

# 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) 槍鈴握推。
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. ( ) 小彧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. ( ) 小鶴正在學習籃球規則，對於犯規和違例分不清楚，請問下列何者會被判違列？ (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. ( ) 大鈺和小屹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。

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