

體育發展中心體育常識歷屆試題題庫

1. 籃球運動中，最基本的動作為 (A) 運球 (B) 過人上籃 (C) 灌籃 (D) 跳投。
2. 籃球比賽時應注意的安全事項有 (A) 確實做好熱身 (B) 增加身體體能 (C) 穿著合宜 (D) 以上皆是。
3. 當籃球球員帶球走步時，應判 (A) 違例 (B) 犯規 (C) 技術犯規 (D) 無此規定。
4. 若籃球中籃時，是從空中直接經由籃圈落下，並未碰至籃板或籃圈，則此球稱為 (A) 空心球 (B) 籃板球 (C) 洗鍋球 (D) 無特殊名稱。
5. 籃球比賽的勝負是以何者的多寡來判定？ (A) 得分 (B) 罰球 (C) 犯規 (D) 籃板球。
6. 在籃球比賽中，每隊應派幾位球員在球場上參與比賽？ (A) 3 (B) 5 (C) 6 (D) 9。
7. 籃球比賽從比賽開始至結束，每位球員有幾次犯規的機會 (A) 2 (B) 3 (C) 5 (D) 6 次。
8. 籃球比賽，控球隊在多少時間內必須將球由後場進入前場內 (A) 8 (B) 15 (C) 20 (D) 25 秒。
9. 籃球比賽進攻隊員在禁區內不得停留超過 (A) 2 (B) 3 (C) 4 (D) 5 秒。
10. FIBA 籃球比賽分四節，請問每個一節比賽時間為 (A) 10 (B) 15 (C) 20 (D) 30 分鐘。
12. 在籃球比賽中，得分的最高限制為 (A) 100 分 (B) 150 分 (C) 200 分 (D) 無此規定。
13. 在籃球比賽中，若球員在對方犯規的情況下將球投進，且裁判判定此球進算，則須另外加罰 (A) 0 (B) 1 (C) 2 (D) 3 球。
14. 在練習籃球時，應注意下列何項？ (A) 運動前的熱身運動 (B) 運動場地的安全 (C) 合適的運動服裝 (D) 以上皆是。
15. 籃球比賽持球隊傳運球逾多少時間而未投籃時為違例？ (A) 10 (B) 15 (C) 24 (D) 30 秒。
16. 籃球比賽在三分線外投進一球得 (A) 1 (B) 2 (C) 3 (D) 4 分。
17. 籃球比賽時，罰球中籃算 (A) 1 (B) 2 (C) 3 (D) 4 分。
19. 請問 FIBA 籃球規則中規定個人犯規幾次即畢業離場？ (A) 三次 (B) 四次 (C) 五次 (D) 六次。
20. 請問籃球比賽規定進攻球隊控球時，必須在幾秒內出手投籃？ (A) 45 秒 (B) 30 秒 (C) 24 秒 (D) 45 秒。
23. 籃球每次罰球，需在幾秒鐘內完成？ (A) 3 秒 (B) 5 秒 (C) 10 秒 (D) 15 秒鐘。
24. 籃球運動雙腳同時落地跳停時，可以以何足為中樞足？ (A) 右腳 (B) 左腳 (C) 任何一足皆可 (D) 雙腳。

- 26.籃球運動中雙腳移動在規則上是屬於 (A) 犯規 (B) 違例 (C) 兩者皆是 (D) 兩者皆非。
- 27.下列何者非運球的要訣？ (A) 兩腳微蹲，橫跨 (B) 利用膝蓋和手腕的屈伸，將球垂直往下運 (C) 球離開手的時間越長越好 (D) 兩眼注視前方。
- 28.雙方球員同時爭球不放手，維持了兩、三秒，裁判會判成 (A) 雙方犯規，然後跳球 (B) 較高
大一方開球 (C) 首先觸球的一方在中場開球 (D) 跳球。
- 29.不服判決、延誤比賽、禮貌欠佳、服裝不整、抓住籃圈以上的動作所違反的規則稱之為 (A)
技術犯規 (B) 打手犯規 (C) 走步違例。
- 33.籃球比賽時，控球隊在時間終了前於後場出手，計時器響起後，球落地彈起中籃，則 (A) 球
進不算 (B) 2分 (C) 3分 (D) 看球的落地點而定。
- 38.籃球罰球時，非罰球者在罰球者出手同時是否可以即可進入禁區搶籃板？ (A) 是 (B) 否。
40. 籃球罰球時，當罰球員球一離手，雙方球員是否即可進入禁區搶奪籃板？ (A) 是 (B) 否。
- 44.籃球規則中，發邊線球幾秒內未發出為對方球？ (A) 4秒 (B) 5秒 (C) 6秒 (D) 7秒。
- 46.籃球比賽的目的是將球投入對方的籃圈，並且防止對方獲球或得分？ (A) 是 (B) 否。
- 48.籃球運動的發源地是在？ (A) 蘇聯 (B) 美國 (C) 英國 (D) 德國。

<排球題庫>

2. 排球比賽每一隊有幾次機會，將球擊回到對方的場區？ (A) 1 (B) 2 (C) 3 (D) 4次。
3. 排球運動中，在發球或比賽中，球觸網而過，則 (A) 比賽繼續 (B) 對方得分 (C) 重行發
球 (D) 犯規。
4. 排球比賽下列球員中何者可參與攔網 (A) 前排球員 (B) 後排球員 (C) 替補球員 (D) 自
由球員。
5. 排球比賽中，球員接發球時，移位不及，以腳背將球踢起，裁判如何吹判？ (A) 失分 (B)
擊球犯規 (C) 合法擊球 (D) 出局。
6. 排球比賽一到四局是幾分獲勝？ (A) 11 (B) 15 (C) 21 (D) 25分。
7. 排球比賽第五局決勝局，先獲得幾分者為勝隊？ (A) 11 (B) 15 (C) 21 (D) 25分。
8. 排球場地之標準尺寸為 (A) 9×16 (B) 8×16 (C) 9×18 (D) 20×20公尺。
9. 排球攻擊區是在雙方網前 (A) 2 (B) 3 (C) 4 (D) 5公尺。
10. 排球場發球區的寬度為 (A) 3 (B) 4 (C) 9 (D) 6公尺。

11. 排球比賽，賽前的正式練習由何隊先練習 (A) 選擇發球權之球隊 (B) 選擇場地之球隊 (C) 由裁判決定 (D) 先到比賽場地的隊伍。
14. 排球比賽中若比數為 14 比 14 時，要分勝負，該局比數必須相差 (A) 1 (B) 2 (C) 3 (D) 4 分。
15. 排球低手傳球的接球位置 (A) 姆指 (B) 手掌 (C) 腕關節至肘部 5-10 公分處 (D) 手刀。
16. 排球可以用手掌擊球的動作是 (A) 發球 (B) 攻擊 (C) 攔網 (D) 以上皆可。
17. 排球比賽時，發球最好不要將球發給 (A) 高個子球員 (B) 舉球員 (C) 自由防守球員 (D) 矮個子球員。
18. 排球運動是一種 (A) 個人 (B) 團體 (C) 不合作 (D) 利用他人 的運動。
20. 排球低手傳球時正確的擊球位置為 (A) 拳頭 (B) 手腕關節處 (C) 前臂接近手腕處 (D) 手掌。
21. 下列關於排球比賽的規定，何者不正確? (A) 排球落到地上還能繼續比賽 (B) 攻擊手將球經由網子上方將球擊過對方的地上，得一分 (C) 我方不小心失誤，將球落在己方的場地上，對方得一分 (D) 將球擊到對方場地且碰地，我方一分。
22. 排球比賽時，在重新獲得發球權後，發球方必需 (A) 依逆時針輪轉一個位置 (B) 依順時針輪轉一個位置 (C) 不需輪轉 (D) 規則沒有規定。
25. 排球運動是由那一國人發明的? (A) 美國 (B) 英國 (C) 中國 (D) 日本。
26. 排球比賽時下列哪一情況是不得用攔網方式將球擊回 (A) 對方扣殺球 (B) 對方發球 (C) 對方吊小球 (D) 對方後排攻擊。
28. 排球比賽攔網觸球後 (A) 可再接再擊球 (B) 須經過隊友擊球後再觸球 (C) 球未經過對隊球員觸球前不能再觸球 (D) 只能傳球給隊友。
30. 排球運動是仿效哪項運動創設而成? (A) 籃球 (B) 手球 (C) 網球 (D) 羽球。
34. 排球擊球時，先將球接住再拋出是屬於何種犯規? (A) 持球 (B) 連擊 (C) 四擊球 (D) 助擊球。
35. 排球的攔網動作，為了預防眼睛被球擊中，所以應緊閉為宜。? (A) 是 (B) 否。
36. 排球攔網時，攔網者應比扣球者快起跳? (A) 是 (B) 否。
37. 排球的攔網，當其攔到球之同時，手掌要下壓? (A) 是 (B) 否。
38. 排球比賽多以 2 人攔網為主? (A) 是 (B) 否。
39. 排球比賽時，每一球隊從 12 名決定名單中選出一位，登記為自由球員? (A) 是 (B) 否。

- 40.排球攔網時不可觸網？(A) 是 (B) 否。
- 41.排球比賽採贏球得分制？(A) 是 (B) 否。
- 42.排球比賽第一至第四局，先獲得 25 分，並至少領先對隊幾分者，則勝一局？(A) 0 分 (B) 1 分 (C) 2 分 (D) 3 分。
44. 下列何者為排球練習時常犯的錯誤？(A) 攔網時，兩眼緊閉 (B) 攔網時，兩手應伸過網上對區 (C) 滾翻救球時，上身先著地 (D) 攔網時，兩眼張開，注視著球。
- 45.排球比賽中，球隊贏得一球即獲得幾分？(A) 0 分 (B) 1 分 (C) 2 分 (D) 3 分。
- 46.排球運動是由威廉·摩根在 1895 年仿效網球運動設計而成？(A) 是 (B) 否。
- 47.一般而言，側面低手發球會比正面低手發球省力？(A) 是 (B) 否。
- 48.肩上發飄浮球時，手臂推壓的動作可以增加飄晃的效果？(A) 是 (B) 否。
- 49.肩上發飄浮球時，以下的哪項陳述不符合擊球瞬間的動作要領？(A) 手指緊繃 (B) 手腕扣緊 (C) 肘部挺直 (D) 肩膀穩固。
- 50.初學排球運動的女生，適合採用哪種方式發球？(A) 肩上發飄浮球 (B) 正面低手發球 (C) 側面低手發球 (D) 勾腕發下墜球。

<羽球題庫>

1. 羽球球網高度在網球柱量起應為 (A) 1.52 公尺 (B) 1.50 公尺 (C) 1.55 公尺。
2. 在羽球正式比賽中，應採用幾局幾勝制 (A) 五局三勝制 (B) 三局二勝制 (C) 二局二勝制。
3. 羽球發球時球拍擊到羽球的瞬間，羽球的位置應低於發球者的 (A) 肩胛部 (B) 頭部 (C) 腰部。
4. 在發球時，下列哪項是不犯規的動作？(A) 提起其中一條腿 (B) 雙腳在發球時同時跳起 (C) 其中一腳貼著地面從後拖向前 (D) 其中一腳用腳尖在地上某一點轉動。
5. 羽球單打發球員得分為偶數時應站於 (A) 左 (B) 右 (C) 任何一邊之發球區發球。
6. 在羽球正式的比賽中，女子單打每局分數為 (A) 13 (B) 15 (C) 11 (D) 21 分。
7. 羽球之握拍法應以 (A) 輕握 (B) 緊握 (C) 輕鬆自然為主。
8. 在羽球正式比賽時，雙方各勝一局後，在第三局開始時，應在比賽幾分時互換場地 (A) 8 (B) 9 (C) 7 (D) 11 分。
9. 在正式的羽球比賽中，男子單打每局分數為 (A) 15 (B) 17 (C) 16 (D) 21 分。
10. 羽球比賽不論球員站在場內或場外，被對方來球擊中應 (A) 繼續比賽 (B) 暫停比賽 (C) 判為觸身球。

11. 羽球做扣球動作時，應以手臂何部位做下壓動作？(A) 手腕 (B) 手肘 (C) 手指 (D) 肩膀。
12. 羽球發球時，發球員的球拍擊到球體底座的瞬間，整個羽球應在發球員的 (A) 肩部 (B) 胸部 (C) 腰部 (D) 膝部下方。
13. 羽球比賽時，如果發球員已揮動球拍做出發球動作，但卻未擊中羽球時，應判 (A) 犯規 (B) 重新發球 (C) 對方得分 (D) 發球得分。
14. 下列何項不屬於發球犯規動作？(A) 發球時，未擊中羽球 (B) 眼睛未注視對方 (C) 發球後，羽球觸及身體 (D) 擊球瞬間羽球高於腰部。
15. 羽球正手擊高遠球的優點為何？(A) 迫使對方移位至後場 (B) 為自己爭取緩衝時間 (C) 造成前場空檔 (D) 以上皆是。
16. 羽球起源於何處？(A) 美國 (B) 加拿大 (C) 印度 (D) 中國。
17. 正手擊高遠球預備擊球動作 (右手持拍者) 應為 (A) 左腳在前，右腳在後 (B) 右腳在前，左腳在後 (C) 雙腳平行 (D) 視個人習慣。
19. 擊球受對方限制，在被動的防守下，要爭取緩衝時間，製造攻擊機會需利用 (A) 正手發球 (B) 反手發球 (C) 攻擊性正手高遠球 (D) 防守性正手高遠球。
20. 發球的最佳落點 (A) 發球區的中央 (B) 發球區的四個角落 (C) 發球區的前方 (D) 發球區的中後方。
21. 下列關於羽球規則敘述，何者正確？(A) 發球時，可藉故延誤發球時間 (B) 發球後，羽球可觸及天花板 (C) 發球後，球碰觸球網上緣並落入發球有效區域，視為發球成功 (D) 每人發完兩球後，才換對方發球。
22. 羽球單打比賽每局以先得 (A) 9 分 (B) 11 分 (C) 15 分 (D) 21 分者獲勝。
23. 羽球比賽決勝局 (三局二勝制之第三局) 任一方分數達 (A) 9 分 (B) 11 分 (C) 13 分 (D) 15 分球員應該換邊交換場地。
25. 羽球比賽時，當對方以正手高遠球攻擊，可用何種動作回擊該球？(A) 挑球 (B) 切球或殺球 (C) 短球 (D) 撲球。
27. 羽球雙打的戰略何者為宜？(A) 採被動攻勢 (B) 善於殺球、切球攻擊的球員在後場 (C) 善於網前的球員在後場 (D) 「以守為攻」。
28. 羽球總共有幾根羽毛？(A) 13 (B) 12 (C) 15 (D) 16 根。
29. 羽球發球瞬間擊球點不可超過身體哪些部份？(A) 腰 (B) 手腕 (C) 拍柄 (D) 以上皆是。
30. 下列何者屬於羽球發球犯規？(A) 打到羽毛 (B) 打到拍框 (C) 揮空拍 (D) 踩線。

31. 高遠球的作用為何？(A)迫使對方到網前去接發球(B)迫使對方到側邊的底線去接發球(C)迫使對方退到最遠處的底線去接發球(D)迫使對方要迅速回擊球。
32. 下列關於羽球比賽的規則何者正確？(A)發球時，整個羽球要再發球員的腰部以下(B)發球時，腳可以任意的移動(C)發球時，可以拖延時間擾亂敵方節奏(D)以上皆是。
33. 羽球比賽時，當發球員得分為 10 時，應於(A)右發球區發球(B)左發球區發球(C)無所調。
34. 羽球基本動作中，最具攻擊威力的擊球法是？(A)殺球(B)抽球(C)切球(D)挑球。
35. 羽球比賽時，下列哪些情況判為一方獲勝一局？(A)一方先得 21 分(B)一方先得 22 分(C)一方先得 20 分(D)一方先得 29 分。
36. 在羽球比賽中，下列的情況何者須重新發球？(A)司線員和裁判員皆無法做判決時(B)接球者尚未準備接球而發球者即發球(C)雙方同時犯規(D)以上皆是。
37. 羽球比賽，雙方球員於哪些時機應換邊？(A)一局結束時(B)第三局開始時(C)第三局一方分數達 11 分時(D)以上皆是。
39. 羽球之扣球動作實施時應注意？(A)放鬆手臂，於扣球瞬間使力(B)加快移位速度，使擊球點在身體前上方(C)壓腕動作確實做好(D)以上皆是。
42. 在羽球比賽中，發覺對方發球者站錯發球區發球，且對方已獲勝此球時，則裁判的處理方式為？(A)重新發球(B)承認既成事實，由錯方獲勝此球(C)判錯方失一分(D)改由另一方發球。
43. 羽球比賽時，若發現發球次序輪錯，可是此錯誤已直至第二次發球才發現，則此錯誤的處理方式是？(A)錯誤不得要求更正，直到賽完該局(B)立即更正，但第一球勝負不追究(C)將第一球錯誤所得分數取消，重新發球(D)立即判錯誤的那一隊連輸二分。
47. 切球與半扣切球擊球動作之間的差異性，在於(A)揮拍力量(B)重心移動(C)拍面角度(D)擊球的高度。
48. 羽球比賽中，使用挑球的優點為(A)迫使對方至後場擊球(B)可擾亂對方擊球的節奏(C)為自己爭取一些緩衝的時間(D)以上皆是。
48. 在桌球運動的正手平擊球的預備動作裡，你在站位時雙腳張開應該？(A)相距半步(B)距離一步半(C)距離兩步(D)稍大於肩寬。

49.桌球比賽前雙方可否檢查對方球拍？(A) 可以 (B) 不可以 (C) 無規定。

50.比賽中球拍脫落可否用原持拍之手回擊？(A) 可以 (B) 不可以 (C) 無規定。

- (X) 1. 排球的攔網動作，為了預防眼睛被球擊中，所以應緊閉為宜。
解析：攔網時眼睛不可閉起來。
- (O) 2. 最大攝氧量是指人體在最大運動量時，每分鐘身體所需消耗的最大氧氣量。
- (X) 3. 排球攔網時，攔網者應比扣球者快起跳。
- (X) 4. 桌球只是手部的運動，即使不用做暖身操也不會受傷。
- (O) 5. 羽球比賽中，球員不得破壞羽球以改變羽球的飛行速度。
- (X) 6. 羽球比賽時，若接球者與發球者同時犯規，應換邊發球。
- (O) 7. 羽球比賽時，球員不得喪失運動員風度及精神。
- (O) 8. 排球的攔網，當其攔到球之同時，手掌要下壓。
- (O) 9. 體適能測驗時，應穿著運動服裝及運動鞋。
- (O) 10. 排球比賽多以2人攔網為主。
- (O) 11. 運動可以降低血液中的膽固醇含量，強化心臟的機能。
- (X) 12. 心肺耐力較佳的人，心臟交感神經作用亦會提高，腦細胞更具活力。
- (O) 13. 桌球擊球時，球拍動作不可太大，否則觸球力量會減弱。
- (X) 14. 練習慢跑時，應以足尖著地的方式來跑，以增加運動強度。
解析：練習慢跑時，應以全足掌著地的方式來跑。
- (O) 15. 糖尿病患者運動前，需請醫師做腎臟檢查。
- (X) 16. 上了年紀和身體有宿疾的患者，可以從事較劇烈的運動項目，以增進身體的健康。
- (O) 17. 籃球轉身投籃時，重心腳不可移動，保護球轉身跳起投籃。
- (O) 18. 籃球的運球急停投籃，運球時必須將身體壓低，腿部也應包含更多的爆發力與機動性。
- (X) 19. 目前，歐美先進國家，普遍對「健康」的想法是：一個人的身體只要沒有生病就是健康，生病了就是不健康。
- (X) 20. 桌球一局比賽以先得11分的一方為勝方；但是雙方均得10分後，以先領先對方1分的一方為勝方。
- (O) 21. 籃球運動比賽除了罰球外，大部分的投籃都是採用跳投的方式。
- (X) 22. 患有十二指腸潰瘍者，可藉由競爭性的運動來放鬆心情，減輕壓力。
- (O) 23. 排球比賽時，每一球隊從12名決定名單中選出一位，登記為自由球員。
- (X) 24. 籃球原地出手投籃應採平行站姿。
- (O) 25. 排球攔網時不可觸網。
- (O) 26. 選擇運動時，必須考慮自己的年齡、體力以及身體的健康狀況。

- (○) 27. 桌球進行反手搓球練習時，右腳應稍前於左腳，有利於重心的轉換。
- (○) 28. 透過運動的刺激會增強心臟、增大其尺寸與收縮力量。
- (○) 29. 適度的運動可以增進身體的健康，並預防疾病發生，甚至可治療疾病。
- (○) 30. 羽球正拍搓球是以正手握拍法，運用食指及手腕的力量回擊來球。
- (×) 31. 蛙式游泳比賽時，兩手和兩腳之動作應同時進行，並於同一水平面上，並可相互輪換。
- (○) 32. 促進心肺耐力應選擇使用大肌肉群，從事有節奏、長時間且具有強度穩定的規律性全身有氧耐力運動項目。
- (○) 33. 運動具有遊戲的特質，出自於與他人的比賽或自我奮鬥的形式的一切身體活動皆稱之為運動。
- (×) 34. 蛙式游泳換氣為側面的抬頭換氣。
- (×) 35. 蛙式游泳大多依靠手部的力量和動作來前進。
- (○) 36. 籃球罰球時，非罰球者在罰球者出手同時即可進入禁區搶籃板。
- (×) 37. 籃球投籃時只需注意手部的動作，其餘都不重要。
- (×) 38. 羽球殺球擊球時，拍面成側面且瞬間扣腕出拍。
- (○) 39. 心肺耐力較佳的人，日常生活的作息裡亦較不會有疲倦感。
- (×) 40. 飯後立即運動，可幫助血液循環，幫助消化。
- (○) 41. 健康是指一個人在生理、心理、社會三方面，都處於一種完全安寧的狀態。
- (○) 42. 籃球罰球時，當罰球員球一離手，雙方球員即可進入禁區搶奪籃板。
- (○) 43. 蛙式又稱胸泳，因為蛙泳時，胸部幾乎水平俯臥於水中。
- (○) 44. 桌球球拍兩面不論是否有覆蓋物均應為無光澤，其一面為鮮紅色，另一面為黑色。
- (○) 45. 運動不但可以減少體內熱量囤積，適度的運動還有降低食慾的功能，因此，「吃少一點，運動多一點」的生活型態，是消除肥胖的有效方法。
- (○) 46. 桌球發球時，拋球應直線上拋，擊球點才會穩定。
- (○) 47. 心肺耐力較佳的人，在工作或運動時，可維持較長久的時間，一般日常作息亦較不會有疲倦感。
- (○) 48. 羽球比賽中，未經裁判允許，球員不能任意離開球場。
- (×) 49. 喝酒後可利用游泳來醒酒。
- (○) 50. 排球比賽採贏球得分制。
- (D) 1. 下列何種運動有助於提升心肺耐力？ (A) 快走 (B) 跳繩 (C) 游泳 (D) 以上皆是。

(C) 2. 排球比賽第一至第四局，先獲得25分，並至少領先對隊幾分者，則勝一局？

- (A) 0分 (B) 1分 (C) 2分 (D) 3分。
- (A) 3. 桌球球拍兩面不論是否有覆蓋物均應為無光澤，其一面為鮮紅色，另一面應為？ (A) 黑色 (B) 綠色 (C) 藍色 (D) 黃色。
- (C) 4. 籃球在三分線外出手同時對方犯規，可獲得執行 (A) 1次 (B) 2次 (C) 3次 (D) 4次 罰球的機會。
- (B) 5. 蛙式划手的動作有分臂、後拉、夾水、前伸，於哪一動作時進行吸氣動作？ (A) 分臂 (B) 後拉 (C) 夾水 (D) 前伸。
- (B) 6. 桌球發球準備動作時，球拍角度與桌面約呈幾度？ (A) 90度 (B) 135度 (C) 180度 (D) 270度。
- (B) 7. 要促進心肺耐力，每週至少應從事有氧運動幾次？ (A) 1~2次 (B) 3~5次 (C) 4~6次 (D) 8~10次。
- (A) 8. 排球攔網時手臂伸出的姿勢，由側面看時，身體恰如 (A) < (B) T (C) 冂 (D) ㄣ 字形。
- (C) 9. 教育部為鼓勵國人多增加運動，而提出哪一項建議？ (A) 運動111 (B) 運動222 (C) 運動333 (D) 運動444。
- (C) 10. 籃球運動中，右手投籃者，落地時最好以何種方法落地？ (A) 右腳先落地 (B) 左腳先落地 (C) 兩腳同時落地 (D) 以上皆可。
- (C) 11. 有關桌球球拍的敘述，何者有誤？ (A) 球拍兩面不限定是否有覆蓋物 (B) 球拍兩面應有光澤 (C) 球拍一面為紅色，一面為藍色 (D) 球拍一面為紅色，一面為黑色。
- (D) 12. 籃球罰球時，罰球者必須在幾秒內將球投出？ (A) 2秒 (B) 3秒 (C) 4秒 (D) 5秒。
- (D) 14. 發現有人溺水時，可利用哪些物品來救援？ (A) 竹桿 (B) 救生圈 (C) 繩子 (D) 以上皆可。
- (C) 15. 不管用任何方式的籃球投籃動作，都必須注意身體落地時的平衡，盡量達到 (A) 右腳 (B) 左腳 (C) 兩腳同時 (D) 任何一腳皆可 先落地。
- (C) 18. 排球比賽若雙方比數為24比24，則必須領先對隊幾分才算勝一局？ (A) 4分 (B) 3分 (C) 2分 (D) 1分。
- (B) 22. 有關運動對身體的益處，何者為非？ (A) 可增進人體神經系統的協調型 (B) 使脈搏次數增高 (C) 增加肺活量，增強肺功能 (D) 可以活絡關節。
- (C) 24. 操作排球的滾翻救球動作時，身體應盡量屈成何種形狀，以利完成滾翻動作？ (A) 正方形 (B) 三角形 (C) 圓形 (D) 大字形。
- (A) 25. 下列何者是傾向自我奮鬥、自我挑戰的的運動項目？ (A) 登山 (B) 籃球

- (C) 排球 (D) 桌球。
- (C) 26. 歐美國家皆趨向於哪一組織對健康的定義？ (A) APEC (B) WTO (C) WHO (D) OPEC。
- (D) 27. 羽球比賽中，有外物進到場內時應？ (A) 裁判判定 (B) 重新發球 (C) 暫停比賽 (D) 以上皆是。
- (D) 28. 構成運動的活動因素有哪些？ (A) 具有遊戲特質的身體活動 (B) 與他人比賽的身體活動 (C) 自我奮鬥形式的活動 (D) 以上皆是。
- (A) 31. 有關籃球投籃動作的步驟：(1) 足部上蹬 (2) 膝關節向上伸直 (3) 腕部用力 (4) 腰背部向上伸展 (5) 手部向前推伸直，下列順序何者為是？ (A) 12345 (B) 54321 (C) 13245 (D) 14253。
- (A) 34. 下列何者為排球練習時常犯的錯誤？ (A) 攔網時，兩眼緊閉 (B) 攔網時，兩手應伸過網上對區 (C) 滾翻救球時，上身先著地 (D) 攔網時，兩眼張開，注視著球。
- (A) 35. 羽球比賽中，接球者未準備好，發球者即發球，應判？ (A) 重新發球 (B) 繼續比賽 (C) 喪失發球權 (D) 裁判判決。
- (D) 36. 下列哪些時間較適於運動？ (A) 飲酒後 (B) 飯後30分鐘 (C) 睡前30分鐘 (D) 飯後2小時。
- (D) 37. 心肺耐力較佳者，下列敘述何者有誤？ (A) 膽固醇較低 (B) 三酸甘油脂較低 (C) 尿酸值較低 (D) 腦細胞活力較低
- (A) 39. 桌球一局比賽以先得幾分為勝方？ (A) 11分 (B) 15分 (C) 21分 (D) 23分。
- (D) 40. 下列哪個系統組織的機能優劣，是評定心肺耐力的重要指標？ (A) 心臟 (B) 肺臟 (C) 血管 (D) 以上皆是。
- (A) 41. 慣用手為右手的人，籃球投籃時應為？ (A) 右腳略向前一步 (B) 左腳略向前一步 (C) 兩腳平行 (D) 以上皆可。
- (A) 42. 心臟病患者可藉由適當的運動來達成 (A) 穩定心律 (B) 增高心律及血壓 (C) 提高心臟的耗氧量 (D) 降低氧氣與二氧化碳的交換效率。
- (D) 44. 關運動333的定義，何者為非？ (A) 每週運動3次 (B) 每次至少運動30分鐘 (C) 運動強度每分鐘心拍數130下 (D) 每次至少運動130分鐘。
- (A) 45. 籃球投籃的方法何者錯誤？ (A) 原地出手投籃時用平行站姿 (B) 出手後手肘要求伸直 (C) 在最穩定的狀況下出手投籃 (D) 兩腳同時落地。
- (B) 47. 排球比賽中，球隊贏得一球即獲得幾分？ (A) 0分 (B) 1分 (C) 2分 (D) 3分。

體育常識試題題庫

一、籃球

- (A) 1、籃球運動中，最基本的動作為 (A) 運球 (B) 過人上籃 (C) 灌籃 (D) 跳投。
- (A) 2、當籃球球員帶球走步時，應判 (A) 違例 (B) 犯規 (C) 技術犯規 (D) 無此規定。
- (A) 3、籃球比賽的勝負是以何者的多寡來判定？ (A) 得分 (B) 罰球 (C) 犯規 (D) 籃板球。
- (B) 4、在籃球比賽中，每隊應派幾位球員在球場上參與比賽？ (A) 3 (B) 5 (C) 6 (D) 9。
- (C) 5、籃球比賽從比賽開始至結束，每位球員有幾次犯規的機會 (A) 2 (B) 3 (C) 5 (D) 6 次。
- (B) 6、籃球比賽進攻隊員在禁區內不得停留超過 (A) 2 (B) 3 (C) 4 (D) 5 秒。
- (D) 7、籃球過人之基本動作包括 (A) 假投籃 (B) 假傳球 (C) 假切入 (D) 以上皆是。
- (D) 8、在籃球比賽中，得分的最高限制為 (A) 100 分 (B) 150 分 (C) 200 分 (D) 無此規定。
- (B) 9、在籃球比賽中，若球員在對方犯規的情況下將球投進，且裁判判定此球進算則須另外加罰 (A) 0 (B) 1 (C) 2 (D) 3 球。
- (C) 10、籃球比賽在三分線外投進一球得 (A) 1 (B) 2 (C) 3 (D) 4 分。
- (A) 11、籃球比賽時，罰球中籃算 (A) 1 (B) 2 (C) 3 (D) 4 分。
- (D) 12、在從事籃球運動前，應先做好熱身運動，尤其是何處部位的伸展操，以免造成運動傷
- (C) 14、籃球運動雙腳同時落地跳停時，可以以何足為中樞足？ (A) 右腳 (B) 左腳 (C) 任何一足皆可 (D) 雙腳。
- (B) 15、籃球運動中雙腳移動在規則上是屬於 (A) 犯規 (B) 違例 (C) 兩者皆是 (D) 兩者皆非。
- (C) 16、籃球運動時下列何者非運球的要訣？ (A) 兩腳微蹲，橫跨 (B) 利用膝蓋和手腕的屈伸，將球垂直往下運 (C) 球離開手的時間越長越好 (D) 兩眼注視前方。

- (D) 17、籃球比賽時雙方球員同時爭球不放手，維持了兩、三秒，球證會判成(A)雙方犯規，然後跳球(B)較高大一方開球(C)首先觸球的一方在中場開球(D)跳球。
- (A) 18、籃球比賽時不服判決、延誤比賽、禮貌欠佳、服裝不整、抓住籃圈以上的動作所違反的規則稱之為(A)技術犯規(B)打手犯規(C)走步違例。

二、水上安全教育

- (D) 19、在游泳中發生抽筋，則下列反應何者正確？(A)保持鎮定(B)先行自救游向淺水區(C)大聲呼救(D)以上皆是
- (C) 20、為了預防抽筋，入水前就應做好準備，最好用(A)熱水(B)溫水(C)冷水(D)冰水淋濕全身，以讓身體先行適應
- (D) 21、以下何者為水中基本漂浮法？(A)水母漂浮法(B)仰漂漂浮法(C)浮具漂浮法(D)以上皆是。
- (D) 22、未學過水上救生技術者，若發現有人溺水時，以下何者為非？(A)不可冒然下水救人(B)請人打 119 向消防隊求援(C)察看周圍是否有救生器材或代替物作岸上施救(D)立刻下水救人。
- (D) 23、初學游泳者，應(A)在泳池活動(B)學些自救及求生方法(C)學會簡易急救及 C.P.R.(D)以上皆是。
- (D) 24、下列何處不可游泳？(A)急流區(B)礁岩區(C)航道與港區(D)以上皆是。
- (C) 25、在溪流戲水前不需特別注意(A)水域深淺度(B)水溫差的大小(C)風景是否優美(D)是否有急流及漩流。
- (D) 26、水上活動場地選擇(A)應在開放浴場或有救生人員值勤的水域活動(B)不宜在低水溫中游泳(C)不可在設有「禁止游泳」「水深危險」等禁止標誌區域內游泳(D)以上皆是。
- (D) 27、在設有「禁止游泳」「水深危險」等禁止標誌區域內(A)要帶救生器材就可以游泳(B)有救生人員在身旁就可以游泳(C)會游泳者可以下水游泳(D)皆不可以下水游泳。
- (A) 28、初學游泳者，場地的選擇應在(A)游泳池(B)河川(C)溪流(D)湖泊，並學些自救及求生方法和簡易急救及 C.P.R.。
- (D) 29、戶外游泳時最好(A)採伙伴制彼此相照應(B)入水前先清點人數(C)在岸上應留一、二人作警戒(D)以上皆是，以策安全。
- (C) 30、潛水時(A)可任意推人下水(B)可奔跑或追逐(C)應依自身能力為限(D)以上皆非。
- (D) 31、游泳時(A)已感有寒意時，或將有抽筋現象時，應登岸休息(B)應張開眼睛，

- 跟前者應保持安全距離 (C) 應依自身能力為限，以免發生意外 (D) 以上皆是。
- (A) 32、在設有救生人員值勤的海域游泳 (A) 聽從指導及勿超越警戒線 (B) 可任意推人下水 (C) 可在設有「禁止游泳」「水深危險」等禁止標誌區域內游泳 (D) 可以放心玩樂，不必在意海浪的大小。
- (D) 33、溪流水域深淺不一，水溫差別甚大，應特別注意 (A) 在水中行走免得滑倒 (B) 不要在水質不清或受污染的溪流中游泳 (C) 水底雜物及泥沼地 (D) 以上皆是。
- (A) 34、若看到上游山區烏雲密佈或聽到上游傳來隆隆聲響越來越大或看到溪水變色，水面忽然上昇，這是 (A) 山洪爆發前兆 (B) 水底雜物多而屬泥沼地 (C) 水質多不佳，深度不明 (D) 因為溪流水域深淺不一。
- (D) 35、若遇水暴漲，被困岩石上或在沙洲中 (A) 應保持冷靜 (B) 等待救援 (C) 尋找一些可助浮且耐沖擊的東西 (D) 以上皆是。
- (D) 36、下列哪一種物品不可作為救生物品？ (A) 浮板 (B) 保麗龍板 (C) 塑膠瓶 (D) 以上皆可。
- (C) 37、排球比賽每一隊有幾次機會，將球擊回到對方的場區？ (A) 1 (B) 2 (C) 3 (D) 4 次。
- (C) 38、排球運動中，在發球或比賽中，球觸網而過，則 (A) 比賽繼續 (B) 對方得分 (C) 重行發球 (D) 犯規。
- (A) 39、排球比賽下列球員中何者可參與攔網 (A) 前排球員 (B) 後排球員 (C) 替補球員 (D) 自由球員。
- (C) 40、排球比賽中，球員接發球時，移位不及，以腳背將球踢起，裁判如何吹判？ (A) 失分 (B) 擊球犯規 (C) 合法擊球 (D) 出局。
- (D) 41、排球比賽一到四局是幾分獲勝？ (A) 11 (B) 15 (C) 21 (D) 25 分。
- (B) 42、排球比賽第五局決勝局，先獲得幾分者為勝隊？ (A) 11 (B) 15 (C) 21 (D) 25 分。
- (B) 43、排球攻擊區是在雙方網前 (A) 2 (B) 3 (C) 4 (D) 5 公尺。
- (C) 44、排球比賽獲發球權之一方應以 (A) 逆時鐘 (B) 裁判決定 (C) 順時鐘輪轉一位 (D) 教練指示。
- (B) 45、排球比賽中若比數為 14 比 14 時，要分勝負，該局比數必須相差 (A) 1 (B) 2 (C) 3 (D) 4 分。
- (C) 46、排球低手傳球的接球位置 (A) 姆指 (B) 手掌 (C) 腕關節至肘部 5 - 10 公分處 (D) 手刀。

(D) 47、排球低手傳球準備動作中，手臂要 (A) 只要彎曲就好 (B) 用力繃緊彎曲 (C) 自然放鬆彎曲 (D) 自然放鬆伸直。

四、羽球

(B) 48、在羽球正式比賽中，應採用幾局幾勝制 (A) 五局三勝制 (B) 三局二勝制 (C) 二局二勝制。

(C) 49、羽球發球時球拍擊到羽球的瞬間，羽球的位置應低於發球者的 (A) 肩胛部 (B) 頭部 (C) 腰部。

(A) 50、在比賽中，羽毛球被甲方打得球托和羽毛完全分開，然後掉在乙方的場區內，裁判會判？ (A) 和球，重發 (B) 甲方勝 (C) 如球托落在場區內，則甲方勝，否則乙方勝 (D) 乙方勝

(B) 51、比賽進行時，甲方把羽毛球打過網後，球掛在乙方那邊的網上，裁判應判？

(A) 乙方勝出這一球 (B) 重發 (C) 拍拍球網，讓球掉下，依球頭指

向那方，則該方勝出這球 (D) 甲方勝出這一球

(C) 52、在發球時，球員在擊球時，擊球位置不能高於身體的？ (A) 頭部 (B) 膝部 (C) 腰部 (D) 肩部

(D) 53、在球賽中，裁判看到羽毛球落在界線上，但司線裁判卻堅決認為是界外球。這情況裁判會如何處理？ (A) 判重發，因裁判與司線裁判意見不一 (B) 可判界內球，若裁判肯定的話，不用理會司線裁判 (C) 知會比賽總負責人，再作定斷 (D) 界外球，司線裁判是判定球的落點的最終判決

(B) 54、羽球單打發球員得分為偶數時應站於 (A) 左 (B) 右 (C) 任何一邊之發球區發球。

(C) 55、羽球比賽不論球員站在場內或場外，被對方來球擊中應 (A) 繼續比賽 (B) 暫停比賽 (C) 判為觸身球。

(A) 56、羽球做扣球動作時，應以手臂何部位做下壓動作？ (A) 手腕 (B) 手肘 (C) 手指 (D) 肩膀。

(A) 57、羽球比賽進行中，若球體破散分離此時應 (A) 重新發球 (B) 繼續比賽 (C) 擊破者失分 (D) 猜拳決定。

- (A) 58、羽球比賽中，球落地時若司線員及裁判員皆無法判定界內、外時應 (A) 重新發球 (B) 猜拳決定 (C) 擲銅板決定 (D) 算得分。
- (C) 59、羽球發球時，發球員的球拍擊到球體底座的瞬間，整個羽球應在發球員的 (A) 肩部 (B) 胸部 (B) 腰部 (D) 膝部下方。
- (A) 60、羽球比賽時，如果發球員已揮動球拍做出發球動作，但卻未擊中羽球時，應判 (A) 犯規 (B) 重新發球 (C) 對方得分 (D) 發球得分。
- (B) 61、發球的最佳落點 (A) 發球區的中央 (B) 發球區的四個角落 (C) 發球區的前方 (D) 發球區的中後方。
- (C) 62、比賽進行中發現發球區錯誤，則應判 (A) 失分 (B) 對方發球 (C) 重行發球 (D) 對方得分。
- (D) 63、羽球比賽時，挑球落點應落於何處為佳？ (A) 球場底線區域 (B) 球場邊線區域 (C) 接發球區域 (D) 網前。
- (D) 64、羽球比賽時，切球落點應落於何處為佳？ (A) 球場底線區域 (B) 球場邊線區域 (C) 接發球區域 (D) 網前。
- (D) 77、夏天的運動服裝，質料應以下列何者為注意要項？ (A) 通風 (B) 排汗 (C) 透氣 (D) 以上皆是。
- (D) 78、熱身運動的效果，除了可以減少運動傷害發生機率外，還包括？ (A) 提高運動效率 (B) 延長肌肉關節使用時間 (C) 減少疲勞及氧氣供應量較為平穩 (D) 以上皆是。
- (B) 79、高山病的有效急救方法是立刻將患者 (A) 移至高處 (B) 移至低處 (C) 留在原地 (D) 置之不理。
- (A) 80、中暑的特點為 (A) 皮膚熱而乾燥 (B) 精神良好 (C) 意識清醒 (D) 體溫降低
- (B) 81、運動造成傷害發生的原因，何者正確？ (A) 適當的準備活動 (B) 運動量過大 (C) 良好的氣候條件 (D) 正確的技術
- (C) 82、運動前若能從事多少時間的的全身性熱身，再針對特定部位熱身與拉筋體操，可有效減少運動傷害？ (A) 3~5 分鐘 (B) 5~8 分鐘 (C) 10~15 分鐘 (D) 任意時間
- (B) 83、現代體育應朝向 (A) 競技化、速度化 (B) 休閒化、樂趣化 (C) 高經濟化、貴族化 及終身運動的方向發展。
- (D) 83、抽筋原因 (A) 流汗時鹽分流失，體內電解質恆定失調 (B) 瞬時溫度變化太大 (C) 肌肉長時間處在不正常之施力之下 (D) 以上皆是。

- (D) 84、運動時發生小腿抽筋如何處理 (A) 送醫 (B) 用力踢腳底板 (C) 按住 (D) 緩慢而均勻的力量拉長肌肉按摩
- (A) 85、扭傷腳踝處理的方式是立刻 (A) 冰敷 (B) 按摩 (C) 捶打 (D) 壓住。
- (B) 86、治療扭傷的處理簡稱「RICE」其中 R 代表何意 (A) Right 正確地 (B) Rest 休息 (C) Remain 停留 (D) Resign 捨棄。
- (B) 87、立定跳遠是在了解 (A) 柔軟度 (B) 瞬發力 (C) 協調性 (D) 肌耐力。
- (A) 88、運動是最健康的減肥方法，以何種運動效果最好 (A) 有氧性 (B) 無氧性 (C) 間歇性 (D) 持續性。
- (D) 89、減肥運動最好採用何種方式，藉以燃燒體脂肪，提供運動所需的能量 (A) 高強度、長時間 (B) 高強度、短時間 (C) 低強度、短時間 (D) 低強度、長時間。
- (A) 89、一分鐘屈膝仰臥起坐測驗之作用在了解 (A) 肌耐力 (B) 柔軟度 (C) 心肺耐力 (D) 協調性。
- (D) 90、仰臥起坐時，雙手交叉貼於胸前之作用在於 (A) 美觀 (B) 幫助身體撐起 (C) 防止衣服掀起 (D) 避免拉傷頸椎。
- (B) 91、治療扭傷的處理簡稱「RICE」其中 E 代表 (A) Escape 逃脫 (B) Elevation 抬高 (C) Expand 擴張 (D) Exercise 訓練。
- (B) 92、下列何者被認為是提升民眾健康最具有成本效益的方法 (A) 健保 (B) 運動 (C) 知識 (D) 飲食。
- (D) 93、肥胖會增加下列何種疾病的危險性？ (A) 糖尿病 (B) 心臟病 (C) 高血壓 (D) 以上皆是。
- (D) 94、針對肌肉適能的增強，最有效的方法為何？ (A) 伸展操 (B) 瑜珈 (C) 皮拉提斯 (D) 重量訓練。
- (A) 95、下列何者稱為微量營養素？ (A) 維生素及礦物質 (B) 碳水化合物 (C) 脂肪 (D) 蛋白質。
- (A) 96、參與骨骼與牙齒之構成、血液之凝固的礦物質為？ (A) 鈣 (B) 鎂 (C) 氯 (D) 鐵。
- (D) 97、減肥原則上，一週所減輕的重量以不超過一公斤為宜，最佳的減肥方法是 (A) 不吃 (B) 不喝 (C) 服用藥物 (D) 適當節制飲食及增加運動。
- (B) 98、體重控制運動的原則中，應儘量選擇 (A) 半身性 (B) 全身性 (C) 局部性 (D) 激烈性 的運動。
- (B) 99、在比賽中，應每隔多久的時間補充水分，以免造成身體傷害，影響運動表現？ (A) 5~10 (B) 10~15 (C) 15~20。
- (D) 100、下列何者稱為能量營養素？ (A) 碳水化合物 (B) 脂肪 (C) 蛋白質 (D) 以上皆是。