

臺中市立大甲國中 114 學年度第一學期 九年級 體育常識測驗題庫

1. () 下列哪一運動種類，首度被原訂西元 2020 年舉行的東京奧運列為表演項目？ (A) 手球 (B) 排球 (C) 沙灘排球 (D) 沙灘手球

《答案》D

2. () 下列何者是奧林匹克格言之一？ (A) 永續發展 (B) 公平競爭 (C) 更強 0
3. (D) 身體、意志與心靈的平衡。

《答案》C

4. () 每屆奧運開始前都會在哪舉行聖火點燃的儀式，之後再接力傳送到主辦城市？ (A) 希臘奧林匹亞赫拉神廟 (B) 羅馬奧林匹亞赫拉神廟 (C) 印度奧林匹亞赫拉神廟 (D) 埃及奧林匹亞赫拉神廟。

《答案》A

5. () 夏季奧林匹克運動會每幾年舉行一次？ (A) 1 (B) 2 (C) 3 (D) 4。

《答案》D

6. () 帕拉林匹克運動會，簡稱「帕運會」，是為誰所舉辦的賽事？ (A) 女性運動員 (B) 身心障礙者 (C) 15~18 歲運動員 (D) 黑人與亞裔運動員。

《答案》B

7. () 籃球比賽時，「掩護者要與被掩護者呈『T』站位，且擋到人時，須轉身卡住對手往籃下移動」。此策略為下列哪一種？ (A) 擋切 (B) 擋拆 (C) 傳切 (D) 掩護。

《答案》B

8. () 在籃球比賽時，若進攻隊伍無身高優勢，但有很好的突破能力和單打技術，可採用下列哪一種進攻策略？ (A) 單打進攻策略 (B) 擋拆進攻策略 (C) 掩護進攻策略 (D) 傳切和切傳進攻策略

《答案》D

9. () 籃球有關傳切或切傳進攻策略的動作要領及注意事項，下列何者錯誤？ (A) 切入或空切者要伺機快速擺脫對手 (B) 傳切或切傳過程，三者要保持三角站位 (C) 移動時，要注意保持 1~2 大步的距離 (D) 持球者兩翼要有人

《答案》C

詳解：(C) 移動時，要注意保持 3~4 大步的距離。

10. () 好的防守需要以下何種體能特性？ (A) 敏捷性 (B) 爆發力 (C) 柔軟度 (D) 心肺耐力

《答案》A

11. () 根據國際籃球總會的三對三籃球規則，

每次進攻的時間是多少秒？ (A) 8 秒 (B) 12 秒 (C) 14 秒 (D) 24 秒

《答案》B

12. () 下列關於防守基本動作之準備動作的描述，何者錯誤？ (A) 膝關節微彎 (B) 身體面向來球，兩手自然張開，屈肘上舉 (C) 上身後仰 (D) 注視球並做出防守動作

《答案》C

詳解：(C) 上身前傾。

13. () 在傳切或切傳進攻策略中，進攻者要保持何種站位？ (A) 垂直站位 (B) 平行站位 (C) 隨意站位 (D) 三角站位

《答案》D

14. () 下列有關三對三籃球比賽的規則描述，何者正確？ (A) 場地為整個籃球全場 (B) 三分線內中籃，得 1 分，之外得 2 分 (C) 得分方繼續獲得進攻權 (D) 比賽時間 6 分鐘，或先獲得 10 分者獲勝。

《答案》B

詳解：(A) 籃球半場 (C) 得分後攻守交換 (D) 比賽時間 10 分鐘，或先獲得 21 分者獲勝

15. () 手球比賽上場對陣的選手，每隊由幾名組成？ (A) 7 人 (B) 6 人 (C) 5 人 (D) 4 人

《答案》A

16. () 手球比賽中，當球員跳起接到球第一腳落地後，持球移動最多還可以走幾步？ (A) 0 (B) 1 (C) 2 (D) 3。

《答案》D

17. () 下列有關於手球跳躍射門之動作，何者正確？ (A) 第二步右腳，要注意將球低於肩膀 (B) 第三步邁出步幅大 (C) 第三步不往上起跳，只向前跑 (D) 擲球同肩上傳球動作，但以更小的力量將球擲出。

《答案》B

詳解：(A) 高舉過頭 (C) 同時往上起跳 (D) 以更大的力量

18. () 下列有關於手球肩上傳球之動作，何者正確？ (A) 將球高舉過頭 (B) 手肘不可高於肩膀 (C) 持球手的掌心朝斜前方或前方 (D) 跨步站穩後，手臂向前甩出，重心停留在後腳。

《答案》A

詳解：(B) 球高舉過頭，手肘便高於肩膀 (C) 朝斜後方或後方 (D) 重心隨擲球動作轉移到前腳

19. () 在手球比賽中，當球員接到球後，持球移動，最多可以走幾步？ (A)1 步 (B)2 步 (C)3 步 (D)4 步

《答案》C

20. () 下列有關側向式墊步推鉛球的動作敘述，何者正確？ (A)手肘維持於肩關節水平位置，到鉛球離手為止 (B)鉛球出手前，可離開鎖骨與下巴旁 (C)完成墊步時，身體重心須移至前腳 (D)雙腳始終保持與緊貼地面的狀態。

《答案》A

詳解：(B)不可離開鎖骨與下巴旁(C)身體重心仍須保持於右腳(D)雙腳快速墊步移動，不會一直緊貼地面

21. () 擲標槍以下列哪一項來決定優劣？ (A)滾動距離 (B)飛行時間 (C)飛行高度 (D)著地距離

《答案》D

22. () 在排球運動中，為避免因防守而受傷，最常見穿戴以下何種裝備？ (A)護膝 (B)護肘 (C)護踝 (D)護腕

《答案》A

23. () 下列何者是排球自由防守球員可以做的事？ (A)參與攔網 (B)參與攻擊 (C)高低手傳球 (D)於前排擔任舉球員。

《答案》C

24. () 排球自由球員的主要工作應為下列何者？ (A)攻擊 (B)發球 (C)攔網 (D)接發球與防守

《答案》D

25. () 羽球技術中，「隨著揮拍動作，眼睛注視球飛出去的方向，身體回復至預備姿勢，準備迎接下一顆來球。」上述是指哪個階段？ (A)預備姿勢 (B)引拍動作 (C)擊球動作 (D)順勢動作。

《答案》D

26. () 下列有關右手持拍者網前正手撲球之敘述，何者正確？ (A)右腳向左前方蹬、跨步 (B)球拍趨於直立、拍面朝前 (C)擊球瞬間運用手臂力量 (D)持拍手握正手拍於左肩上方

《答案》B

詳解：(A)右腳向右前方蹬、跨步。(C)擊球瞬間運用手腕與手指抓握力量。(D)持拍手握正手拍於右肩上方。

27. () 打棒球時，若發生擠壘情形，應該怎麼辦？ (A)前位跑壘員具占有該壘的優先權 (B)後位跑壘員具占有該壘的優先權 (C)前後二位跑壘員可同時站在

該壘 (D)前後二位跑壘員都不可占有該壘。

《答案》A

28. () 下列有關棒壘球一壘直線衝刺動作的描述，何者正確？ (A)採弧線跑通過一壘時，踩一壘壘包左下角 (B)身體以「下壓左肩膀」動作，將重心往二壘方向調整 (C)衝刺時，應避免跑進邊線內側 (D)過程中不須加速。

《答案》C

詳解：(A)(B)弧線繞壘(D)跑約3步後加速

29. () 保齡球上會有幾個指孔以方便持球？ (A)2 (B)3 (C)4 (D)5

《答案》B

30. () 增進心肺適能，可做下列何種運動？ (A)瑜伽 (B)深蹲 (C)自行車 (D)100公尺衝刺

《答案》C

31. () 小強想利用寶特瓶做為增進上臂及腿部肌肉適能的器具，他應該怎麼做動作才算正確？ (A)做開合跳動作10下 (B)做夾球抬腿動作10次 (C)兩手各握一個空寶特瓶 (D)做弓箭步下蹲時雙手平舉。

《答案》D

32. () 下列有關於瑜伽嬰兒式動作的敘述，何者正確？ (A)頭略抬起 (B)臀部坐在腳跟上 (C)腿部用力，腳後跟壓下貼地 (D)雙腿與髖同寬向後伸展。

《答案》B

33. () 小柯今年15歲，其最大心跳率預估值為多少次？ (A)205 (B)220 (C)235 (D)250。

《答案》A

詳解：最大心跳率=220-年齡(歲)

34. () 下列何者是低衝擊有氧舞蹈的動作？ (A)跑步 (B)剪刀步 (C)側併步 (D)開合跳

《答案》C

35. () 如果想改善勞動後的痠痛問題，可以增加下列何種訓練？ (A)跳繩 (B)動態伸展 (C)心肺適能 (D)肌力與肌耐力

《答案》D

36. () 運動前用餐不可過量且須間隔多少時間以上？ (A)一小時 (B)兩小時 (C)三小時 (D)四小時

《答案》A