

臺中市立向上國民中學

體育常識測驗題庫

(本題庫需使用三年~請妥為保管)

1.籃球 (Basketball)

2.排球 (Volleyball)

3.羽球 (Badminton)

4.桌球 (Table Tennis)

5.田徑 (Track and Field)

6.游泳 (Swimming)

7.棒球 (Baseball)

籃球 (Basketball)

- 1.籃球運動中，舉出一項最基本的動作？ 答：運球。
- 2.籃球運動中，舉出一項最基本的動作？ 答：傳球。
- 3.籃球運動中，舉出一項最基本的動作？ 答：投籃。
- 4.舉出一項籃球比賽前應注意的安全事項有？ 答：確實做好熱身。
- 5.舉出一項籃球比賽前應注意的安全事項有？ 答：增加身體體能。
- 6.舉出一項籃球比賽前應注意的安全事項有？ 答：穿著合宜服裝。
- 7.當籃球球員帶球走步或兩次運球時，裁判應判？ 答：違例。
- 8.當進攻球員投籃碰觸籃圈後，進攻球隊再度獲得進攻籃板球時，進攻時間將重設為幾秒？ 答：14 秒。
- 9.籃球比賽的勝負是以何者的多寡來判定？ 答：得分。
- 10.在籃球比賽中，每隊應派幾位球員在球場上參與比賽？ 答：5 人。
- 11.籃球比賽從比賽開始至結束，每位球員有幾次犯規的機會？ 答：5 次。
- 12.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？ 答：8 秒。
- 13.籃球比賽進攻隊員在禁區內不得停留超過？ 答：3 秒。
- 14.籃球比賽分四節上、下兩個半場，請問每個一節比賽時間為何？ 答：10 分鐘。
- 15.請問執行罰球的球員需何時才可以踩到罰球線？ 答：觸碰到籃框後。
- 16.2014 新版籃球比賽技術犯規的罰則兩罰一擲，改變為一罰一擲；罰球只剩一次，然後由該隊在中場擲界外球進攻球權。但是連續犯將有後續重罰規範！**球員被宣判幾次技術犯規將被奪權離場？**而原本就存在的奪權犯規被判出場，兩次違反運動道德被罰出場，沒有改變。 答：2 次。
- 17.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，則須另外加罰幾球？ 答：1 球。
18. 籃球場是一個長方形的堅實平面，無障礙物。正式比賽球場尺寸長、寬為幾公尺(籃場的丈量是從界線的內沿量起)？ 答：28X15 公尺。
- 19.籃球比賽時，甲運球，撞倒站著不動的乙，請問此犯規動作為？ 答：帶球撞人。
20. 籃球比賽中，當進攻方發邊線球時，必須在幾秒鐘內將球傳給隊友？ 答：5 秒。

- 21.籃球比賽時，罰球中籃算幾分？答：1 分。
- 22.籃球比賽中規定，團隊犯規每節超過幾次要罰球兩次？答：4 次。
- 23.籃球比賽中規定 5 次個人犯規即畢業離場，請問職籃 NBA 籃球規則中規定個人犯規幾次即畢業離場？答：6 次。
- 24.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？答：24 秒。
- 25.籃球傳球時，球傳到隊友身體哪一部份為最佳接球位置？答：胸前。
- 26.籃球場兩端的短線稱為？答：端(底)線。
- 27.籃球每次罰球，需在幾秒鐘內完成？答：5 秒鐘。
- 28.世界各國中，那一個國家的籃球水準最高？答：美國。
- 29.籃球運動雙腳同時落地跳停時，可以以何足為中樞足？答：任何一足皆可。
- 30.籃球運動中“打手或阻擋”在規則上是屬於？答：犯規。
- 31.球員球衣背號可以使用的號碼為何？答：0-99 號。
- 32.籃球運動的發源地是在？答：美國。
- 33.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？答：技術犯規。
- 34.籃球比賽時一球隊場上球員必須至少幾人？才能開始比賽。答：5 人。
- 35.籃球運動中的跳投，需在何時出手？答：身體跳至最高點時
- 36.籃球運球時，彎腰及屈曲關節的用意是何者？答：降低重心
- 37.要快速換手運球，就要讓球越高越好還是將球壓低？答：將球壓低
- 38.打籃球時，當持球者於靜止狀態下，雙腳移動，則會被判哪一種違例？
答：帶球走
- 39.籃球比賽時，進攻球隊球回後場，裁判需吹判違例或是犯規？答：違例
- 40.籃球比賽時，進攻球隊 24 秒未出手(或球未觸及籃圈)，裁判需吹判違例或是犯規？答：違例
- 41.籃球比賽時，超時違例有幾種判例？答：4 種(3 秒、5 秒、8 秒、24 秒)

排球 (Volleyball)

- 1.排球運動的起源國是那一個國家？答：美國。
- 2.排球運動正式被列為奧運會的比賽項目是在西元哪一年？答：1964年(第18屆東京奧運會)。
- 3.世界盃排球錦標賽每隔幾年舉行一次？答：4年。
- 4.排球比賽一局到四局各是幾分獲勝？答：25分。
- 5.排球比賽第五局決勝局，先得幾分者為獲勝？答：15分
- 6.排球場地的長寬標準尺寸各是多少公尺？答：長18公尺寬9公尺。
- 7.排球攻擊區是在雙方網前幾公尺處？答：3公尺。
- 8.排球比賽獲發球權之一方輪轉方式是採順時鐘還是逆時鐘方向？答：順時鐘方向輪轉。
- 9.排球比賽發球方有幾次發球機會？答：1次。
- 10.排球比賽中各隊最多可有幾次擊球機會將球擊回對區？答：3次。
- 11.排球比賽一局換人最多可換幾次？答：6次。
- 12.排球比賽暫停一次的時間為多久？答：30秒。
- 13.排球比賽發球要在裁判吹哨後幾秒發出球？答：8秒。
- 14.排球比賽球員號碼為幾號到幾號？答：1號到20號。
- 15.排球運動發球法以哪一種的發球法安全度最高？答：低手發球。
- 16.排球比賽一局可暫停幾次？答：2次。
- 17.排球運動中在發球或比賽中球觸網而過裁判的判定是什麼？答：比賽繼續。
- 18.排球比賽發球時未有拋球動作而擊出時裁判的判定是什麼？答：換邊發球對方得分。
- 19.當身體任何部位由網下侵入對方空間若未觸及或妨害對方球員是否屬犯規行為？ 答：不屬犯規行為。
- 20.排球比賽中球先觸及場外的人、物、天花板或球網的部分(標誌桿、網柱)裁判的判定是甚麼？ 答：界外球。
- 21.排球比賽當甲隊發球時，乙隊前排球員可否攔網？答：不可以。
- 22.排球比賽進行中對裁判之判定有疑問時可直接提出詢問請求解釋的人是誰？
答：隊長。

- 23.排球比賽中輪轉發生錯誤時裁判的判定是什麼？答：由對方獲得一分並取得發球權。
- 24.排球低手傳球時正確的擊球位置是在哪個部位？答：前臂接近手腕處。
- 25.排球高手傳球的觸球位置是在哪個部位？答：頭部正面。
- 26.排球比賽除攔網外，同隊的球員同時觸球後裁判的判定是甚麼？答：該隊觸球兩次，失分。
- 27.排球運動中可用全身任何部位觸球嗎？答：可。
- 28.在舉球員前面起跳的攻擊型式是屬哪一種快攻？答：A式快攻。
- 29.在舉球員背後起跳的攻擊型式是屬哪一種快攻？答：C式快攻。
- 30.排球魚躍救球完成後應以身體何部位滑行？答：腹部。
- 31.排球比賽第五局決勝局，領先者打至幾分應換邊？答：8分。

羽 球 (Badminton)

- 1.羽球比賽中，擊中羽球後球體破碎分離，應如何判決？答：重新發球。
- 2.羽球比賽中，當對方來球輕輕飛越網子，且已落在網下近網處，此時宜用何種方式回擊？答：髮夾球。
- 3.靈活運用身體哪一部位是學習羽球的關鍵？答：手腕。
- 4.最廣為被羽球運動員使用的持球法為何？答：持羽毛法。
- 5.羽球運動起源於何國？答：英國。
- 6.Badminton 的由來，是以什麼命名之？答：山莊。
- 7.羽球米字型步法中，除了原心位置外，另有幾個練習位置？答：8個。
- 8.新制羽球雙打比賽時，每次獲得發球權時，應自哪一區發球？答：看分數，單數站左、雙數站右。
- 9.羽球比賽，發球者於左場區發球，請問接球者應於何處接球？答：左場區接球。
- 10.羽球比賽中，當球觸及對方身體時，應如何判決？答：被擊中者犯規。
- 11.當你練習羽球之挑球動作時，其力道控制以轉動何處為主，在擊球瞬間加速揮動？答：手腕。
- 12.羽球規則中規定，整個球拍的總長度不得超過幾公分？答：68公分。
- 13.正式的羽球比賽制度，均採幾局幾勝制？答：三局二勝制。
- 14.羽球做扣球動作時，應以手臂何部位做下壓動作？答：手腕。
- 15.羽球網柱的高度，自地面起應為幾公尺？答：1.55 公尺。
- 16.羽球比賽，發球者若有擊球動作卻未擊中球，應如何判決？答：發球失敗，換對方發球。
- 17.羽球比賽宣判比分時，應先報哪一方分數？答：先報發球方分數。
- 18.發球時如球觸網，但落入對方有效區域內應如何判決？答：有效球，繼續比賽。
- 19.羽球比賽中，發球時，接球方犯規，應如何判決？答：發球方得分，且發球方繼續發球。
- 20.單打第二局的第一次發球權由何者決定？答：第一局得勝者。
- 21.單打第三局決勝局的第一次發球權由何者決定？答：第二局得勝者。
- 22.羽球比賽中，下列何種狀況為「重新比賽」？答：接球員未準備好時，而發球員發球。

23.羽球選手於比賽中經常來回折返跑進行擊球，容易造成身體哪個部位受傷？

答：腳踝與膝蓋。

24.羽球單打比賽中，發球時，發球方犯規，應如何判決？答：接球方得分，且換邊發球。

25.對手實力堅強,但體力欠佳時應採何種戰略？ 答：以長球,短球及吊球消耗對方體力,再俟機攻擊。

26.羽球雙打比賽中，如何判斷由哪位發球員進行發球？ 答：依照比賽分數 0 分及偶數分由右邊的發球員發球，奇數分由左邊的發球員發球。

27.羽球比賽中，誰可以指示"暫停"？答：裁判員認為必要，或有特殊情況裁判長可指示裁判員暫停比賽。

28.羽球雙打比賽的發球權每一邊有幾次發球權？ 答：一次。

桌 球 (Table Tennis)

1. 桌球運動大約在十九世紀後半葉始於哪一國？答：英國。
2. 1981 年國際奧委會承認桌球為奧林匹克運動項目，正式列入比賽是何時？
答：1988 年漢城奧運。
3. 桌球是由哪一種球類衍生而來的一項小型球類運動？答：網球。
4. 桌球應為何種顏色？答：白色或橘色且無光澤。
5. 桌球應為直徑多少的圓球體？答：40 公釐。
6. 桌球整個球網頂端的高度，須離檯面為幾公分？答：15.25 公分。
7. 桌球球拍兩面不論是否有覆蓋物應為無光澤，其一面為鮮紅色，另一面為何種顏色？答：黑色。
8. 桌球拍的握拍法主要分為幾種？答：兩種。
9. 桌球發球開始時，球應靜置於發球員非執拍手的何處？答：手掌心上。
10. 桌球發球時，應將球垂直拋起幾公分以上？答：16 公分以上。
11. 桌球比賽雙打發球時，球應先觸及發球方的右半區，繼之觸及接發球方的哪一區？答：右半區。
12. 桌球比賽時，每發幾球後，該接發球方換為發球方？答：2 球。
13. 桌球比賽採幾分制？答：11 分制。
14. 桌球比賽以先達 11 分者為勝，雙方打成 10 平手時，以先超過對方幾分者為優勝？答：2 分。
15. 桌球比賽時，發球觸網後並落入對方的球桌上，如何判定？答：重新發球。
16. 桌球雙打時，白色中線應視為哪一區的一部份？答：各右半區。
17. 桌球比賽採取何種制度？答：五局三勝制或七局四勝制。
18. 桌球比賽在局與局之間，任何一名運動員都有權要求不超過幾分鐘的休息時間？答：兩分鐘。

19. 桌球比賽在一場比賽中，雙方各有幾次不超過 1 分鐘的暫停？答：一次。
20. 桌球雙打比賽在決勝局中，當一方先得幾分時，輪到接發球的一方應互換接發球次序？答：5 分。
21. 桌球殺球的擊球動作時，拍面應該朝向何方？答：向下。
22. 桌球正手發下旋球引拍擊球時，應將球上拋至少多少公分？答：16 公分。
23. 在桌球運動中，正手平擊球的預備動作中，身體應距離球桌多遠比較好？
答：一大步。
24. 桌球殺球的預備姿勢時，身體的重心需放在哪裡？答：前腳掌。
25. 哪一種運動是不受年齡、身材所限制的運動，香港人稱為乒乓球？答：桌球。

田 徑 (Track and Field)

1. 廣義的體適能應包括哪兩大類？答：健康體適能和競技體適能。
2. 健康體適能是指哪四種身體能力？答：心肺適能、肌肉適能、柔軟度和身體組成。
3. 教育部現規定體適能測試包含哪些項目？
答：坐姿體前彎、立定跳遠、一分鐘屈膝仰臥起坐、男(1600 公尺)女(800 公尺)跑走。
4. 為增加柔軟度，做伸展操時，每一單一動作的伸展時間需要持續幾秒？答：10~30 秒。
5. 田徑運動比賽時，個人犯規或混合項目競賽犯規達幾次時，取消比賽資格？答：1 次。
6. 依照田徑規則規定，400 尺以下(含)徑賽項目，選手必須使用何種起跑方式？答：蹲踞式。
7. 依照田徑規則規定，超過 400 尺以上徑賽項目，選手必須使用何種起跑方式？答：站立式。
8. 徑賽分跑道，每人跑道寬標準為何？答：1.25 公尺。
9. 徑賽短距離的項目有哪些？答：100 公尺、200 公尺及 400 公尺。
10. 徑賽中距離的項目有哪些？答：800 公尺、1500 公尺。
11. 徑賽項目 400 公尺以下(包括 400 公尺、4 X 200 公尺及 4 X 400 公尺接力) 發令之口令？答：「各就位」、「預備」、「鳴槍」。
12. 徑賽項目 400 公尺以上(不包括 400 公尺)的比賽所發口令？答：「各就位」、「鳴槍」。
13. 接力賽起跑時，接力棒頭接觸到起跑線或起跑線前端地上，裁判應如何判決？答：犯規。
14. 田徑接力區前後各幾公尺？答：各 10 公尺。
15. 賽跑在終點衝刺時，應以何先抵達為贏得勝利判斷？答：軀幹。
16. 中長距離跑步時，呼吸方式以採哪一種呼吸方式為佳？答：口鼻兼用。
17. 田賽比賽時，擲部比賽每一運動員得試擲幾次？答：3 次。
18. 跳高時，運動員連續試跳幾次失敗即失去比賽資格？答：3 次。

19.依照田徑規則規定，鉛球比賽國中男子組及女子組其鉛球重量分別為何？

答：男子組：4 公斤；國中女子組：3.635 公斤。

20.正式的馬拉松賽，比賽距離應為幾公里？答：42.195 公里。

21.第一屆現代奧運會在哪一年舉行？答：1896 年。

22.本校田徑場一圈距離總長共幾公尺？答：200 公尺。

23. 200 公尺以下(包括 200 公尺).賽次之第一組與前一賽次之最末一組中間，最少應有下列之時間，以供選手休息？答：45 分鐘。

24.超過 200 公尺到 1000 公尺賽次之第一組與前一賽次之最末一組中間，最少應有下列之時間，以供選手休息？答：90 分鐘。

25.超過 1000 公尺賽次之第一組與前一賽次之最末一組中間，最少應有下列之時間，以供選手休息？答：應不在同一天。

游 泳 (Swimming)

1. 游泳運動起源於哪國？答：英國。
2. 在游泳池裡游泳，若同水道有其他人，該靠自己的哪邊游？答：右邊。
3. 游泳過程中以哪個部位吐氣哪個部位吸氣方式換氣較適當？答：鼻子吐氣、嘴巴吸氣。
4. 各種游泳姿勢的基礎？答：漂浮。
5. 正式游泳比賽的競賽項目有哪些？答：捷式(亦稱自由式)、蛙式、仰式、蝶式、接力賽和混合式。
6. 游泳比賽中的混合式接力依序為何？答：仰式>蛙式>蝶式>捷式(亦稱自由式)。
7. 個人混合式是指選手次序游完全程？答：蝶式>仰式>蛙式>捷式(亦稱自由式)。
8. 游泳比賽中每位接力隊只能游一棒，而預賽與決賽之隊員，可不可以不同？
答：可。
9. 接力比賽中可以申請正式紀錄者為第幾棒？答：第一棒。
10. 各種泳姿中速度最快、最符合人體工學的自然姿勢是哪一式？答：捷式(亦稱自由式)。
11. 仰泳比賽時因手臂划水關係，身體轉動最大限度不可超過幾度？答：90 度。
12. 捷泳划水時，手臂在水中的移動軌跡呈甚麼型？答：S 型。
13. 游泳四式中划臂要保持肘者為哪一式？答：仰式。
14. 下水前需不需要淋浴？答：需要。可使身體習慣水溫，並保持泳池水質。
15. 泳池邊可不可奔跑或追逐？答：不可。避免滑倒受傷。
16. 戲水時，可不可將他人壓入水中不放？答：不可。避免因嗆水而窒息。
17. 飯後游泳最好要隔幾個小時？答：一小時。

18. 哪些現象請勿下水？答：過飽、空腹、酒後、身體不適或未著泳衣者。
19. 入水時應注意哪些事項？答：先做暖身操、適應水溫，慢慢浸入。
20. 在池內如有受傷、抽筋等狀況，應如何處理？答：立即呼救，勿繼續逗留水中。
21. 泳池若無救生員在旁看管，可不可下水？答：不可。
22. 嚴禁池中哪些行為？答：便溺、吐痰，以維護公共衛生。
23. 河川、湖泊、海洋、溫水游泳池，哪個水域的浮力較大？答：海洋。
24. 游泳最可以加強健康體適能中的哪一項能力？答：心肺耐力。
25. 游泳可藉由何種方式練習加強換氣的熟練度？答：原地韻律呼吸練習。
26. 游泳運動是屬於有氧運動還是無氧運動？答：有氧運動。

棒 球 (Baseball)

1. 棒球於幾年列為正式奧運比賽項目？ 答：1992。
2. 棒球比賽中，下列哪一位的臨場表現，常是決定比賽勝負的關鍵？ 答案：投手
3. 棒球比賽上場人數為幾位？ 答：9 位。
4. 少棒比賽局數為幾局？ 答：6 局。
5. 青少棒比賽局數為幾局？ 答：7 局。
6. 青棒成棒比賽局數為幾局？ 答：9 局。
7. 何謂打者滿球數？ 答：2 好球 3 壞球。
8. 打者 3 好球應如何判定？ 答：出局。
9. 打者 4 壞球應如何判定？ 答：保送至一壘。
10. 何謂不死三振？ 答：一壘無跑壘員時，打者兩好球後，打者揮棒落空，球落地後打者可衝向一壘，避免被刺殺出局。
11. 打者擊出滾地球越過或觸及一或三壘壘包或經一三壘內側滾出外野則稱為？
答：界內球。
12. 何謂提前結束比賽制？ 答：少棒、青少棒任一方在 4 局領先 10 分或 5 局領先 7 分，則判定勝負。
13. 跑壘員跑壘順序應如何依序？ 答：本壘開始，一壘、二壘、三壘、至本壘。
14. 棒球比賽中一壘上有跑者，下一棒打者擊出高飛球被對方接殺，請問一壘跑者應如何判斷？ 答：跑回一壘。
15. 棒球比賽中一、二壘有跑者，下一棒打者擊出全壘打，應得幾分？ 答：3 分。