

瑞芳高工 115 學年度第一學期第 1 次期中考體育題庫

一、單選題：

- (C) 1. 田徑 4x400 公尺接力比賽，接力區為幾公尺？ (A)10 公尺 (B)15 公尺 (C)20 公尺 (D)25 公尺。
- (A) 2. 何者不屬於田徑比賽之擲部項目？ (A)撐竿跳 (B)鉛球 (C)標槍 (D)鏈球。
- (D) 3. 下列何者並非田賽投擲項目？ (A)鉛球 (B)鐵餅 (C)鏈球 (D)飛鏢。
- (A) 4. 田徑 800 公尺比賽中，選手何時可向內道切入？ (A)通過搶道線標誌之後 (B)通過第二彎道後 (C)選手起跑後 (D)全程不可搶跑道。
- (A) 5. 跳遠比賽若參賽人數超過 3 人，則試跳時間為 (A)30 秒 (B)1 分鐘 (C)2 分鐘 (D)3 分鐘。
- (C) 6. 依據最新田徑規則，4x100 公尺接力賽跑比賽，其接力區共 (A)10 公尺 (B)20 公尺 (C)30 公尺 (D)40 公尺。
- (A) 7. 下列田徑比賽，何者不須使用起跑架？ (A)800 公尺 (B)400 公尺 (C)200 公尺 (D)100 公尺。
- (D) 8. 下列何者並非田賽跳躍項目？ (A)跳高 (B)撐竿跳高 (C)跳遠 (D)立定跳。
- (D) 9. 田徑比賽中，下列何者不需使用起跑架？ (A)400 公尺 (B)4x100 公尺 (C)4x400 公尺 (D)800 公尺。
- (C) 10. 田徑 400 以下公尺比賽，於哪一口令後，雙手可離開地面？ (A)各就位 (B)預備 (C)鳴槍 (D)起跑。
- (A) 11. 棒球比賽時，若裁判高舉右手，食指繞圈，代表 (A)全壘打 (B)計一好球 (C)出局 (D)比賽暫停。
- (B) 12. 棒球比賽中，裁判「雙手平舉」的手勢代表什麼意義？ (A)出局 (B)安全上壘 (C)全壘打 (D)暫停。
- (B) 13. 棒球比賽當攻隊幾名球員出局時，則攻守交換？ (A)4 人 (B)3 人 (C)2 人 (D)1 人。
- (A) 14. 棒球比賽投手犯規時，原本在一壘的跑者，應 (A)推進至二壘 (B)留在一壘 (C)推進至三壘 (D)回本壘得 1 分。
- (D) 15. 棒球比賽擊球員擊出內野高飛球時，應如何判決？ (A)擊球員安全上一壘 (B)算好球一次 (C)擊球員成為跑壘員 (D)擊球員出局。
- (D) 16. 棒球場投手丘距離本壘板的距離為何？ (A)6 呎 (B)16 呎 (C)26 呎 (D)60.6 呎。
- (D) 17. 一場成棒比賽，在未打延長賽的情形下為幾局？ (A)6 局 (B)7 局 (C)8 局 (D)9 局。
- (D) 18. 棒球比賽時，下列哪種情況不得被判定為好球？ (A)球通過好球帶，而擊球員沒有揮棒 (B)擊球員揮擊落空 (C)擊球觸擊落空 (D)球投出後的路徑未直接通過好球帶且擊球員沒有揮棒。
- (B) 19. 棒球比賽時，若守備隊演出雙殺，代表有幾名跑壘員出局？ (A)1 人 (B)2 人 (C)3 人 (D)4 人。
- (A) 20. 棒球比賽進行時，若跑壘員離壘被球觸及身體時，應判 (A)跑壘員出局 (B)投手犯規 (C)跑壘員保送次壘 (D)野手犯規。
- (C) 21. 桌球的重量為幾公克？ (A)2.5 公克 (B)2.6 公克 (C)2.7 公克 (D)2.8 公克。
- (A) 22. 桌球決勝局於一方得幾分時互換方位？ (A)5 分 (B)6 分 (C)8 分 (D)11 分。
- (B) 23. 桌球雙打比賽決勝局於一方得幾分時，輪到接發球的一方應互換接球順序？ (A)4 分 (B)5 分 (C)6 分 (D)7 分。
- (D) 24. 桌球比賽一局打完，每局的休息時間為 (A)4 分鐘 (B)3 分鐘 (C)2 分鐘 (D)1 分鐘。
- (A) 25. 桌球比賽球員打到幾分時，可請求作短暫的擦汗？ (A)6 分 (B)8 分 (C)10 分 (D)11 分。
- (D) 26. 桌球球拍的拍面規定，下列何者正確？ (A)須為紅色 (B)須有光澤 (C)兩面顏色須相同 (D)須與用球顏色不同。
- (B) 27. 桌球比賽促進制度時，當接發球方完成幾次有效的回擊，判接發球方得 1 分？ (A)15 (B)13 (C)11 (D)9。

- (A) 28. 桌球球檯離地面約 (A)76 公分 (B)80 公分 (C)84 公分 (D)88 公分。
- (A) 29. 桌球發球時，發球員應將球接近垂直向上拋起，至少升離非執拍手 (A)16 公分以上 (B)15 公分以上 (C)14 公分以上 (D)13 公分以上。
- (D) 30. 下列有關桌球發球的敘述，何者有誤？ (A)球應放置在非執拍手掌上，手掌張開且球是靜止狀態 (B)球拋起時，不得使球旋轉 (C)球拋起時至少離非執拍手 16 公分以上 (D)球拋起時，可利用身體適時的遮擋。
- (B) 31. 羽球比賽球后小戴頻頻進攻，很快的率先拿到 11 分，此時雙方可休息幾秒？ (A)30 秒 (B)60 秒 (C)90 秒 (D)120 秒。
- (C) 32. 羽球比賽以先得幾分的一方獲勝一局？ (A)7 分 (B)11 分 (C)21 分 (D)25 分。
- (B) 33. 羽球發球時，雙方球員同時犯規，應如何判決？ (A)發球員得 1 分 (B)重行發球 (C)接球員得 1 分 (D)擲硬幣決定球權。
- (C) 34. 國際標準羽球比賽使用的羽毛球是由幾根羽毛固定基座組成？ (A)12 根 (B)14 根 (C)16 根 (D)18 根。
- (A) 35. 羽球比賽中，當雙方達 29 平分時，先獲得第幾分者獲勝？ (A)30 分 (B)31 分 (C)32 分 (D)33 分。
- (C) 36. 羽球比賽的賽制採 (A)七局五勝 (B)五局三勝 (C)三局二勝 (D)一局決勝。
- (B) 37. 羽球比賽時，發球方發球動作不正確被裁判判定為犯規時，應 (A)失 1 分，繼續發球 (B)失 1 分，換邊發球 (C)重新發球 (D)不失分，換邊發球。
- (B) 38. 羽球雙打比賽，比分於 3：3 時，由球員與哪一發球區發球？ (A)右發球區 (B)左發球區 (C)換對方發球 (D)無須輪替。
- (A) 39. 羽球雙打比賽中，下列哪種比分情形球員「無須」由「左」發球區發球？ (A)0：0 (B)1：1 (C)3：5 (D)3：3。
- (D) 40. 下列何者不屬於羽球犯規行為？ (A)羽球沒有過網 (B)羽球從球網或其下方穿過 (C)球員有惡意動作，試圖妨礙或干擾對方 (D)比賽中羽球破裂散開。
- (A) 41. 國際籃球比賽的場地規格為 (A)28x15 公尺 (B)25x15 公尺 (C)30x18 公尺 (D)28x18 公尺。
- (D) 42. 籃球比賽時，一次罰球中籃計得 (A)不計分 (B)3 分 (C)2 分 (D)1 分。
- (C) 43. 三分投籃線半徑從籃圈下方算起延長到幾公尺？ (A)6.25 公尺 (B)6.50 公尺 (C)6.75 公尺 (D)7.00 公尺。
- (B) 44. 籃球比賽時，每隊上半場允許請求幾次暫停？ (A)1 次 (B)2 次 (C)3 次 (D)4 次。
- (C) 45. 籃球比賽時，當球員犯規滿幾次時，則喪失比賽權利？ (A)3 次 (B)4 次 (C)5 次 (D)6 次。
- (A) 46. 籃球比賽，當一隊在前場獲得控球權，該隊需於幾秒內設法投籃？ (A)24 秒 (B)30 秒 (C)45 秒 (D)60 秒。
- (B) 47. 籃球運動中，球員強迫推開一位持球的對手，造成非法的身體任何部位的接觸，稱為 (A)拉人 (B)推人 (C)帶球撞人 (D)非法掩護。
- (A) 48. 籃球比賽時，每一節內，每隊球員侵人和技術犯規總和幾次時，該隊進入犯規罰則階段？ (A)4 次 (B)5 次 (C)6 次 (D)7 次。
- (B) 49. 籃球運動中，一球員超過幾次違反運動道德之犯規即喪失比賽資格？ (A)1 次 (B)2 次 (C)3 次 (D)4 次。
- (A) 50. 籃球比賽時，當每一節每隊犯規滿幾次時，其後的每次犯規應由被犯規者加罰 2 次？ (A)4 次 (B)5 次 (C)6 次 (D)7 次。
- (D) 51. 排球比賽發球員須在幾秒內將球發出？ (A)20 秒 (B)12 秒 (C)10 秒 (D)8 秒。
- (B) 52. 排球球隊可指定幾位專門防守的自由球員？ (A)1 位 (B)2 位 (C)3 位 (D)沒有限制。
- (D) 53. 世界性排球賽每隊最多由幾位選手組成？ (A)4 人 (B)6 人 (C)12 人 (D)14 人。
- (B) 54. 排球比賽一、二局間的休息時間為 (A)1 分鐘 (B)3 分鐘 (C)5 分鐘 (D)10 分鐘。
- (B) 55. 若排球球員輪轉順序錯誤犯規，應判 (A)對方得兩分 (B)對方得一分及發球權，且球員位置順序應改正 (C)輪轉順序改正即可，不失分 (D)不須判罰。
- (A) 56. 排球賽中，若不包含攔網則同一名球員得以連續擊球幾次？ (A)1 次 (B)2 次 (C)3 次 (D)不限。

- (D) 57.下列有關排球之敘述何者正確？ (A)攔網後出界不算犯規 (B)可以攔對方發球 (C)只有後排球員可以攔網 (D)攔網球員一經觸球視同完成攔網。
- (A) 58.排球比賽的暫停時間為 (A)30 秒 (B)45 秒 (C)1 分鐘 (D)1 分 30 秒。
- (D) 59.排球比賽中，球員替補時，一局中最多可以替補幾人次？ (A)3 人 (B)4 人 (C)5 人 (D)6 人。
- (D) 60.排球比賽時，當球員因為無禮行為被處以紅卡時，應判罰 (A)驅逐出局 (B)取消比賽資格 (C)失一分 (D)喪失發球權及失一分。
- (A) 61.游泳團體混合式接力項目第一個泳式為？ (A)仰式 (B)蛙式 (C)自由式 (D)蝶式。
- (D) 62.游泳個人混合式第一個泳式為？ (A)仰式 (B)蛙式 (C)自由式 (D)蝶式。
- (C) 63.標準游泳池共有幾條水道？ (A)11 條 (B)9 條 (C)8 條 (D)7 條。
- (A) 64.泳池池中的仰式轉身指示標誌，應於距離泳池兩端牆面前幾公尺處各設置一條？ (A)5 公尺 (B)10 公尺 (C)15 公尺 (D)20 公尺。
- (D) 65.正式游泳比賽項目不包含以下哪種？ (A)50 公尺蛙式 (B)100 公尺蝶式 (C)100 公尺仰式 (D)1000 公尺自由潛水。
- (A) 66.游泳選手於比賽時越過水道，應如何處理？ (A)取消資格 (B)給予警告 (C)若未妨礙他人則無所謂 (D)總成績加計 10 秒。
- (D) 67.自由式出發及轉身時，允許在水中做幾公尺潛泳？ (A)6 公尺 (B)7 公尺 (C)10 公尺 (D)15 公尺。
- (A) 68.蛙式在出發和每次轉身之後，選手身體完全沒入水中時，可以做幾次手臂向後划至腿部的動作？ (A)1 次 (B)2 次 (C)無限制 (D)1 次也不可。
- (B) 69.個人游泳混合式項目中，其泳式順序是：(1)蝶式(2)蛙式(3)仰式(4)自由式。 (A)1234 (B)1324 (C)2134 (D)2341。
- (C) 70.團體游泳混合式接力項目中，其泳式順序是：(1)蝶式(2)蛙式(3)仰式(4)自由式。 (A)1234 (B)1324 (C)3214 (D)2341。
- (A) 71.網球比賽一局中若球員未得分，應記為？ (A)Love (B)fifteen (C)thirty (D)forty。
- (A) 72.網球比賽運動員可穿著何種服裝參賽？ (A)運動服 (B)體操服 (C)汗衫 (D)襯衫。
- (A) 73.網球男子單打大滿貫賽採五盤三勝制外，其餘的比賽均採幾盤幾勝制？ (A)三盤二勝制 (B)五盤三勝制 (C)七戰四勝制 (D)視報名隊伍數決定比賽制度。
- (D) 74.網球比賽贏得一盤，表示先勝 (A)3 局 (B)4 局 (C)5 局 (D)6 局。
- (A) 75.網球比賽時，無得分的喊法為何？ (A)Love (B)fifteen (C)Game (D)Zero。
- (A) 76.足球比賽時間上半場為 (A)45 分鐘 (B)40 分鐘 (C)35 分鐘 (D)30 分鐘。
- (C) 77.足球比賽時間上下半場之間的休息時間為 (A)5 分鐘 (B)10 分鐘 (C)15 分鐘 (D)20 分鐘。
- (C) 78.足球比賽中，守門員用手控球超時，則判罰對隊？ (A)直接自由球 (B)間接自由球 (C)角球 (D)邊線球。
- (B) 79.足球比賽中，下列何種情形將被判離場並舉紅牌？ (A)以言語表示異議 (B)嚴重犯規、吐口水 (C)延誤重新開始比賽 (D)違反運動精神行為時。
- (B) 80.當足球比賽球員被罰出場或受傷出場人數不足幾人時，裁判就要沒收比賽，判該隊輸球？ (A)場上人數 6 人 (B)場上人數 7 人 (C)場上人數 8 人 (D)場上人數 9 人。
- (D) 81.全人健康「不包括」下列何者選項？ (A)生理層面 (B)心理層面 (C)社會層面 (D)經濟層面。
- (A) 82.不屬於健康體適能的是？ (A)爆發力 (B)心肺適能 (C)身體組成 (D)柔軟度。
- (B) 83.要提升身體肌肉的力量應加強何種適能？ (A)心肺適能 (B)肌肉適能 (C)柔軟度 (D)協調性。
- (B) 84.身體質量指數的公式，下列何者正確？ (A) $\frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{身高}^2 \text{ (公分)}}$ (B) $\frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{身高}^2 \text{ (公尺)}}$ (C) $\frac{\text{身高}^2 \text{ (公尺)}}{\text{體重 (公斤)}}$ (D) $\frac{\text{身高 (公尺)}}{\text{體重}^2 \text{ (公斤)}}$ 。
- (D) 85.下列何者「不適合」運動前水分補給的飲品？ (A)電解水 (B)水 (C)運動飲料 (D)啤

酒。

- (C) 86. 以下哪一項是在岩岸旁或海浪兩旁處，且有一股強勁的水流會將異物順流漂至外海？
(A)吹送流 (B)回岸流 (C)離岸流 (D)傾斜流。
- (D) 87. 溺水事件發生時，應盡量避免使用哪一種救溺方式？ (A)使用器材 (B)大聲呼救 (C)拋出浮具 (D)親自下水。
- (B) 88. 救溺五步「叫叫伸拋划」中的划，是指 (A)拋擲漂浮物救人 (B)利用大型浮具划過去救人 (C)大聲呼救 (D)第一時間下水救人。
- (C) 89. 水上安全標誌以紅色圓形標示的標誌，所代表的意思是？ (A)開放標誌 (B)警告標誌 (C)禁止標誌 (D)允許標誌。
- (C) 90. 以下哪一項是救溺的安全守則？ (A)撥打「緊急報案專線」115 (B)「緊急救難專線」114 (C)安全第一，三思而後行 (D)救人最好的方法是徒手涉水去救援。
- (D) 91. 下列哪一項「不是」水中自救動作？ (A)韻律呼吸 (B)水母漂 (C)仰漂 (D)潛水。
- (D) 92. 以下哪種姿勢為水中自救的基本姿勢 (A)自由式 (B)蛙式 (C)蝶式 (D)水母漂。
- (D) 93. 關於海邊水域的特性，下列何者錯誤？ (A)離岸流是一種強勁水流，可能將人帶向外海 (B)從事海上活動前應了解當地潮流與風力變化 (C)海浪的形成與風力、地形和潮汐有關 (D)海水混濁代表海水較深且危險性高。
- (B) 94. 教育部體育署提出的防溺 10 招，下列敘述何者錯誤？ (A)避免做出危險行為，不要跳水 (B)湖泊水位落差變化不大，可以放心大膽玩 (C)不要長時間浸泡在水中，小心失溫 (D)不可在水中嬉鬧惡作劇。
- (B) 95. 下列哪一項「不是」水中自救基本原則為？ (A)運用自身或身旁可增加浮力的物體 (B)身體放鬆，保持漂浮不換氣 (C)以最少的體力延長身體漂浮時間 (D)應保持和緩呼吸頻率。
- (D) 96. 下列何者「不是」運動結束前之緩和與伸展的目的？ (A)減緩心跳 (B)減低肌肉的緊繃度 (C)身體恢復運動前的狀態 (D)提高體溫。
- (D) 97. 下列何者不是影響柔軟度的因素？ (A)關節 (B)肌肉 (C)韌帶 (D)身高。
- (A) 98. 下列哪一項有助於改善柔軟度並提升延展性？ (A)規律進行伸展操活動 (B)每天增加肌肉負重訓練 (C)減少久坐時間與多喝水 (D)增加熱量攝取與蛋白質吸收。
- (B) 99. 運動後呈現肌肉緊繃，這時應該進行什麼動作來處理肌肉緊繃的情況？ (A)慢跑 (B)伸展操 (C)繼續運動 (D)喝水。
- (D) 100. 下列關於柔軟度檢測「坐姿體前彎」的描述，何者正確？ (A)進行測驗時，可穿著運動鞋以保護腳跟 (B)雙腿膝蓋可微彎，以增加前彎幅度 (C)測量結果以秒數評估肌耐力 (D)測驗時應避免急速或用猛力前伸。