

臺中市立大道國中 113 學年度第二學期 七 年 級 體 育 常 識 測 驗

班級: 座號: 姓名:

一、選擇題(每題 5 分)

1. ()腹肌是核心肌群的重要肌肉之一，下列何者不屬於腹肌？
(A)腹橫肌 (B)腹外斜肌 (C)腹直肌 (D)臀大肌
2. ()請問我國教育部體育署將體適能區分為下列哪兩項？(A)有氧體適能、競技體適能 (B)競技體適能、健康體適能 (C)運動體適能、競技體適能 (D)無氧體適能、有氧體適能。
3. ()根據國際籃球總會 (FIBA) 中，進攻方每次進攻必須幾秒內使球進入前場？
(A)8 (B)7 (C)6 (D)5。
4. ()以下關於訓練核心肌群的理由，何者錯誤？(A)可以負荷更大的重量 (B)使手臂更加強壯 (C)預防運動受傷 (D)減少脊椎受傷。
5. ()根據國際籃球總會 (FIBA) 中，進攻方每次進攻必須在幾秒內設法投籃？
(A)35 (B)30 (C)24 (D)20。
6. ()請問下列哪一項不屬於排球發球的規則？(A)發球觸網後過網，不算發球失敗 (B)裁判鳴哨後8秒將球擊出 (C)發球隊伍若得分，要輪轉換人發球 (D)發球隊伍若得分，原發球者繼續發球。
7. ()平板支撐「棒式」適核心訓練的常見動作，其動作要領何者錯誤？(A)腳尖支撐 (B)挺胸收腹 (C)腰背挺直 (D)目視前方。
8. ()在籃球比賽中，面對敵對的防守佈陣，你應該用何種方式來突破，並創造得分機會？(A)運球 (B)擋人 (C)傳球 (D)投籃。
9. ()下列籃球傳球方式中，哪種常用來發動長距離快攻？(A)地板傳球 (B)單手肩上傳球 (C)雙手過頂傳球 (D)胸球傳球。
10. ()有關籃球傳球種類中，較為安全且快速的傳球方式是下列哪一種？(A)背後傳球 (B)胸前傳球 (C)地板傳球 (D)高拋傳球。
11. ()有關大道國中113學年度七 年 級 班 隸 三 對 三 籃 球 賽，下敘述何者正確？(A)進攻方搶到籃板球可以直接投籃 (B)防守方搶到籃板球可以直接投籃，若得分算 (C)採用雙敗淘汰賽制 (D)進攻方，發球者可以不用傳球直接投籃。
12. ()有關排球低手發球的動作技能要領，下列何者錯誤(以右手為例)？(A)右手由下而上向前揮擊 (B)重心在右腳 (C)左腳在前、右腳在後 (D)用右手將球直線上拋。
13. ()請問有關籃球傳球敘述，下列何者不屬於好的傳球？(A)將球傳到隊友膝蓋位置 (B)將球傳到隊友胸前 (C)傳球力道適中且準確 (D)將球傳到隊友前進的路線。
14. ()有關排球規則的敘述，下列哪項是正確的？(A)發球觸網可以再重新發球 (B)發球順序採順時鐘輪轉 (C)發球只能站在裁判指定的位置發球 (D)球壓在線上是界外，對方得分。
15. ()籃球教練針對中鋒設定有哪些能力需求？(A)身高較高、能組織進攻 (B)身高較高、速度快 (C)身高較高、對抗性強 (D)搶籃板、能組織進攻。
16. ()體操選手要有完美的落地，最需要何種訓練？(A)核心訓練、下肢訓練 (B)核心訓練、上肢訓練 (C)核心訓練、背肌訓練 (D)核心訓練、胸肌訓練。
17. ()排球運動中，比較能讓對手產生壓迫感的是哪一種發球方式？(A)低手發球 (B)高手發球 (C)側邊發球 (D)跳躍發球。
18. ()排球運動中，下列何者最適合初學者的發球方式？(A)低手發球 (B)高手發球 (C)側邊發球 (D)跳躍發球。
19. ()大道國中113學年度合作盃七 年 級 班 隸 三 對 三 籃 球 賽，在十分鐘內先獲得幾分即取得勝利？(A)男生組11分、女生組9分 (B)男生組13分、女生組7分 (C)男生組9分、女生組7分 (D)男生組11分、女生組7分。
20. ()下列排球裁判手勢，哪張圖為發球手勢？

(A)



(B)



(C)



(D)



台中市立大道國中 113 學年度第二學期 七年級 體育常識測驗 答案

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
D	B	A	B	C	C	D	C	B	C
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
A	D	A	B	C	A	D	A	B	C