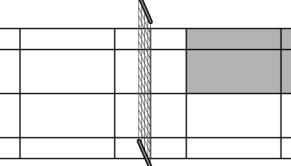
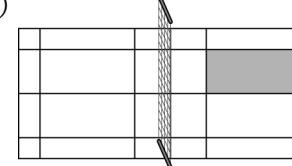
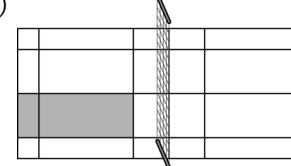
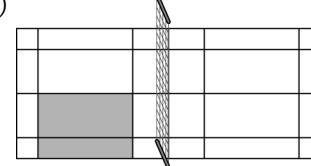


臺中市立大甲國中 七年級 體育常識測驗題庫

一、單一選擇題

1. (B) 下列運動安全的敘述，何者為非？
(A)不要勉強或過度運動 (B)運動的心理狀態和運動傷害的發生沒有關係 (C)運動前應認真檢查場地及器材
(D)正確的運動技巧能減少運動傷害發生。
2. (A) 檢測哪種項目可以知道一個人的身體組成？ (A)身體質量指數 (B)仰臥捲腹次數 (C)每分鐘心跳與呼吸數
(D) 1600 公尺的耐力跑。
3. (B) 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)敏捷性 (C)身體組成 (D)肌耐力。
4. (C) 為了避免運動時呼吸到不乾淨的空氣，下列作法何者錯誤？ (A)避免在交通繁忙地區從事運動 (B)盡量選擇室內運動 (C)肺部可過濾所有氣體故無須理會 (D)查看有關空氣品質的資訊作為參考。
5. (D) 健康體適能所指的身體質量指數 (Body Mass Index)，簡稱 BMI，下列敘述何者為對？
(A)人體身高與體重的組合比例，身高計算以公分為單位 (B)人體中強壯肌肉含量的比例 (C)人體體脂肪的比例
(D)人體身高與體重的組合比例，身高計算以公尺為單位。
6. (C) 以下哪項運動，發生運動傷害的機會最低。 (A)籃球 (B)足球 (C)排球 (D)橄欖球。
7. (A) 下列哪一項不是「競技體適能」活動的關鍵項目？ (A)柔軟度 (B)協調性 (C)平衡感 (D)瞬發力。
8. (A) 下列運動安全的敘述，何者為非？ (A)運動前要做緩和運動，運動後要做暖身運動 (B)遵守運動規則，不做違反運動道德行為，可降低運動傷害 (C)挑選合身與適當的運動服裝、球鞋，甚至配戴保護性裝備 (D)彈性繩帶與肌力貼布，也能提供運動防護作用。
9. (A) 下列何者非技能體適能的指標？ (A)肌力 (B)瞬發力 (C)速度 (D)反應時間。
10. (B) 下列何者並非 PM2.5 對身體產生的影響？ (A)形成支氣管纖維化 (B)促進血液循環 (C)形成肺氣腫 (D)引起過敏或呼吸道疾病。
11. (D) 下列哪一項檢測和 1600 公尺跑走的檢測目的相同？ (A)10 公尺折返跑 (B)100 公尺全力跑 (C)仰臥捲腹
(D)2 分鐘登階。
12. (D) 以下選項中，何者為高溫環境下運動，潛藏的危機？ (A)熱衰竭 (B)脫水 (C)皮膚晒傷 (D)以上皆是。
13. (B) 如果想要提升心肺耐力，下列哪一種運動處方較佳？
(A)每天從事不同類型的運動 (B)每週從事三次以上持續 30 分鐘以上的有氧運動 (C)每週從事三次以上高強度的重量訓練 (D)每天運動的強度不斷增加。
14. (C) 下列何者籃球運動的傳球方式，是最常見且能夠快速精準的將球傳向任何位置的隊友？ (A)地板傳球 (B)過頂傳球 (C)胸前傳球 (D)側邊傳球。
15. (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。
16. (B) 棒球場上，壘包之間的距離為幾公尺？ (A)27 公尺 (B)27.4 公尺 (C)28 公尺 (D)28.4 公尺。
17. (B) 排球最基本、最重要的動作技術為下列何者？ (A)高手傳球 (B)低手傳球 (C)低手發球 (D)高手發球。
18. (D) 下列何者為籃球傳接球的時機或是目的？
(A)製造自己得分機會 (B)執行進攻戰術 (C)傳給有空檔的隊友，遠離擁擠區域 (D)以上皆是。
19. (C) 下列羽球場地圖，單打「發」球區為下列何者灰色區域？
20. (A)  (B)  (C)  (D) 
21. (A) 棒球比賽中，能控制比賽節奏，也是控制整場球賽的關鍵為何者？ (A)投手 (B)捕手 (C)打擊手 (D)內野手。
22. (D) 排球比賽中，小光在低手接發球時發生失誤，可能的原因有 (A)手腕上抬 (B)肘關節彎曲 (C)重心沒有壓低 (D)以上皆是。
23. (D) 下列哪項動作不是籃球的基本動作？ (A)接球 (B)運球 (C)傳球 (D)灌籃。
24. (A) 初學者練習投球時，應該以何種握球法為基礎？ (A)直球握球法 (B)變化球握球法 (C)隨便握球法 (D)以上皆非。
25. (B) 關於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。
26. (B) 運球的目的為下列何者？ (A)打籃球就是要運球 (B)移動並尋找適當角度傳球或投籃 (C)不想傳給隊友 (D)無視團隊合作，僅展現個人能力。
27. (D) 羽球規則規定，發球時(甲)擊球瞬間球不可高於腰部(乙)拍面不得高於握把(丙)動作向前必須連續(丁)雙腳須同時著地，對的描述為 (A)甲乙丙 (B)甲丙 (C)乙丙丁 (D)甲乙丙丁。
28. (B) 對牆投擲練習時應注意事項，何者正確？
(A)只要是牆面，我就可以投擲 (B)應選擇軟式球類進行練習，並不破壞牆面為原則 (C)只要投的準，無須考慮距離的遠近 (D)以上皆非。
29. (C) 雙人在起初練習低手傳接球時，應該注意： (A)盡可能的將球丟得越快越好，增加接球同學的反應時間 (B)在拋球給接球同學時，無須喊聲提醒同學 (C)盡量將球丟出拋物線高度，並將球拋在接球同學前方 (D)盡可能將球拋到同學的後方。

30. (A) 當遇到高大防守者時，下列哪種傳球動作較適當，不容易被抄球？ (A)地板傳球 (B)胸前傳球 (C)過頂傳球 (D)隨手一丟。
31. (B) 羽球比賽時，一個半場可分為幾個發球區？ (A)1 (B)2 (C)3 (D)4。
32. (C) 在排球比賽中接發球時，接球者要正面接球且身體要朝向 (A)攻擊手 (B)裁判 (C)舉球員 (D)自由球員。
33. (C) 籃球規則中，下列何者屬於違例？ (A)帶球撞人 (B)推人 (C)籃下三秒 (D)打手。
34. (D) 下列何者為羽球發球正確的動作？ (A)擊球瞬間，拍柄朝上 (B)擊球瞬間羽球高於腰部 (C)發球不連貫的二段式發球 (D)擊球瞬間羽球在腰部以下。
35. (A) 下列何者為「棒球傳球」出手的最佳位置？ (A)指尖 (B)指腹 (C)掌心 (D)手指的任何部位。
36. (B) 有關「低手發球」的敘述，下列何者正確？
(A)發出的球會產生不規則晃飄，在各級比賽中被廣泛的使用 (B)動作簡單、容易掌握，適合初學者使用
(C)破壞力強，接球者反應時間較短，容易導致對手失誤 (D)是一種讓球的飛行軌跡能夠以較平的路線通過球網，造成對手誤判的發球技術。
37. (C) 下列籃球傳接球的策略敘述，何者為非？
(A)與防守者搶位置，搶站於前方方便接球 (B)拉近與傳球者的距離，透過肢體的溝通或互動。引導傳球者過頂傳球，接球者轉身後順利接到球 (C)緊貼防守者，阻礙防守者的活動施展空間，讓隊友可以把球傳過來
(D)持球者運球到與接球者同一側，形成有利於接球的角度傳給接球者。
38. (D) 下列羽球擊球策略敘述，何者為「非」？ (A)對手擊出直線球，我們將球回擊到斜線位置 (B)對手擊出斜線球，我們將球回以直線路線回擊 (C)回擊球的位置，以對手移動較長距離的位置為主 (D)回擊球的位置，以對手移動較短距離的位置為主。
39. (D) 手套的最佳接球處為？ (A)手套任何位置 (B)手套掌根處 (C)手套球網處 (D)手套球檔處。
40. (B) 下列棒球運動的敘述何者為正確？
(A)進行守備踩壘時，要踩好踩滿，才能確實抓到出局數 (B)進行守備踩壘時，要踩壘包邊角處，並且避免停留
(C)控制整場球賽的關鍵為捕手，因為捕手負責比賽的運籌帷幄 (D)控制整場球賽的關鍵為打擊手，唯有靠打擊火力得分才能贏球。
41. (D) 田徑比賽蹲踞式起跑的口令有 a 起跑出發（鳴槍）b 預備 c 各就位。正確的順序為： (A) abc (B) bca (C) acb (D) cba。
42. (A) 1980 年代初期的街舞是下列何者為主？ (A)霹靂舞 (B)機械舞 (C)社交舞 (D)民俗舞。
43. (C) 依據田徑規則規定，400 公尺以下的競賽項目，選手必須以何種方式起跑？ (A)站立式 (B)蹲伏式 (C)蹲踞式 (D)挺腰式。
44. (B) 田徑運動中的團體競賽項目是指 (A)馬松拉賽跑 (B)接力賽跑 (C)100 公尺賽跑 (D)全能項目。
45. (C) 為了使起跑的動作順利，下列哪一項行為不可以出現？
(A)「各就位」時手應立於起跑線後 (B)身體重心微前傾 (C)在起跑瞬間要抬起頭 (D)雙手要配合腳蹬動作做擺動。
46. (C) (甲)起跑(乙)心肺耐力(丙)加速(丁)判斷力。短距離田徑競賽的前 10 公尺中，上述哪些因素是成敗的關鍵？
(A)甲乙丙丁 (B)甲乙丙 (C)甲丙 (D)乙丁。
47. (D) 關於中長距離徑賽的敘述，下列何者有誤？
(A)通常採取站立式起跑 (B)會以擺幅較小的擺臂方式 (C)800 公尺為中長距離的徑賽項目 (D)起跑的速度是決定比賽勝負的主要因素。
48. (B) 從高難度動作逐漸發展為動作較小，但更注重音樂節奏性的舞蹈形式，以擺臂和單腳跳為主的 Hip — Hop 成為流行的街舞風格。從以上敘述，判斷出為哪一年代的街舞風格。
(A)1980 (B)1990 (C)2000 (D)現代。
49. (B) 長距離徑賽項目的起跑預備方式，下列何者有誤？
(A)通常採用站立式 (B)前腳屈膝於直線後方做準備 (C)上半身保持前傾 (D)不使用蹲踞式。
50. (A) 關於短距離徑賽選手的敘述，以下何者為非？
(A)通常採用站立式起跑 (B)400 公尺為短距離徑賽項目 (C)選手在競賽過程中不得踩到跑道線 (D)通常於抵達終點時做壓線的動作。