高雄市立海青高級工商職業學校 108 學年度 第二學期 二年級 體育常識試題題庫

一、是非題 (是劃A 非劃B)

- (○) 田徑 4x100 公尺接力賽跑，第一棒跑者起跑姿勢與短距離起跑姿勢相同，採用「蹲踞式起跑」。
- (○) 以標準一圈400公尺的跑道而言，進行4x100公尺接力賽，第一、三棒選手跑彎道，第二、四棒選手則跑直道。
- (○) 田徑4x100公尺接力接棒起跑姿勢，左手接棒跑者應緊靠跑道線右側站立。
- (×) 田徑接力賽比賽過程，接力棒必須保持在比賽跑者手中，如果掉棒，必須由掉棒者撿回；如果在傳接棒的過程中掉棒，則應由接棒跑者撿回接力棒。
解析：如果在傳接棒的過程中掉棒，則應由傳棒者撿回接力棒並重新傳棒。
- (○) 不分道競賽：如4x400公尺接力或大隊接力等比賽，會依據傳棒者的名次先後順序，使對應的接棒者由內而外依序站立，當傳棒者接近接力區而名次發生改變時，不要改變接棒者的站立順序，以免發生衝撞危險。
- (○) 傳棒後應留在各自跑道，直到跑道上已無選手疾行後才離開，以避免阻礙其他跑道的選手，若有阻礙他人，依規則取消資格。
- (○) 在我們的日常生活中，不論大小動作，都需要依賴「肌力」來完成。
- (○) 當肌群承受比本身所能發揮功能更重的負荷時，肌力的增進最為有效。
- (×) 重量訓練方法中的屈膝半蹲 (Half Squat) 主要在發展大腿後側肌群。
解析：主要發展大腿前側及小腿的肌群。
- (×) 重量訓練過程要符合「呼吸原則」，即推舉時吸氣，放下時呼氣。
解析：推舉時呼氣，放下時吸氣。
- (○) 實施重量訓練時，最好有人在旁協助，以防意外的發生。
- (×) 重量訓練要盡量超過個人能夠負荷重量的範圍，才能快速達到目標。
解析：重量訓練時要在個人能夠負荷重量的範圍內，漸進增加負荷。
- (×) 肌力會隨著年齡的增長而增加。
解析：肌力會隨著年齡增長以及長期缺乏運動的情況下，而隨之減退。
- (○) 攝取了營養素，卻缺乏正常的運動，那麼體內過多的熱量就會變成脂肪，囤積在身體中，體重必然會增加，身體也會越來越肥胖，也是百病形成的誘因。
- (○) 不同運動類別，在運動時所消耗的熱量有不同營養素的需求，靈巧性型運動項目除了強調均衡的攝取高蛋白、高熱量和維生素、礦物質等營養素外，還應減少脂肪的攝取，以防體重增加，影響動作之靈敏度。
- (○) 籃球比賽時，運球上籃是對防守最具威脅性的一項技術。
- (○) 籃球運球上籃的動作中包含了運球前的持球動作、下球位置、運球動作、收球、收球後的跨步動作，以及投籃。
- (×) 籃球運動，下球及運球的動作要領是，下球前先做出跨步動作，肩膀必須超過防守者，並將球擺放在靠近腳掌邊。
解析：要將球擺放在斜前方而非腳掌邊。
- (○) 爭奪籃板球的位置，太接近禁區或是遠離禁區都不易搶得籃板球，最好的位置是經過墊步起跳後，正好在頭部前方的位置。
- (○) 籃球空手切入要球時，手部動作若侵犯到他人會被判犯規。
- (○) 排球比賽在實施虛攻球之前，要先看清楚對方的防守隊型和防守者所站的位置，在助跑躍起之後，立即向目標區施展虛攻球攻擊。
- (×) 排球比賽實施虛攻球時，以「五指自然張開」的方式攻擊較不易控球，所以應使用「握拳」為宜。
解析：「握拳」方式因較不易控球，所以應使用「五指自然張開」的手型為宜。
- (○) 排球虛攻球是扣球者將球輕擊，使之掉落在對方球員來不及救球的位置。
- (×) 排球比賽當發球時，若所發出的球觸球網上緣進入對方的場地內，比賽必須重新發球。
解析：比賽繼續進行。
- (×) 現行排球比賽的計分方式為「發球得分制」，也就是說發球方才有機會得分。
解析：現行排球比賽計分方式已取消「發球得分制」改採用「得球得分制」。
- (×) 排球比賽中，僅可用手臂的任何部位擊球，其他部位擊球為犯規。
解析：可用身體任何部位擊球。
- (×) 排球運動的虛攻球是欺敵的好方法，所以在比賽中經常為選手使用。
解析：排球運動中的虛攻球是一種奇襲對方的攻擊法，在一場比賽中偶爾行之，但若常常使用，不僅達不到預期效果，球還容易為對方救起反遭攻擊。
- (×) 桌球的抽球常應用於上旋的來球。
解析：桌球的抽球常應用於下旋的來球。

29. (○) 桌球的正手抽球，應以右腳發力帶動身體揮動球拍。
30. (○) 桌球接正手發左側旋球的擊球時間，為球在上升後期至高點期之間。
31. (○) 桌球正手抽球擊球時，球拍觸球時是以手腕加力帶動摩擦使球體旋轉。
32. (○) 桌球發球時，球若已發出，而接球員尚未準備接球，且未試圖接球時，應為不算球，重新發球。
33. (○) 學習掌握熟練且快速移位的羽球步法，是增進羽球技術水準的重要環節。
34. (○) 羽球的上網步法又可分為交叉跨步及墊步兩種基本步法。
35. (X) 羽球比賽單打戰術中的「壓制後場」，採用前後球路調度對方在球場四角的移動，待對方出現重心不穩時，即可取得得分機會。
 解析：「壓制後場」，是採用高遠球壓迫對方後場，等待對方出現中、前場的空檔時，並可利用切球或重殺，攻擊對方以取得得分的機會。
36. (○) 羽球除了掌握正確的擊球動作外，還需具備流暢的移位步法。
37. (X) 現行羽球比賽一律採 15 分一局制，每球的獲勝方得 1 分。
 解析：羽球運動比賽採一局 21 分。
38. (○) 羽球運動比賽為一局 21 分，三戰兩勝制。
39. (X) 現行羽球運動比賽規則，需有發球權的一方，才能得分。
 解析：羽球運動比賽每球的獲勝方即得 1 分。
40. (X) 羽球運動步法練習時，兩腳呈直立狀做預備姿勢。
 解析：預備姿勢應為兩腳左右開立，其間距與肩幅同寬，兩膝微屈，足跟微抬。

二、選擇題

41. (D) 重量訓練要符合呼吸原則，即？ (A) 自然呼吸 (B) 放下時呼氣 (C) 閉氣用力 (D) 推舉時呼氣。
42. (B) 下列何者不是重量訓練原則？ (A) 超負荷原則 (B) 全身性原則 (C) 特殊性原則 (D) 順序性原則。
43. (B) 重量訓練原則中的超負荷原則，可刺激生理的干擾，導致肌肉組織增加？ (A) 柔軟度 (B) 適應能力 (C) 敏捷性 (D) 平衡感。
44. (A) 合理的身體部位訓練順序：1.大腿和臀部肌群 2.胸部和上臂肌群 3.小腿肌群 4.腹部肌群 5.頸部肌群，下列順序何者正確？ (A) 12345 (B) 54321 (C) 13245 (D) 14253。
45. (A) 重量訓練方法中的仰臥推舉 (Bench Press)，主要在發展？ (A) 胸部肌群 (B) 腹背肌群 (C) 頸部肌群 (D) 腿部肌群。
46. (C) 重量訓練時，過於集中某一部位肌群的練習容易造成什麼現象？ (A) 肌力減退 (B) 肌耐力減退 (C) 肌肉疲勞或傷害 (D) 關節病變。
47. (D) 長距離的走路或賽跑活動需藉助身體的甚麼能力來支撐和完成？ (A) 肌力 (B) 敏捷性 (C) 柔軟度 (D) 肌耐力。
48. (A) 伏地挺身是測量何處肌群的肌力和肌耐力？ (A) 手臂 (B) 腰部 (C) 腿部 (D) 頸部。
49. (A) 當肌群承受比本身所能發揮功能更重的負荷時，肌力的增進最為有效，為何種重量訓練原則？ (A) 超負荷原則 (B) 漸進原則 (C) 特殊性原則 (D) 順序性原則。
50. (B) 當肌肉因訓練肌力增強到一定程度，使得最初的負荷，已經無法產生有效的阻力，即要增加重量負荷來訓練，此為何種重量訓練原則？ (A) 超負荷原則 (B) 漸進原則 (C) 特殊性原則 (D) 順序性原則。
51. (C) 肌力肌耐力減退容易引起哪種疾病？ (A) 心臟病 (B) 高血壓 (C) 下背痛 (D) 糖尿病。
52. (C) 訓練肌力和肌耐力的有效方法有重量訓練、肌力訓練和？ (A) 有氧舞蹈 (B) 散步 (C) 阻力訓練 (D) 反應訓練。
53. (C) 伏地挺身是測量何處肌群的肌力？ (A) 腹部 (B) 大腿 (C) 上肢 (D) 背部。
54. (D) 練習仰臥推舉時，呼吸應注意 (A) 上推時，閉氣用力 (B) 自然呼吸 (C) 上推時吸氣 (D) 放下時，吸氣。
55. (B) 籃球比賽時，若一次運球結束後，再進行第二次運球時會被判定 (A) 技術犯規 (B) 兩次運球 (C) 走步 (D) 手肘犯規。
56. (C) 籃球比賽時，若被判定為兩次運球，則判例為 (A) 進攻者罰球二次加控球權 (B) 對隊得 1 分 (C) 球權轉給對方 (D) 進攻者罰球一次。
57. (A) 籃球比賽時，若被判定為走步，則判例為 (A) 球權轉給對方 (B) 兩隊中圈跳球 (C) 對隊罰球一次加控球權 (D) 對隊罰球一次。
58. (A) 籃球的持球動作，手臂用力的作用在於 (A) 緊握球不被對方拍掉 (B) 用手臂攻擊對方 (C) 便於傳球 (D) 增加對方抄球機會。
59. (B) 籃球的上籃動作中，是以何部位用力撥球投籃？ (A) 手腕 (B) 食指、中指 (C) 掌心 (D) 手背。
60. (D) 籃球比賽時，若選手持球倒地後，持球滾動或站立，應判？ (A) 無犯規 (B) 技術犯規 (C) 兩次運球 (D)

走步犯規。

61. (B) 籃球運動欲運球時，下球的落點最好在 (A) 兩腳的正前方，以方便前進 (B) 身體的斜前方 45 度處，以防止對方抄球 (C) 身體平行處偏後，以保護球 (D) 前腳旁邊，以利控球。
62. (D) 籃球運動持球的動作要領，手指動作為何？ (A) 以兩手拇指及小指用力握球 (B) 以兩手拇指、食指及中指用力握球 (C) 以兩手食指及中指用力握球 (D) 以兩手十隻手指平均用力握球。
63. (C) 下列何者不是籃球運球上籃常犯的錯誤？ (A) 下球的位置，要過人時先將球下在腳邊，下一步才過人 (B) 持球時沒有保護球的動作，將球擺放在腹與胸之間，無視防守者的存在 (C) 運球有力，可遏止防守者抄球的成功率 (D) 運球無力，讓對手容易抄球。
64. (A) 有關排球虛攻球的敘述，何者錯誤？ (A) 實施虛攻球，觸球時手臂應屈肘 (B) 助跑起跳要逼真 (C) 要看清對方場地的空檔之處 (D) 注意手指推球不可持球。
65. (D) 排球比賽中，球隊的擊球次數最多幾次，即必須將球擊回對方場區？ (A) 6 次 (B) 5 次 (C) 4 次 (D) 3 次。
66. (D) 排球比賽中，自由球員可以替補的位置是？ (A) 任一位置 (B) 發球球員 (C) 前排球員 (D) 後排球員。
67. (C) 排球比賽，對方由中間實施虛攻球時，如果只有前排 2 人參加攔網時，則應由哪一位球員去救對方攻擊過來的虛攻球？ (A) 後排中間者 (B) 後排右方 (C) 前排未攔網者 (D) 後排左方。
68. (B) 排球比賽，通常對方由左側實施虛攻球攻擊時，防守方應該由哪一位位置的球員向前補位救球，較為快速且正確？ (A) 後排左方 (B) 前排右方 (C) 後排右方 (D) 後排中間。
69. (B) 排球運動比賽每隊教練在每局比賽中，有幾次請求暫停的機會？ (A) 1 次 (B) 2 次 (C) 3 次 (D) 4 次。
70. (C) 排球運動比賽規則規定每局之間休息時間為 (A) 1 分鐘 (B) 2 分鐘 (C) 3 分鐘 (D) 5 分鐘。
71. (A) 關於桌球正手抽球技術，以右手執拍者為例，下列敘述何者有誤？ (A) 引拍動作，球拍往身體左下側旋轉 (B) 球拍自然往身體右下角引拍 (C) 重心轉換與揮拍動作一致 (D) 揮拍時，執拍手微向右下後引拍。
72. (A) 桌球正手抽球時，球觸網無法過網是因為？ (A) 球拍角度過於前傾 (B) 球拍角度過於後傾 (C) 擊球時間過早 (D) 太晚擊球。
73. (B) 桌球比賽時，球員的身體或其穿戴物因碰撞而移動球桌，應判為？ (A) 該球員得 1 分 (B) 對方得 1 分 (C) 不算重新發球 (D) 無犯規繼續比賽。
74. (B) 桌球比賽中，抽球常應用於何種來球？ (A) 上旋 (B) 下旋 (C) 側旋 (D) 不旋轉。
75. (B) 桌球正手抽球的擊球時間為？ (A) 在上升後期至高點期之間 (B) 在最高點開始下降時 (C) 球自桌面反彈初期 (D) 自高點下降至最低時。
76. (A) 桌球比賽中，球若已發出，而接球員尚未準備接球且未試圖接球時，依照規則應如何判定？ (A) 為不算球，重新發球 (B) 發球者得 1 分 (C) 接球者得一分 (D) 發球者喪失一次發球機會。
77. (B) 桌球運動的安全注意事項，以下敘述何者有誤？ (A) 抽球擊球力量較大，事先的熱身應確實做好，以免受傷 (B) 桌球運動較不激烈，可以免去熱身操 (C) 抽球擊球力量與動作較大，應隨時注意是否有其他人員進入檯區，以免發生危險 (D) 注意腳邊是否有球，以免踩到。
- 解析：桌球運動的抽球擊球力量與動作較大，應事先做好熱身運動，以免受傷。**
78. (B) 現行桌球比賽規則，先取得幾分為獲勝一局？ (A) 9 (B) 11 (C) 12 (D) 21。
79. (D) 桌球比賽中，甲方選手不執拍手觸及比賽檯面，依規則應？ (A) 無犯規，比賽繼續進行 (B) 此球不計，重新發球 (C) 甲選手警告一次，第二次警告時則失一分 (D) 甲選手犯規，對手得一分。
80. (D) 桌球比賽中，選手回擊球時，執拍手手指部位觸擊到球，依規則應？ (A) 該球員得 1 分 (B) 對方得 1 分 (C) 不算重新發球 (D) 無犯規繼續比賽。
81. (D) 桌球比賽，發球順序應如何輪替？ (A) 每人發 1 球輪流 (B) 得分者繼續發球 (C) 上一球失分者發球 (D) 每人輪流連續發 2 球。
82. (B) 在桌球比賽中，準備接發球時，球拍應放在何處，較為理想？ (A) 球桌下方 (B) 端線上方 (C) 球桌內 (D) 球桌外。
83. (B) 羽球比賽單打戰術中，應用於「步法不靈活、體力不足或穩定性不高的對手」，為何種戰術？ (A) 壓制後場 (B) 四角拉吊 (C) 球路的方向 (D) 後攻前封。
84. (C) 羽球運動比賽雙方各勝一局時，決勝局由哪一方先發球？ (A) 第一局勝方 (B) 重新判定 (C) 第二局勝方 (D) 第二局敗方。
85. (B) 羽球運動比賽的決勝局，在比數達幾分需交換場地？ (A) 8 分 (B) 11 分 (C) 15 分 (D) 21 分。