

台中市 大道國民中學 114 年度 第一學期 七年級 體育常識測驗

座號：

姓名：

一、是非題（每題 5 分，共 50 分）

1. () 健康體適能中身體組成的評估方法為身體質量指數(BMI)，計算方式為體重(公斤)除以身高(公分)的平方。
2. () 小裕要參加運動會，他想要增強自己的運動體能，所以在設計運動處方時其[運動強度]應落在最大預估心跳率的 60%~80%之間，較能產生運動效益。
3. () 每學期初的體適能測驗中仰臥捲腹測驗項目，可以作為評估肌耐力的表現。
4. () 小毓認為每次參與籃球運動時直接上場邊打邊熱身即可，無須在上場前額外的熱身，以免浪費體力和時間。
5. () 籃球比賽中球員運球走步，兩次運球及籃下三秒等，在規則上屬於犯規。
6. () 小籲正在學習排球發球，排球中的低手發球，理想的擊球落點應位在拳頭上。

二、單一選擇題（每題 5 分，共 50 分）

7. () 肌力訓練能夠生活化，則訓練效果會更好，因此徒手訓練也深受一般民眾的歡迎，那麼下列何種並非徒手訓練呢？(A)伏地挺身 (B)仰臥捲腹 (C)下肢深蹲 (D)槓鈴握推。
8. () 小玉喜愛運動，在設計運動處方時，要如何做才能提升運動能力又能預防運動傷害？
(A)運動頻率—每天都要運動 2~3 次以上 (B)運動強度—每次都要達到最大預估心跳率的 100% (C)運動類型—可以搭配有氧運動，伸展運動，肌耐力訓練 (D)運動時間—無氧運動持續 30 分鐘最佳。
9. () 小育進行學校體適能檢測後，發現他坐姿體前彎的等級屬於待加強，此時小育可以進行下列哪一項運動效果較佳？(A)瑜伽 (B)慢跑 (C)跳繩 (D)騎腳踏車。
10. () 教育部體適署的體適能網站所提供的體適能常模不包括下列哪一項？(A)100 公尺全力跑 (B)坐姿體前彎 (C)身體質量指數 (D)立定跳遠。
11. () 小彥和小翊在爭執關於籃球中的墊步動作，請問何者敘述有誤？(A)墊步接球後可以做出切入過人，跳投，傳球等動作 (B)墊步接球的動作主要是讓接球者能方便銜接下一個動作 (C)接到球之後，再做墊步動作，能夠讓我們切入的動作更快速。(D)預備接球者屈膝注視持球者，雙手手掌張開向持球者要球。
12. () 籃球運動中的運球是最基本且重要的技術之一，請問運球的目的為下列為者？(A)打籃球就要運球耍帥 (B)移動並尋找適當的角度傳球或投籃 (C)不想傳球給隊友 (D)展現個人能力。
13. () 小鵬正在學習籃球規則，對於犯規和違例分不清楚，請問下列何者會被判違例？(A)帶球撞人 (B)推人 (C)打手 (D)走步。
14. () 小昱在學習排球的低手傳球，請問下列敘述何者正確？(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)一直保持低手的擊球動作姿勢。
15. () 大鈺和小峪在練習雙人低手傳接球，要注意：(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)盡可能拋到同學的後方 (D)盡量將球丟出拋物線高度，並將球拋在接球同學前方。
16. () 排球運動中的身體移動是擊球成功的關鍵之一，其常見的低手擊球移位步伐中，不包括：
(A)前跨步 (B)左跨步 (C)後跨步 (D)橫跳步。
17. () 排球比賽中重要的得分關鍵是發球，以下有關低手發球的敘述何者正確？(A)動作簡單，容易掌握，適合初學者使用 (B)會產生不規則的晃飄，在各級比賽中被廣泛使用 (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，讓對手接球易發生失誤。
18. () 大道國中運動會的競賽項目中，何種項目不採用蹲踞式起跑 (A)100 公尺*4 接力 (B)200 公尺 (C)800 公尺 (D)大隊接力。
19. () 大道國中校慶運動會中的班際大隊接力是最精彩的活動之一，請問關於大隊接力的敘述，何者有誤？(A)選手必須在接力區內完成接棒動作 (B)接棒時考驗的是兩人的默契，不需要助跑 (C)第四棒選手可以搶跑道 (D)第六棒選手站位順序，取決於第五棒接棒完成時的名次。
20. () 請問下列何項競賽項目不在 114 年大道國中的運動會競賽項目中？(A)100 公尺*4 接力 (B)400 公尺 (C)800 公尺 (D)100 公尺*15 接力。

台中市 大道國民中學 114 年度 第一學期
七年級 體育常識測驗 答案

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