (D)特殊性原則。
- ( A ) 41、2024 世界 12 強棒球賽，本賽會分至 A、B 兩組進行預賽，A 組在墨西哥，B 組在台灣，複賽、決賽在哪國家舉行？(A)日本 (B)洛杉磯 (C)澳洲 (D)韓國。
- ( B ) 42、下列何者為 113 學年度開始全面實施的體適能檢測項目？(A)折返跑 (B)仰臥卷腹 (C)立定跳遠 (D)坐姿體前彎。
- ( C ) 43、各類運動場地都訂有使用及管理辦法，下列哪一個行為正確？(A)使用後將垃圾留下 (B)可隨意破壞運動場地 (C)使用前先了解相關規定及注意事項 (D)使用時不用遵守運動場地使用規範。
- ( D ) 44、規律運動對健康有什麼助益？(A)降低死亡率 (B)提高生活品質 (C)降低心臟病的發生率 (D)以上皆是。
- ( A ) 45、下列何者不是運動的益處？(A)降低新陳代謝 (B)提升人體肺活量 (C)延長壽命 (D)預防脊柱側彎。