

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學年度七年級班際三對三籃球賽，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際三對三籃球賽，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