

# 臺中市立大甲國中 八年級體育常識測驗題庫

班級：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

## 一、單一選擇題

1. (A) 下列哪一項不是屬於運動時會產生的生理反應？  
(A)降低肌肉血液循環 (B)產生腦內啡 (C)流汗 (D)疲倦感。
2. (D) 如何預防肌力訓練的運動傷害？  
(A)運動前需足夠的熱身 (B)漸進負荷，不要突然增加訓練量 (C)有疼痛或不舒服時，應立即停止動作 (D)以上皆是。
3. (C) 臺灣夏日紫外線含量極高，下列何者不是紫外線對健康的影響？  
(A)降低免疫系統功能 (B)視網膜變質 (C)增加肌力 (D)皮膚晒傷與病變。
4. (C) 哪一個運動處方是指「運動」頻率？  
(A)每次運動 30 分鐘 (B)每週運動 210 分鐘 (C)每週至少運動 3 次 (D)每次運動心跳率超過每分鐘 130 下。
5. (D) 面對夏日運動，我們可以做好那些預防工作來避免傷害？  
(A)避免中午運動 (B)運動前、中、後都要補充足夠水分 (C)周全的防晒措施 (D)以上皆是。
6. (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。
7. (A) 關於體適能的敘述，下列何者正確？  
(A)體適能是指身體適應生活、運動與環境的能力 (B)心肺耐力、肌力、柔軟度是技能體適能的項目 (C)速度、敏捷性、平衡感是健康體適能的項目 (D)運動選手要注重技能體適能，不須培養健康體適能。
8. (C) 人的生長發展過程中，哪一個階段身體發展的速率最快？  
(A)老年期 (B)成年期 (C)青春期 (D)兒童期。
9. (B) 屬於身體軀幹的肌群，用來維持脊椎的穩定性與支撐身體，我們稱此肌群為  
(A)上肢肌群 (B)核心肌群 (C)下肢肌群 (D)外側肌群。
10. (B) (排球) 排球肩上右手漂浮發球的引臂拋球動作中，左手要將球拋於額頭前多少度？才利於右手有適當的擊球高度。  
(A) 30 度 (B) 45 度 (C) 60 度 (D) 90 度。
11. (A) (排球) 發出的球不旋轉，產生不規則的晃飄，這種球便於控制方向，威力和準確性較高。從以上描述，判斷是哪一種排球的發球技術？  
(A)肩上漂浮發球 (B)跳躍漂浮發球 (C)跳躍旋轉發球 (D)低手發球。
12. (B) (排球) 近期高水準排球比賽中常被使用的發球技術，透過跳躍縮短了擊球點與白帶之間的距離，球能夠以較平的飛行軌跡通過球網。從以上描述，判斷是哪一種排球的發球技術？  
(A)肩上漂浮發球 (B)跳躍漂浮發球 (C)跳躍旋轉發球 (D)低手發球。
13. (D) (排球) 下列何者「非」現代排球主要發球之形態？  
(A)肩上漂浮發球 (B)跳躍漂浮發球 (C)跳躍旋轉發球 (D)低手發球。
14. (C) (排球) 排球肩上漂浮發球中，手掌要擊中球的哪一部分才是正確？  
(A)球體上方 (B)球體下方 (C)球體中心 (D)皆可，只要用力擊球就好。
15. (B) (羽球) 羽球右手持拍者擊長球動作要領第一步驟為側身舉拍，此時身體重心應落在哪裡？  
(A)左腳 (B)右腳 (C)平均兩腳 (D)都可以，身體感覺順暢就好。
16. (B) (羽球) 羽球擊高遠球，除了手臂的甩動揮擊外，還必須運用下列何者的力量來帶動手臂揮擊，讓高遠球擊得更好。  
(A)腳步扭轉 (B)身體旋轉 (C)手指的加壓 (D)以上皆是。

17. (B) (羽球) 將對方擊來的「高球」，以快速扣壓的方式擊至對方場區的動作，球速快對方無法精確掌握來球而回擊。請就以上敘述判斷為羽球運動中的哪一種技能情境？  
(A)長球 (B)殺球 (C)切球 (D)短球。
18. (C) (籃球) 右手籃球運球三步上籃，在擦板上籃的動作過程中，左手宜採取什麼樣的動作？  
(A)不用刻意動作，自然就好 (B)屈肘架拐子，避免敵人靠近 (C)保護球的動作 (D)以上皆可，高興就好。
19. (D) (籃球) 國際籃球總會 (FIBA) 公布的籃球 3 對 3 規則中，哪一個敘述是錯誤的？  
(A)進攻時間 12 秒 (B)三人籃球賽全場比賽時間是 10 分鐘 (C)球權轉換要求將球轉移出圓弧線外，再組織進攻 (D)三人籃球賽在圓弧線外投籃中籃跟 5 對 5 的三分線一樣，算得 3 分。
20. (D) (籃球) 下列何者為籃球上籃的練習方式？ (A)蹬地起跳擦板上籃 (B)單人跑動運球上籃 (C)空手跑動運球上籃 (D)以上皆是。
21. (B) (籃球) 運球三步上籃動作順序，下列敘述何者正確？(甲)蹬地起跳；(乙)運球前進；(丙)擦板上籃；(丁)持球跨步；(戊)緩衝落地。  
(A)(乙)(丁)(甲)(戊)(丙) (B)(乙)(丁)(甲)(丙)(戊) (C)(乙)(丁)(丙)(甲)(戊) (D)(乙)(甲)(戊)(丙)(丁)。
22. (D) (籃球) 下列有關各種上籃進攻練習方式與敘述何者錯誤？  
(A)常見的上籃進攻方式，有個人運球上籃、空手跑動接球上籃，以及跑動傳球上籃等方式 (B)在合法衝撞區弧線接到傳球，因空間距離有限，應該直接蹬起跳上籃 (C)3 人直線上籃練習，向前跑動傳球過程中不可以運球，接球到傳球的過程中，至多跑動 3 步就必須將球傳出 (D)為了日後避免對手識破傳球路線，3 人直線上籃跑動練習過程中不可以用聲音溝通。
23. (D) (籃球) 國際籃球總會 (FIBA) 於 2017 年修訂走步違例規則條文，關於新增第 0 步概念下列敘述何者正確？  
(A)修訂前，收球瞬間的第 1 步即軸心腳，第 2 步為起跳腳完成上籃 (B)修訂後，收球瞬間改為第 0 步，接著才是第 1 步的軸心腳，第 2 步起跳腳完成上籃 (C)右手三步上籃的步伐為：收球→第一步左腳（第 0 步）→右腳跨步（軸心腳）→左腳蹬地起跳上籃 (D)以上皆是。
24. (B) (籃球) 籃球比賽場上中，一般主要由誰負責爭搶籃板的工作？  
(A)小前鋒、得分後衛 (B)中鋒、大前鋒 (C)控球後衛、小前鋒 (D)得分後衛、大前鋒。
25. (B) (籃球) 下列何者不是籃球場上常見的上籃進攻方式？  
(A)空手跑動接球上籃 (B)從半場位置直接三步上籃 (C)跑動傳球上籃 (D)假動作切入上籃。
26. (A) (籃球) 籃球運動中，下列哪一種的進攻方式，得分效率最高？  
(A)上籃 (B)中距離投籃 (C)三分線投籃 (D)中場遠距離投籃。
27. (D) (棒球) 為了提高棒球運動中有效擊中球的技巧，可採用下列哪種方法提升揮棒穩定度？  
(A)利用球座或三角椎，練習擊球 (B)可以 2 人一組，1 位進行拋球（棒球、大皮球、排球皆可），1 位進行打擊練習 (C)在兩棵樹或是球柱之間綁上橡皮繩或跳繩，設定中間區域，練習揮棒保持水平 (D)以上皆可。
28. (A) (棒球) 若遇到滾地球來球，該如何面對？  
(A)眼睛注視球，判斷彈跳接球 (B)原地等待來球，順利讓球進手套 (C)避免球彈跳，側身接球就好 (D)等球停下來再去撿就好。
29. (B) (棒球) 啟動揮棒時，揮棒軌跡應由？  
(A)由上而下、由外而內 (B)由上而下、由內而外 (C)由下而上、由內而外 (D)由下而上、由外而內。

30. (A) (棒球) 守備動作要領，下列何者有誤？  
(A)原地等待，面對來球 (B)接球前，手套下放、身體跟著下蹲 (C)接球時，應注視來球進到手套 (D)接球後，立刻將球回傳。
31. (D) (棒球) 打擊動作要領，下列何者有誤？  
(A)啟動揮棒時，重心由後腳，移動到前腳 (B)擊球點應在眼睛前方，並注視來球 (C)擊球瞬間，應緊握球棒 (D)雙腳開立小於肩寬。
32. (D) (棒球) 棒球比賽中，打者球數為3壞球時，下一球投來還是壞球，也沒有揮棒，此時打者的狀態為下列何者？  
(A)繼續打擊 (B)三振出局 (C)接殺出局 (D)保送上壘。
33. (B) (棒球) 棒球比賽中，打者在2好球時，下一球揮棒落空，此時打者的狀態為下列何者？  
(A)仍可以繼續打擊 (B)三振出局 (C)接殺出局 (D)保送上壘。
34. (C) (棒球) 棒球比賽中，打擊者站上打擊區時，前、後腳的重心分布應為下列何者？  
(A)前腳為七、後腳為三 (B)前腳為五、後腳為五 (C)前腳為三、後腳為七 (D)都可以，動作漂亮就好。
35. (A) (棒球) 棒球比賽中，右手打擊者正確的握棒方式應為下列何者？  
(A)右手在上、左手在下 (B)左手在上、右手在下 (C)左右手交疊握在一起 (D)以上方法都可以，打者感覺順手就好。
36. (B) (棒球) 棒球比賽中，打者球數為2好球時，下一球投來打者進行觸擊短打，球出界落地，此時打者的狀態為下列何者？  
(A)繼續打擊 (B)三振出局 (C)接殺出局 (D)保送上壘。
37. (A) (棒球) 棒球運動中，若一位球員在比賽中既擔任投手又擔任打擊者，稱之為？(A)二刀流 (B)棒球先生 (C)工具人 (D)金手套。
38. (C) (接力) 大隊接力中，選手在傳接棒時應在哪個區域內完成？(A)起跑線後 (B)傳接區外 (C)傳接區內 (D)跑道任何位置
39. (B) (接力) 選手在傳接棒時若不慎將接力棒掉落在地，正確的做法是？(A)讓下一棒隊友撿起來 (B)由掉棒的選手自己撿起 (C)留在原地不撗 (D)由裁判撗起
40. (B) (接力) 跑彎道(彎道)的選手，為了縮短距離，應主要利用跑道的哪一部分？(A)跑道最外側 (B)跑道最內側 (C)跑道中央 (D)跑道中線