

# 國立曾文農工 108 學年度第一學期體育科 體育常識題庫

田徑篇：

- (A) 國際標準競賽場地為 400 公尺，其測量方式為？ (A)第一道次內緣外 30 公分處 (B)跑道區最內緣 (C) 跑道區最外緣 (D)跑道區中間繞一圈所得之距離。
- (B) 田徑在 400 公尺跨欄項目，其欄間距為 (A)20 公尺 (B)35 公尺 (C)40 公尺 (D)30 公尺。
- (B) 背向式跳高著墊時，應以身體何部位著墊？ (A)臀部 (B)背部 (C)腹部 (D)四肢。
- (C) 400 公尺接力賽跑中，第 3 棒傳給第 4 棒時，棒子脫落，此時第 4 棒最好是 (A)自行拾起 (B)換棒子 (C)等第 3 棒拾起重新接棒 (D)沒有限制。
- (C) 800 公尺徑賽，何時可以開始跑內圈 (A)跑出第二彎道 (B)跑到一半 (C)進入第一直道 (D)最後一個直道。
- (A) 徑賽短距離起跑時，規則規定採用方式為 (A)蹲踞式 (B)自由式 (C)站立式 (D)三點蹲伏式。
- (B) 下列何者不屬於短距離徑賽項目？ (A) 400 公尺 (B)800 公尺 (C)100 公尺 (D)200 公尺。
- (C) 徑賽長距離起跑時，選手都會採用 (A)蹲踞式 (B)自由式 (C)站立式 (D)三點蹲伏式。
- (C) 短距離跑衝線時，須以身體何部位抵達終點線內緣之垂直面？ (A)手 (B)腳 (C)軀幹 (D)頭。
- (B) 下列何者為徑賽項目？ (A)跳遠 (B)200 公尺 (C)標槍 (D)跳高。
- (C) 正式國際比賽，跑道應有幾道次？ (A)6 個 (B)7 個 (C)8 個 (D)9 個。
- (B) 跳高比賽成績以何者為單位？ (A)公厘 (B)公分 (C)英吋 (D)英尺。
- (B) 推鉛球時投擲圈前方有一凸起圓弧狀固定物，稱為 (A)腳踏板 (B)抵趾板 (C)邊界板 (D)起跳板。
- (D) 短跑的釘鞋設計之目的為何？(A) 防止扭傷 (B) 增加避震能力 (C) 增加穩定性 (D) 增加摩擦力。
- (D)田徑徑賽中因為彎道的關係，每一個選手起跑的位置都不相同稱之為？(A) 公差數 (B) 誤差數 (C) 等距數 (D) 前伸數。

籃球篇：

- (B) 國際籃球規則，一場球賽時間為幾分鐘 (A)32 分鐘 (B)40 分鐘 (C)48 分鐘 (D)56 分鐘。
- (D) 國際籃球規則，一場球賽採幾節制 (A)一節 (B)二節 (C)三節 (D)四節。
- (B) 國際籃球規則，每次延長賽時間為幾分鐘？ (A)3 分鐘 (B)5 分鐘 (C)10 分鐘 (D)15 分鐘。
- (C) 籃球比賽中，上半場結束時，中場休息時間為 (A)5 分鐘 (B)10 分鐘 (C)15 分鐘 (D)20 分鐘。
- (D) 籃球比賽，球員可以換人時機為？ (A)控球隊請求換人 (B)任一隊犯規時 (C)球員受傷時 (D)以上皆是。
- (B) 籃球比賽中，強迫推開或企圖推開對手的身體接觸，稱為 (A)撞人犯規 (B)推人犯規 (C)違例 (D) 不判罰。
- (C) 籃球兩次運球是屬於何種規則？ (A)犯規 (B)技術犯規 (C)違例 (D)以上皆非。
- (B) 籃球比賽，發界外球入場球直接打在籃板上時 (A)比賽繼續 (B)違例 (C)犯規 (D)以上皆非。
- (C) 籃球比賽，裁判判決雙方犯規，應執行 (A)雙方都罰球 (B)跳球 (C)罰則抵銷原控球隊的球權 (D)犯規不算。
- (B) 籃球比賽，違例的罰則是 (A)罰球 (B)喪失球權 (C)對方得分 (D)登記 1 次犯規。
- (B) 籃球球員用腳故意踢球，應判 (A)犯規 (B)違例 (C)暫停 (D)扣分。
- (A) 國際籃球規則，一次暫停時間為多久？ (A)1 分鐘 (B)30 秒 (C)20 秒 (D)2 分鐘。
- (C) 國際籃球規則，球員個人犯規累計達幾次必須取消比賽資格？ (A)3 次 (B)4 次 (C)5 次 (D)6 次。
- (B) 籃球比賽，發邊線球幾秒內要完成？ (A)3 秒 (B)5 秒 (C)8 秒 (D)24 秒。
- (D) 下列何者屬於籃球比賽中觸犯違反運動道德犯規的規定？ (A)為了取得求的控制權，先刻意將對方推開後以獲得球權 (B)對未持球的對方球員進行身體上刻意的侵人犯規 (C) 為阻止對方防守我方球員，刻意以出腳勾纏對方使之跌倒 (D)以上皆是。

排球篇：

- (C) 排球運動是起源於西元 (A) 1910 年 (B) 1900 年 (C) 1895 年 (D) 1891 年。
- (D) 在排球比賽中，何者可以不用輪流發球？ (A) 前排球員 (B) 後排球員 (C) 舉球員 (D) 自由球員。
- (B) 排球後排球員攻擊起跳時，單足（雙足）踏在 攻擊線時應算 (A) 不犯規 (B) 犯規，對方得分 (C) 二者皆是 (D) 警告。
- (D) 排球比賽時，裁判鳴笛指示發球後，發球員必須在 (A) 2 (B) 5 (C) 3 (D) 8 秒鐘 內將球發出。
- (C) 排球擊球時，球擊中球柱落入對方場內，應判 (A) 己方得分 (B) 不算，重來 (C) 對方得分 (D) 警告。
- (D) 排球比賽，一場的時間限制為 (A) 1 小時 (B) 1 小時 30 分 (C) 2 小時 (D) 沒有限制。
- (D) 關於排球的接發球動作， (A) 限用低手接球 (B) 限用高手接球 (C) 可用膝蓋以上任何部位接球 (D) 可用身體任何部位接球。
- (B) 排球發球時，球觸碰到標誌竿而繼續進入對區，則 (A) 不是故意的就沒關係 (B) 發球失誤 (C) 不算，重發 (D) 己方得一分。
- (D) 下列哪一個排球攔網動作違規？ (A) 惡意拉網 (B) 後排球員攔網 (C) 妨礙對手殺球動作 (D) 以上皆是。

羽球篇：

- (A) 在羽球正式的比賽中，每局分數為 (A) 21 分 (B) 15 分 (C) 11 分 (D) 25 分。
- (A) 羽球比賽進行中，若球體破散分離，此時應 (A) 重新發球 (B) 擊破者失分 (C) 繼續比賽 (D) 猜拳決定。
- (B) 最新規則規定羽球發球時，發球點不得高於 (A) 110 (B) 115 (C) 120 (D) 125 公分。
- (C) 羽球比賽中，當發球方得分為多少時，發球員需站在左發球區？ (A) 4 分 (B) 0 分 (C) 1 分 (D) 沒有規定。
- (B) 在男子羽球正式比賽中，雙方各獲 20「平分」時，需連續贏幾分才獲勝？ (A) 4 分 (B) 2 分 (C) 3 分 (D) 5 分。
- (C) 羽球比賽是採用哪一類型得分制度？ (A) 接發球得分制 (B) 發球權得分至 (C) 落地贏球得分制。
- (B) 羽球比賽，如接球員未準備好，發球員即發球，應判 (A) 繼續比賽 (B) 重新發球 (C) 發球失誤。
- (C) 羽球比賽，當比數 20:20 時須連續贏 2 分才獲勝，但最多打到 (A) 25 分 (B) 28 分 (C) 30 分。
- (A) 羽球賽站錯發球區，如果在下一次發球前未發現錯誤，則比賽成績如何計算？ (A) 不必更正錯誤 (B) 重新發球 (C) 接球方得一分 (D) 接球方得一分並有發球權。

足球篇：

- (B) 足球球員在場內未得到裁判員許可故意離開比賽場地，會被判 (A) 紅牌 (B) 黃牌 (C) 白牌 (D) 橘牌。
- (D) 足球守門員在禁區內拿到球，必須在幾秒內把球處理掉？ (A) 3 秒 (B) 5 秒 (C) 10 秒 (D) 6 秒。
- (B) 足球比賽中，最後一位防守員是 (A) 前鋒 (B) 守門員 (C) 中鋒 (D) 後衛。
- (C) 足球比賽中，球員用手故意破壞對方的進球或明顯的進球得分機會（不包括守門員在己方自由球區內）被裁判舉 (A) 橘牌 (B) 藍牌 (C) 紅牌 (D) 綠牌。
- (C) 足球比賽時，每隊上場球員不可多於 (A) 9 (B) 10 (C) 11 (D) 12 人。
- (A) 足球比賽時，每隊上場球員不可少於 (A) 7 (B) 8 (C) 9 (D) 10 人。
- (B) 足球比賽上、下半場時間各為 (A) 40 分鐘 (B) 45 分鐘 (C) 50 分鐘 (D) 60 分鐘。
- (D) 足球比賽中，球員有何項犯規行為時，應判由對方罰一直接自由球？ (A) 拉住對方球員 (B) 故意用手觸球 (C) 向對方球員吐口水 (D) 以上皆是。
- (D) 足球比賽場地應為 (A) 梯形 (B) 正方形 (C) 三角形 (D) 長方形。

桌球篇：

- (A) 桌球比賽時，每一球員每發幾球即應換人發球？ (A) 2 次 (B) 5 次 (C) 10 次 (D) 不限。

- (B) 桌球比賽中，當打到 Deuce 時，要連贏幾分才算贏得該局或盤？ (A)1 分 (B)2 分 (C)3 分 (D)4 分。
- (A) 桌球比賽中，當打到 Deuce 時，雙方球員發球應各發 (A)1 球 (B)2 球 (C)3 球 (D)4 球。
- (A) 桌球發球時，應以手將球接近垂直向上拋起，至少離非執拍手 (A)16 (B)10 (C)5 (D)8 公分。
- (C) 桌球發球觸網且落入有效區時，應判 (A)有效球 (B)失分 (C)重發 (D)得分。
- (D) 桌球比賽，發球規則何者為是？ (A)垂直上拋 16 公分 (B)須等下降時才能擊球 (C)擊球點應在球桌端線後方 (D)以上皆是。
- (B) 桌球發球時，若接發球員尚未準備接球，此時應判 (A)得分 (B)重發 (C)警告一次 (D)失分。
- (B) 桌球比賽時，雙方球員 (A)皆可越網擊球 (B)皆不可越網擊球 (C)發球方可以越網擊球 (D) 以上皆非。
- (C) 桌球單打比賽，發球方應先從那一邊場區發球？ (A)左邊 (B)右邊 (C)皆可 (D) 沒有規定。
- (D) 桌球比賽發球規則，下列何者為是？ (A)球置於手掌新讓對手看到球體 (B)不可喊聲或大聲踱步 (C)遵從裁判指示後發球 (D)以上皆是。
- (C) 當桌球比賽雙方比分 10:10 平手時，稱為 (A)Game (B)Love (C)Deuce (D)Ball。
- (A) 當桌球比賽雙方比分 10:10 平手時，每人應輪發 (A)1 (B)2 (C)3 (D)4 次球。
- (D) 桌球比賽時，發球觸及球網，球落入有效區域得重新發球，最多可重發幾次？ (A)1 次 (B)5 次 (C)10 次 (D) 不限定。
- (C) 有關桌球器材的規定，下列何者有誤？ (A) 球拍的大小沒有限制 (B) 球拍的形狀沒有限制 (C) 球拍的材質沒有限制 (D) 球拍的重量沒有限制。

#### 棒球篇：

- (A) 棒球比賽時，若打擊者擊出界外球，則記為 (A)一好球 (B)一壞球 (C)一出局 (D)不算好壞球。
- (B) 下列那一個顏色的壘球手套，比賽時禁止使用 (A)橘色 (B)白色 (C)黑色 (D)紅色。
- (A) 棒球比賽投手投出幾壞球，須保送打擊者上一壘 (A)4 (B)2 (C)3 (D)5。
- (A) 慢速壘球比賽時，跑壘員何時才可離壘？ (A)打擊者擊中球時 (B)投手投出球時 (C)捕手接住球時 (D)球擊出落地後。
- (A) 棒球每場正式比賽有幾局？ (A)9 局 (B)8 局 (C)7 局 (D)6 局。
- (B) 棒球比賽，進攻隊每次由一名擊球員上場打擊，直到 (A)2 人 (B)3 人 (C)4 人 (D)5 人 出局為止。
- (C) 棒球比賽場地是以什麼形狀所構成？ (A)菱形 (B)方形 (C)扇形 (D)圓形。

#### 網球篇：

- (A) 下列那一項運動項目是屬於分、(局)及盤來決定勝負？ (A)網球 (B)足球 (C)籃球 (D)高爾夫球。
- (B) 網球比賽的 0 分應如何呼叫？ (A)0 (B)Love (C)Zero。
- (B) 網球比賽若贏一球，則記得分為 (A)10 (B)15 (C)30。
- (C) 國際的網球比賽，正式用球是什麼顏色？ (A)藍色 (B)綠色 (C)黃色 (D)白色。
- (B) 網球四大公開賽下列何者為非？ (A)法國公開賽 (B)中國公開賽 (C)美國公開賽 (D)澳洲公開賽。
- (B) 網球運動起源於下列哪一個國家？ (A)美國 (B)法國 (C)英國 (D)臺灣。
- (A) 網球比賽時(非發球狀態)，若球觸網落入有效區域時，應判 (A)繼續比賽 (B)重新發球 (C)攻方輸分。
- (B) 網球比賽中，當打到 Deuce 時，要連贏幾分才算贏得該局或盤？ (A)1 分 (B)2 分 (C)3 分。
- (A) 網球發球時，雙足應 (A)立於端線後方，中央標誌與邊線之間 (B)從遠處助跑發球 (C)於端線上或場內 (D)在邊線外。

#### 游泳篇：

- (A) 游泳時因雙臂動作像蝴蝶飛舞而得名的是 (A)蝶泳 (B)捷泳 (C)蛙泳 (D)仰泳。

- (C) 游泳比賽時，跳水出發入水潛泳不得超過 (A)5 公尺 (B)10 公尺 (C)15 公尺 (D)20 公尺。
- (A) 比賽時不使用跳水方式出發的為 (A)仰式 (B)捷式 (C)蛙式 (D)蝶式。
- (C) 游泳團體混合是接力項目，出發順序為 (A)蝶仰蛙捷 (B)仰蛙捷蝶 (C)仰蛙蝶捷 (D)蛙仰蝶捷。
- (A) 游泳個人混合式，四種泳式出發順序為 (A)蝶仰蛙捷 (B)仰蛙捷蝶 (C)仰蛙蝶捷 (D)蛙仰蝶捷。
- (B) 仰泳比賽，出發後在水中做仰潛，最慢要在多遠處露出水面？ (A)20 公尺 (B)15 公尺 (C)30 公尺 (D)25 公尺。
- (C) 游泳過程中拉分道線，將被判 (A)違例 (B)加時 (C)犯規 (D)警告。
- (C) 游泳比賽中，選手越過水道或妨礙他人時，應 (A)繼續比賽 (B)給予警告 (C)取消資格 (D)加時。

#### 運動傷害篇：

- (D) 打籃球時不小心手指挫傷(俗稱吃蘿蔔)，該如何處理？ (A)忍痛，等它自然好 (B)剛受傷立即壓揉傷患處 (C)繼續運動，不管它(D)馬上冰敷，嚴重應送醫治療。
- (B) 當腳扭傷運動傷害發生時，最應先做什麼處理？ (A)不理會 (B)冰敷 (C)熱敷 (D)快速反方向扭回來。
- (B) 當運動傷害後從事冰敷時，每次應冰敷多久時間為佳？ (A)5 分鐘 (B)15 分鐘 (C)30 分鐘 (D)越久越好。
- (B) 下列肌肉收縮模式哪一種容易產生延遲性肌肉酸痛？ (A)向心收縮 (B)離心收縮 (C)等長收縮。
- (B) 下列何項熱傷害發生時會伴隨大量流汗？ (A)熱中暑 (B)熱衰竭 (C)熱筋攣 (D)以上均是。
- (C) 下列選項何者可能造成肌肉抽筋現象？ (A)脫水 (B)電解質失衡 (C)神經疲勞 (D)以上均是。

#### 體適能篇：

- (B) 下列何者為最大心跳率的計算方式？ (A)220-實際體重 (B)220-實際年齡 (C)220+實際體重 (D)220+實際年齡。
- (A) 有氧運動為促進心肺功能的方式之一，下列何者不屬於有氧運動？ (A)衝刺跑一百公尺 (B)游泳 30 分鐘 (C)跳繩 10 分鐘 (D)騎 30 分鐘腳踏車。
- (B) 為了達到運動的有效性，在選擇運動時應考量 (A)小肌肉的全身運動 (B)持續性的運動 (C)不可自行調整的運動強度 (D)身體狀況不好也要運動。
- (B) 所謂身體組成指的是每個人身體脂肪的 (A)結構 (B)百分比 (C)成長 (D)大小。
- (B) 伸展運動是增進什麼的有效運動方式？ (A)肌耐力 (B)柔軟度 (C)爆發力 (D)肌力。
- (D) 運動計畫的擬定必須涵蓋 (A)運動型態 (B)運動強度 (C)運動時間 (D) 以上皆是。
- (D) 有效率的有氧運動必須具備 (A)大肌肉的全身運動 (B)持續性的運動 (C)低強度 (D) 以上皆是。
- (C) 何者不在體適能測量範圍內？ (A)柔軟度測量 (B)心肺耐力的測量 (C)競走時間測量 (D) 肌耐力的測量。
- (D) 運動計畫的擬定必須涵蓋 (A)運動型態 (B)運動強度 (C)運動時間 (D) 以上皆是。
- (D) 有效率的有氧運動必須具備 (A)大肌肉的全身運動 (B)持續性的運動 (C)低強度 (D) 以上皆是。
- (A) 慢跑屬於哪一種類型運動？ (A)有氧運動 (B)無氧運動 (C)肌力運動 (D) 重量運動。
- (D)下列哪一項不是心肺訓練的生理適應？ (A) 粒腺體數量增加 (B) 增加肌纖維毛細血管量 (C) 高心輸出量 (D) 血容量減少。
- (A)肌肉收縮的功率需考慮哪二個因素？ (A) 力量和速度 (B) 敏捷和力量 (C) 力量和爆發力 (D) 功和距離。

#### 常識篇/時事篇：

- (D) 曾文農工的操場一圈是幾公尺？ (A)150 (B)200 (C)250 (D)300 公尺。
- (D) 瘋靡全球的世界盃足球賽是每幾年舉辦一次？ (A)每年皆舉辦 (B)兩年 (C)三年 (D)四年。
- (D) 運動員崇尚的運動殿堂-奧運比賽是每幾年舉辦一次？ (A)每年皆舉辦 (B)兩年 (C)三年 (D)四年。
- (C) 下列何人是國內著名網球選手？ (A)戴資穎 (B)曾雅妮 (C)詹詠然 (D)陳詩欣。
- (A) 下列何人是國內著名羽球選手？ (A)戴資穎 (B)曾雅妮 (C)詹詠然 (D)陳詩欣。

- (C) 我國教育部頒布體育節為國曆幾月幾日？ (A)6月6日 (B)7月7日 (C)9月9日 (D)10月10日。
- (D) 2017年世界大學運動會於台灣哪一個城市舉辦？ (A)高雄 (B)台南 (C)台中 (D)台北。
- (A) MLB是什麼運動職業賽的縮稱？ (A)美國職棒 (B)美國職籃 (C)美國職業足球 (D)美國職業曲棍球。
- (A) 下列哪一運動項目非曾文農工校代表隊？ (A)羽球 (B)排球 (C)國術 (D)跆拳道。
- (A) 周天成為我國著名的哪一運動項目選手？ (A)羽球 (B)排球 (C)田徑 (D)桌球。
- (C) 楊俊瀚為我國著名的哪一運動項目選手？ (A)羽球 (B)排球 (C)田徑 (D)桌球。
- (D) 有我國田徑最速男之稱的運動員為？ (A)周天成 (B)盧彥勳 (C)鄭兆村 (D)楊俊瀚。
- (A) 下列對於體內脂肪的概念何者正確？ (A)數量只會增加不會漸少 (B)尺寸只會增大不會減小 (C)都正確。

補充題庫：

- (A) 高中男子組鉛球比賽中所使用的鉛球重量為？ (A)6公斤 (B)7公斤 (C)8公斤 (D)9公斤。
- (C) 標準游泳池有 (A)六道 (B)七道 (C)八道 (D)九道 水道。
- (C) 標準游泳池每條水道的寬度為？ (A)1.5公尺 (B)2公尺 (C)2.5公尺 (D)3公尺。
- (C) 標準的籃球場地面積大小為長寬？ (A)26×15公尺 (B)28×14公尺 (C)28×15公尺 (D)26×16公尺。
- (B) 排球比賽中，自由球員是否需輪發球？ (A)是 (B)否 (C)不一定。
- (B) 羽毛球必須有幾根羽毛固定基座？ (A)15 (B)16 (C)17 (D)18 根。
- (C) 羽球拍總長不能超過？ (A)66 (B)67 (C)68 (D)69 公分。
- (B) 棒球比賽一隊下場守備人數為？ (A)8人 (B)9人 (C)10人 (D)11人。
- (B) 避免一次運動量過大或運動負荷增加太多，逐漸增加運動時間和強度的原則為？ (A)超負荷原則 (B)漸進原則 (C)金字塔原則 (D)衝刺原則。
- (C) 增加肌肉適能最佳的運動為？ (A)無氧運動 (B)有氧運動 (C)重量訓練 (D)高原訓練。
- (B) 長度不變而張力改變的是何種訓練？ (A)等張訓練 (B)等長訓練 (C)離心訓練 (D)向心訓練。
- (D) 發現有人溺水，下列處置何者是錯誤的？ (A)撥打119呼救 (B)高聲求救 (C)找尋救援器材進行施救 (D)跳下水救人。
- (D) 請問2020夏季奧林匹克運動會於哪一個國家城市舉辦？ (A)臺灣台北 (B)中國大陸上海 (C)美國芝加哥 (D)日本東京。
- (A) 請問一場標準的馬拉松賽事是幾公里？ (A)42.195 (B)10.195 (C)40.195 (D)50.195 公里。
- (A) 請問下列何者非標準鐵人三項運動的比賽項目之一？ (A)健走 (B)跑步 (C)單車 (D)游泳。
- (C) 我國參加奧運是從哪一屆奧運開始使用「中華台北」為會旗？ (A)1976年蒙特婁奧運 (B)1980年莫斯科奧運會 (C)1984年洛杉磯奧運 (D)1988年漢城奧運。
- (C) 女性可以參加奧林匹克運動會是從那一年的奧運開始？ (A)1892年 (B)1896年 (C)1900年 (D)1904年。
- (A) 請問第一位參加奧林匹克運動會 (Olympic Games) 的台灣人是下列哪一位？ (A)張星賢 (B)紀政 (C)柯子彰 (D)楊傳廣。