

高雄市海青工商 108 學年度第二學期體育常識測驗(高三)

- (B) 1.奧運會旗五環圈代表全世界 (A)五大領域(B)五大洲(C)五大信仰(D)五大國家。
- (C) 2.奧運會旗五環圈標誌是 (A)上 2 下 3(B)上 2 中 1 下 2(C)上 3 下 2 (D)5 個一排圈圈連結。
- (B) 3.更快、更高 (A)更強(B)更遠(C)更壯(D)更美 是奧林匹克三大格言。
- (C) 4.奧運聖火火炬象徵和平、光明、團結 (A)融合(B)奮鬥(C)友誼 等意義。
- (B) 5.古代奧林匹克運動會的比賽項目主要的是 (A)角鬥(B)摔跤(C)田徑 比賽。
- (A) 6.古代奧林匹克運動會起源於 (A)雅典(B)波斯(C)羅馬。
- (A) 7.現代奧林匹克運動會 1896 年在 (A)雅典(B)波斯(C)羅馬 舉辦。
- (C) 8.奧運會每 (A)兩年(B)三年(C)四年 舉行一次。
- (A) 9.現代奧林匹克運動會第一屆在何處舉行? (A)希臘(B)中國(C)南韓(D)印度。
- (D) 10.目前我國是以 (A)福爾摩沙(B)台灣(C)中華民國(D)中華台北 之名稱參加奧運會。
- (D) 11.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) 12.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) 13.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) 14.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) 15.承上題 E 代表 (A)Escape 逃脫(B)Elevation 抬高(C)Expand 擴張(D)Exercise 訓練。
- (C) 16.所謂健康體適能 333 是指每週運動 3 次、每次運動 30 分鐘及 (A)3 個人一起運動(B)3 天換一種項目(C)心跳達 130 下(D)最好選 3 種運動。
- (B) 17.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) 18.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) 19.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) 20.肌肉在一種非最大負荷下能夠持續活動的能力稱為 (A)肌耐力(B)爆發力(C)激勵(D)協調力
- (B) 21.比較能幫助身體提升柔軟度，且較不會受傷的做操方式為 (A)動態(B)靜態(C)等長(D)競技伸展操。
- (B) 22.節食減肥會 (A)增加(B)減少(C)不會改變 基礎代謝率。
- (B) 23.減肥計畫，每週最好不要超過 (A)0.5(B)1(C)1.5 公斤(D)2 公斤。
- (A) 24.運動減肥採長時間 (A)低(B)中(C)高 強度運動方式最佳。
- (A) 25.身體質量指數為 (A)肥胖(B)體能(C)柔軟(D)協調 程度的代表。
- (A) 26.一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) 27.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) 28.對於肥胖者或是踝膝關節有傷患者 (A)慢跑(B)游泳(C)騎腳踏車(D)有氧舞蹈 是最好的方式。
- (C) 29.下列哪項運動可以提升有氧耐力 (A)柔軟操(B)仰臥起坐(C)長跑(D)俯地挺身。
- (D) 30.1600/800 公尺跑步測驗在評量學生之 (A)肌耐力(B)爆發力(C)柔軟度(D)心肺耐力。
- (D) 31.提升心肺適能之運動三要件，下列何者為非? (A)持續(B)中低強度(C)漸進(D)盡力
- (D) 32.正確之減肥做法應是 (A)多運動(B)控制飲食(C)持之以恆(D)以上皆是。
- (B) 33.(A)肌力(B)肌耐力(C)敏捷性(D)柔軟度 較好的人抵抗疲勞的能力較強。
- (C) 34.我國十項全能運動好手楊傳廣再哪一屆奧運獲得銀牌 (A)雅典(B)希臘(C)羅馬 (D)美國。
- (B) 35.奧運會旗上共有幾種顏色 (A)4(B)5(C)6 種。
- (A) 36.體適能的指標不包含下列何者? (A)投籃命中率(B)心肺耐力(C)肌肉適能(D)柔軟度。
- (C) 37.體適能指標中 BMI 代表何意義 (A)體脂肪率(B)柔軟度(C)身體質量指數(D)血脂率。
- (B) 38.桌球為了搶救球，是否可以空手碰桌面? (A)可以(B)不可以(C)一下子而已無所謂。
- (C) 39.桌球規則規定允許幾次發球觸網 (A)五次(B)三次(C)無限次數。
- (B) 40.桌球比賽每局先得幾分獲勝 (A)7(B)11(C)15(D)21 分。
- (C) 41.台灣桌球選手現今名列世界排名最高的選手是 (A)蔣澎龍(B)張雁書(C)莊智淵
- (D) 42.籃球比賽中作單擋掩護時，為保護自己免於被撞應當 (A)遠離對手(B)側對對手(C)背對對手(D)雙手交叉在胸前。
- (C) 43.以下何者屬於違反運動道德規範 (A)帶球走步(B)籃下 3 秒(C)對未持球的對方球員進行身體上刻意的侵人犯規(D)以手肘頂撞對手。
- (D) 44.替補球員未經裁判允許，私自與場上隊友交換屬於 (A)合法(B)違例(C)違反運動道德規範(D)技術犯規。
- (D) 45.下列何者不屬於籃球比賽 5 秒鐘的限制 (A)發球(B)持球(C)罰球(D)籃下禁區。
- (A) 46.高中籃球聯賽簡稱 (A)HBL(B)NBL(C)CBA(D)SBL。
- (B) 47.籃球跳球時非跳球者何時可踏進跳球圈或移動搶球 (A)裁判將球拋出去的同時(B)任一跳球者碰到球時(C)球彈出跳球圈外時(D)球落地時。
- (A) 48.籃球球出界時應由何處發球? (A)裁判指定的地點(B)球出界處(C)任何一定點(D)以上皆是。
- (A) 49.籃球比賽時，當球發進球場，必須在幾秒內將球推進前場 (A)8 秒(B)10 秒(C)12 秒。
- (D) 50.籃球暫停的時機 (A)我隊取得控球權時(B)任一方犯規時(C)對方得分時(D)以上皆是。
- (B) 51.籃球每次罰球，需在幾秒內完成 (A)3 秒(B)5 秒(C)10 秒(D)15 秒。
- (B) 52.籃球發界外球時，不得超過 (A)3 秒(B)5 秒(C)10 秒(D)30 秒。
- (C) 53.籃球規則中走步的英文是 (A)walking(B)dribbling(C)traveling(D)running。

- (A) 54.籃球比賽中，球員侮罵裁判會被吹判 (A)球員技術犯規(B)不合運動道德犯規(C) 侵人犯規(D)奪權犯規。
- (D) 55.籃球比賽中在三分線外起跳投籃球進，但落地時雙腳踩到三分線應判 (A)得分不算(B)得 1 分(C)得 2 分(D)得 3 分。
- (D) 56.田徑比賽中，不屬於田賽項目的是 (A)鉛球(B)鐵餅(C)標槍(D)跨欄
- (B) 57.田徑競賽選手跑至終點，名次之決定以 (A)手臂(B)軀幹(C)小腿(D)頭 到達終點之垂直面的先後為準
- (A) 58.跳高比賽 (A)必須以單腳起跳(B)必須以雙腳起跳(C)沒規定如何起跳 連續試跳三次失敗即喪失比賽資格。
- (C) 59.馬拉松比賽之距離大約幾公里? (A)16(B)32(C)42(D)100。
- (C) 60.中長距離跑的起跑方式採用 (A)彎腰式(B)蹲踞式(C)站立式(D)沒規定。
- (B) 61.中長距離項目之中途跑，大部份選手會採取 (A)放鬆跑(B)均速跑(C)全速跑(D) 間歇跑 以節省能量的消耗。
- (D) 62.男子全能項目不包含哪一樣 (A)100 公尺(B)標槍(C)1500 公尺(D) 鏈球。
- (A) 63.下列競賽比賽項目中，何項無需搶跑道 (A)400 公尺接力(B)1600 公尺接力(C)800 公尺(D)3000 公尺障礙。
- (C) 64.跳高比賽連續試跳 (A)一(B)二(C)三(D)四 次失敗，即喪失比賽資格。
- (C) 65.國際排球比賽中，有一位與其他球員穿不同顏色服裝的選手是 (A)舉球員(B)攻擊手(C)自由球員(D)候補球員。
- (C) 66.排球攔網觸球後，該隊尚有幾次擊球權利，得以將球回擊對方? (A)1 次(B)2 次(C)3 次(D)4 次。
- (C) 67.排球的發球規則規定，當裁判鳴笛後，應在幾秒內將球發出 (A)3 秒(B)5 秒(C)8 秒(D)10 秒。
- (D) 68.輪轉錯誤的排球球隊應判 (A)喪失發球權(B)對隊得一分(C)對隊擁有發球權(D)以上皆是。
- (D) 69.排球自由球員的替補次數，一局只能 (A)一次(B)兩次(C)三次(D)不限。
- (A) 70.排球比賽中，位置錯誤的判斷是以 (A)腳掌的著地部份(B)軀幹(C)手部(D)頭部 作為依據。
- (A) 71.排球發球，球觸及網上端後彈入對方場地算 (A)成功(B)重新發球(C)犯規(D)失分。
- (B) 72.排球的基本接發球隊形為 (A)U(B)W(C)X(D)Z 形。
- (C) 73.排球發漂浮球時，應使球 (A)向上旋轉(B)向下旋轉(C)不旋轉(D)順時旋轉。
- (A) 74.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)無所謂。
- (D) 75.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。
- (A) 76.男子羽球單打比賽，如果雙方各獲 20 平分時，則連續獲得幾分者獲勝此局? (A)2 分(B)3 分(C)4 分(D)5 分。
- (A) 77.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。
- (D) 78.教育部宣導水域安全救溺五步防溺十招，下列何者為救溺五步?(A)叫(B)伸(C)拋(D)以上皆是。
- (D) 79.教育部宣導水域安全救溺五步防溺十招，下列何者非防溺十招? (A)下水前先暖身，不可穿著牛仔褲下水(B)不可在水中嬉鬧惡作劇(C)避免做出危險行為不要跳水(D)浸泡水中時間要長一點，以利身體降溫。
- (A) 80.教育部宣導水域安全救溺五步防溺十招，其中救溺五步的「叫」為? (A)大聲呼叫，並呼叫 119(B)隨便亂叫(C)用唱的(D)用眼神凝視。
- (D) 81.教育部宣導水域安全救溺五步防溺十招，下列何者為防溺十招? (A)戲水地點須合法，要有救生設備與人員(B)不要落單，隨時注意同伴狀況位置(C)加強游泳漂浮技巧，不幸落水保持冷靜放鬆(D)以上皆是。
- (D) 82.有氧能量系統是專門負責 (A)高強度、長時間 (B)低強度、短時間 (C)高強度、短時間 (D)低強度、長時間 的運動能量所需。
- (B) 83.籃球比賽中，於後場獲得控球權的球員，該隊必須在多少時間內使球進入前場? (A)5秒 (B)8秒 (C)20秒 (D)40秒。
- (C) 84.投籃動作中的犯規是由被犯規球員來罰球，若在三分球區犯規則可主罰幾球? (A)一次 (B)二次 (C)三次 (D)四次。
- (A) 85.如有籃球球員對裁判的判決不滿意而口出穢言，裁判可判此選手 (A)技術犯規 (B)雙方犯規 (C)奪權犯規 (D)不合運動道德犯規。
- (C) 86.在籃球罰球時，最多有幾名球員可進駐罰球區域之空位? (A)3名 (B)4名 (C)5名 (D)6名。
- (A) 87.籃球發界外球時不得超過幾秒? (A)5秒 (B)10秒 (C)15秒 (D)20秒。
- (B) 88.羽球比賽中，一方各有幾個發球區? (A)1 (B)2 (C)3 (D)4 個。
- (A) 89.羽球比賽時，當發球員發球得分為多少時，接球員需在右發球區接球? (A)0 (B)1 (C)3 (D)5
- (A) 90.羽球場地小，球速往返快，方向變化多，球又不可落地，因此步法的形式皆為 (A)米字型步法 (B)M 字型步法 (C)Z 字型步法 (D) # 字型步法。
- (A) 91.為配合肌力的增進，負荷的調整應符合哪種原則? (A)漸進原則 (B)依順性原則 (C)特殊性原則 (D)迅速性原則。
- (C) 92.限時仰臥起坐主要是在測量身體何部位的肌肉群? (A)胸部 (B)背部 (C)腹部 (D)頸部。
- (D) 93.漂浮求生法有 (A)韻律呼吸 (B)踩水法 (C)仰漂 (D)以上皆是。
- (D) 94.下列哪一項原因不是游泳時會發生抽筋的原因? (A)水溫太低、肌肉受寒冷刺激 (B)游泳之前的熱身運動不足 (C)運動姿勢不正確，造成肌肉無法放鬆 (D)以上皆是。
- (D) 95.在從事水上活動應注意的事項為下列何者? (A)不可假裝求救戲弄他人 (B)注意游泳場地容易割傷的地方 (C)避免跳水 (D)以上皆是。
- (D) 96.男子羽球新制規則單打比賽先贏幾分為贏一局: (A)11 (B)13 (C)19 (D)21 分
- (C) 97.每個羽球共由幾根羽毛組合而成? (A)12 根 (B)14 根 (C)16 根 (D)21 根
- (A) 98.全國運動會(A)兩年 (B)三年 (C)四年 (D)五年 舉行一次。
- (D) 99.新版 CPR 口訣為?. (A)叫叫 ABC(B) 叫叫 NBA(C) 叫叫 CBA (D) 叫叫 CAB。
- (D) 100、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
- (D) 101、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) 102、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) 103、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) 104、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) 105、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) 106、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) 107、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) 108、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。
- (D) 109、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) 110、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) 111、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) 112、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) 113、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) 114、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。
- (A) 115、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) 116、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) 117、排球比賽一到四局是幾分獲勝？ (A) 11 (B) 15 (C) 21 (D) 25 分。
- (B) 118、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) 119、排球攻擊區是在雙方網前 (A) 2 (B) 3 (C) 4 (D) 5 公尺。
- (C) 120、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。