

## 光華高中附設國中部 二年級體育科 體育常識題庫

### 一、選擇：共計 50 題

- ( ) 打籃球最重要的是下列何者？ (A)贏球的快感 (B)開開心心，享受比賽樂趣 (C)展現個人技壓群雄的技術 (D)爭取勝利，不擇手段。  
《答案》B
- ( ) 籃球投籃出手後，手指應指向哪個方向？ (A)裁判 (B)地板 (C)籃框 (D)防守者。  
《答案》C
- ( ) 在桌球運動正手平擊球的動作中，手部應以何處為支點來完成揮拍動作？ (A)肩膀 (B)手腕 (C)手肘 (D)前臂。  
《答案》C
- ( ) 慢速壘球比賽中，當我們要觸殺跑壘員以滑壘方式進壘時，觸碰之部位以跑者身體的何種部位最為理想？ (A)小腿或踝關節處 (B)大腿或膝關節處 (C)臀部 (D)手或背部。  
《答案》A
- ( ) 在禁區設置九個點，每個人必須在目前所站的點投進後，才可前進至下一點繼續投球，最先到達終點者即為投籃最準的人，此投籃遊戲通常稱為下列何者？ (A)過五關 (B)跳格子 (C)我是射手 (D)步步高升。  
《答案》D
- ( ) 籃球半場比賽是幾人對幾人？ (A)二對二 (B)三對三 (C)四對四 (D)五對五。  
《答案》B
- ( ) 「慢速壘球」正式誕生於西元幾年？ (A)1953 年 (B)1963 年 (C)1973 年 (D)1983 年。  
《答案》A
- ( ) 在慢速壘球比賽中，投手若想讓打擊者保送上壘，應該怎麼做？ (A)告知主審 (B)投四顆壞球 (C)給打擊者一個擁抱 (D)把球丟到打擊者身上。  
《答案》A
- ( ) 有關世界盃殘障桌球錦標賽的敘述，下列何者錯誤？ (A)依照肢體殘障體位及程度區分級別 (B)西元 2002 年世界盃殘障桌球錦標賽在臺灣舉行 (C)在臺灣，桌球是各項世界性肢體障礙比賽的重點項目 (D)西元 2002 年世界盃殘障桌球錦標賽，中華隊獲得六金五銀七銅的佳績。  
《答案》D
- ( ) 各種肢體障礙人士參與的運動競賽中，比賽前都會依照下列何者區分肢體障礙者的級別？ (A)肢體殘障體位及程度 (B)年齡 (C)技術等級 (D)性別。  
《答案》A
- ( ) 下列何者不是桌球送球技巧好壞的關鍵？ (A)位置的精確 (B)適當的球速 (C)球的材質 (D)彈跳的高度。  
《答案》C
- ( ) 仰臥起坐主要是利用身體哪一部分的力量，讓上半身進行反覆仰臥的動作？ (A)臀部 (B)腹部 (C)手臂 (D)大腿。  
《答案》B
- ( ) 籃球的充氣孔通常是在球體的何處？ (A)偏右 (B)中心 (C)偏左 (D)各種品牌都不同。  
《答案》B
- ( ) 慢速壘球比賽中，哪一個壘需有並排兩個不同顏色的壘包？ (A)三壘 (B)二壘 (C)一壘 (D)本壘。  
《答案》C
- ( ) 打籃球時，如何避免不愉快的事發生，才能享受愉快的休閒生活？ (A)不論對錯，一律忍讓 (B)球場上就是講實力，該贏就贏 (C)注意應有的禮節，互相尊重 (D)示弱就好。  
《答案》C
- ( ) 下列高手傳球的動作要領，何者錯誤？ (A)手臂伸展手肘不動 (B)將球在額頭前上方彈出 (C)利用手指彈力、手腕向外推撥 (D)十個指頭張開成半球形將球包住。  
《答案》A
- ( ) 下列何者不是籃球場上的運動禮節？ (A)球技的好壞 (B)適當的運動服裝 (C)輪流使用球場 (D)清理球場。  
《答案》A
- ( ) 排球運動只要學會下列哪些技術，即可進行簡易比賽？ (A)扣球及傳球 (B)發球及攔網 (C)扣球擊攔網 (D)發球及傳球。  
《答案》D
- ( ) 排球比賽中，下列何者被公認為是球隊的靈魂人物？ (A)主攻手 (B)快攻手 (C)舉球員 (D)自由球員。  
《答案》C
- ( ) 有關籃球場上的運動禮節，下列何者錯誤？ (A)不長時間占據球場，與籃球同好輪流使用球場 (B)離開球場之前，將球場環境清理乾淨，保持清潔 (C)只要有朋友邀約，不論穿著什麼服裝，都立刻可以下場打球 (D)不論是隊友或對手，當他有好的表現時，我不會吝於給予讚美。  
《答案》C
- ( ) 慢速壘球是從下列哪一種運動規則中，加以簡化與修改，改良為較適合一般大眾的休閒運動？ (A)棒球 (B)板球 (C)壘球 (D)籃球。  
《答案》C
- ( ) 籃球「追趕跑跳」單元分別練習全力衝刺、交叉步跑、助跑跳躍摸籃網(板)及單腳跳躍前進等四項練習動作，這四項無法達成何種訓練？ (A)速度 (B)肌力 (C)默契 (D)協調性。

《答案》C

23. ( ) 籃球運動中的跳投，需在何時出手？ (A)向空中跳起時 (B)雙腳離開地面時 (C)身體跳至最高點時 (D)身體向下掉至一半時。

《答案》C

24. ( ) 練習桌球正手發下旋球的拋球動作，手應至少將球上拋多少高度？ (A)10公分 (B)14公分 (C)16公分 (D)20公分。

《答案》C

25. ( ) 籃球跳投動作中，應在身體跳至何處時，再出手投籃？ (A)最高點時 (B)從最高點落下時 (C)快到最高點時 (D)一起跳時。

《答案》A

26. ( ) 以右手執橫拍，練習桌球正手平擊球動作，球拍接觸球後，順勢完成揮拍擊球的動作，球拍應停在下列何處？ (A)右胸前 (B)左肩前 (C)右額前 (D)左額前。

《答案》D

27. ( ) 壘球球體表層縫線為下列何種顏色？ (A)白 (B)黑 (C)藍 (D)紅。

《答案》D

28. ( ) 慢速壘球比賽中，接球後，手套置於壘包前等待，觸殺跑壘員後迅速收回的方式為下列何者？ (A)靜止式 (B)短觸式 (C)橫掃式 (D)快捷式。

《答案》A

29. ( ) 下列何種籃球規則為「比賽中，當進攻者出手投籃後，已經開始向籃框下墜的球不可觸碰」？ (A)妨礙中籃 (B)帶球走 (C)二次運球 (D)三秒鐘違例。

《答案》A

30. ( ) 下列何者不是排球比賽中，避免讓手指頭吃「蘿蔔乾」的好方法？ (A)手指動一動 (B)手指拉一拉 (C)手指扳一扳 (D)手腕壓一壓。

《答案》B

31. ( ) 下列關於慢速壘球投手投球動作的敘述，何者錯誤？ (A)軸心腳必須踩板 (B)自由腳向捕手方向前跨出半公尺的距離 (C)同時擲球手向後擺臂 (D)隨即將球向前拋向空中。

《答案》B

詳解：(B)應跨出約1公尺的距離。

32. ( ) 進行桌球正手平擊球送球練習，預備姿勢須距離球桌多寬？ (A)一小步 (B)兩小步 (C)一大步 (D)兩大步。

《答案》C

33. ( ) 西元2007年世界輪椅暨截肢者運動會的桌球項目，中華隊共獲幾金？ (A)四 (B)五 (C)六 (D)七。

《答案》C

34. ( ) 排球兩人一組進行坐姿原地高手傳球練習，下列何者是較合適的距離？ (A)1.5公尺 (B)2公尺 (C)2.5公尺 (D)3公尺。

《答案》A

35. ( ) 下列關於排球高手傳球的十個手指預備接球動作，何者正確？ (A)指頭張開用力繃直 (B)雙手指交疊，拇指下壓 (C)指頭放鬆彎曲，雙手指相對 (D)指頭張開放鬆成半球形。

《答案》D

36. ( ) 慢速壘球在內野守備中，採用觸殺的動作相當頻繁，多數觸殺跑壘員的行為均發生在何處？ (A)跑過壘包後 (B)夾殺中 (C)離壘後 (D)壘包前緣。

《答案》D

37. ( ) 籃球單手投籃，透過手向前推壓的力量，使球體向哪個方向旋轉？ (A)向後 (B)向前 (C)向左 (D)向右。

《答案》A

38. ( ) 籃球「移位投籃」練習中，接到球後，向左或向右側運球一次，再將球接起投籃的練習目的為何？ (A)增加樂趣 (B)模擬比賽情境，並增進動態投籃的穩定性 (C)增加速度 (D)增進與隊友的默契。

《答案》B

39. ( ) 在慢速壘球比賽中，投手在投球之前，軸心腳必須踩板即可，以右手擲球者而言，軸心腳應為何？ (A)右腳 (B)左腳 (C)雙腳 (D)依個人習慣不同而有差異。

《答案》A

40. ( ) 以右手執橫拍，練習桌球正手發下旋球的預備姿勢，左手掌心托球應置於胸前幾公分處？ (A)10公分 (B)20公分 (C)30公分 (D)40公分。

《答案》B

41. ( ) 慢速壘球比賽中，投手在投球之前，必須以單手或雙手握球，在身體前完全靜止幾秒，再以軸心腳踩板即可？ (A)1~5秒 (B)1~10秒 (C)1~15秒 (D)1~30秒。

《答案》B

42. ( ) 以右手執橫拍，練習桌球正手發下旋球的引拍擊球動作，左手將球上拋起同時，右手應向右後上方引拍至下列何處？ (A)右臀後方 (B)右腰後方 (C)右臉上方 (D)右肩上方。

《答案》D

43. ( ) 下列何者不是籃球場上該有的禮節？ (A)穿著適當服裝 (B)清理球場 (C)長期使用球場 (D)給予別人掌聲。

《答案》C

44. ( ) 慢速壘球比賽，一壘手要踩壘捕接來球時，如一壘手為左手接球者，則觸踏壘包的觸壘腳應為？ (A)雙腳 (B)左腳 (C)右腳 (D)視個人習慣左、右腳皆可。

《答案》C

45. ( ) 練習桌球正手平擊不定點送球時，擊球者在擊左右兩點的送球時，需以下列何種步法移動調整自己位置的方式，處理每顆來球？ (A)前交叉步 (B)後交叉步 (C)滑步 (D)側併步。

《答案》D

46. ( ) 排球比賽中，下列哪個位置序號是在前排的位置？ (A)1 號 (B)4 號 (C)5 號 (D)6 號。

《答案》B

詳解：依據排球球員位置序號示意圖，2、3、4 號為前排序號，5、6、1 為後排序號。

47. ( ) 籃球比賽中，當進攻者出手投籃後，已經開始向籃框下墜的球不可以觸碰，若是進攻球員在此種情形下觸碰到球，應判為？ (A)進攻方得分 (B)進攻方不得分，防守方取得進攻權 (C)防守方得分 (D)防守方罰球。

《答案》B

詳解：(B)若是進攻球員在此情形下觸碰到球，即使球進也會被判不算，改由防守方取得進攻權。

48. ( ) 下列何者不是桌球運動的技術？ (A)攔網 (B)弧圈球 (C)推擋球 (D)削球。

《答案》A

詳解：(A)攔網為排球運動的技術。

49. ( ) 下列關於排球高手傳球動作的敘述，何者正確？ (A)十個手指握拳將球頂住 (B)手臂彎曲 (C)以手指的彈力、手腕向外推撥的力量，以及手肘的屈伸，加上屈膝、提手臂等動作，將球傳出 (D)將球從頭頂上方彈出。

《答案》C

詳解：(A)十個指頭張開成半球形將球包住；(B)手臂伸展；(D)將球從額頭前上方彈出。

50. ( ) 排球比賽中，發球者的位置序號是幾號？ (A)1 號 (B)3 號 (C)5 號 (D)6 號。

《答案》A

詳解：依據排球球員位置序號示意圖，1 號為發球員。

## 二、是非：共計 50 題

1. ( ) 各種運動項目，只要能積極參與養成規律運動的習慣，我們的運動技術一定會日益精進。

《答案》○

2. ( ) 在籃球場上，總有一群熱愛籃球的夥伴聚集在一起，或許大家並不熟識，卻可以一同馳騁在球場上，為彼此打氣加油，也因此成為朋友，這就是籃球的魅力。

《答案》○

3. ( ) 打排球，需要有良好的腹背力量，多練習仰臥起坐，就可以有效增進腹背力量。

《答案》○

4. ( ) 從參與慢速壘球活動中，除了樂趣，還可以藉由參與的過程，學習自我管理、遵守活動規範，與他人建立良好的互動等，這正是運動參與最可貴最有價值的地方。

《答案》○

5. ( ) 球場上競技，固然要展現球技，爭取勝利，但發自內心之禮節與品格的素養，才是獲得大家尊敬的要件。

《答案》○

6. ( ) 在桌球的比賽場上，我們常看到肢體障礙的朋友出賽，他們雖然有先天上的限制，但是經過努力練習，有時四肢健全的選手也不一定能夠打贏他們。

《答案》○

7. ( ) 籃球運動是許多人休閒生活的一部分，課後或放假的日子裡，是緩和緊繃情緒、抒發無窮精力之非常適合的休閒活動。

《答案》○

8. ( ) 籃球是一個運動人口很多的運動項目，所以當打球的人多而球場又不夠時，球場應輪流使用，避免長時間占用，這就是有運動家風度的展現。

《答案》○

9. ( ) 灌籃或許是很帥的動作，但若尚未具備這種技術，又想勉強灌籃，手腕或手指有可能因與籃框過度撞擊而受到傷害。

《答案》○

10. ( ) 從事排球運動，可不需進行暖身運動。

《答案》×

詳解：從事任何運動前，都必須進行暖身運動。

11. ( ) 排球比賽中，若擊球的位置不對，手指頭就會「吃蘿蔔乾」。

《答案》○

12. ( ) 打排球除了使用雙手外，還需要使用全身的力量。所以，要加強各部位的肌力，才不容易因打排球而造成運動傷害。

《答案》○

13. ( ) 每個人天生都具有運動潛能，只要能敞開心胸，你就可以成為一個健康又有活力的運動生活家。

《答案》○

14. ( ) 慢速壘球比賽中，由於投手投出的球很高，對擊球員而言，不容易判斷球的行徑路線，所以要控制擊球方向並不

如想像中容易。

《答案》×

詳解：慢速壘球球速很慢，較容易看清楚球的行徑路線。

15. ( ) 慢速壘球好球的規定是以投出之球，需經過本壘上方的好球帶為準則。

《答案》○

16. ( ) 史蒂奈許和坦克諾維斯基是 NBA 好手。

《答案》○

17. ( ) 低手傳球在排球技術中，算是最困難的一項技術。

《答案》×

詳解：應為高手傳球。

18. ( ) 打籃球一定要競爭輸贏，全力搶勝是最重要的目的。

《答案》×

19. ( ) 只要學會桌球正手發球和推擋球這兩種入門技術，就能與別人進行桌球互打活動，並享受比賽的樂趣。

《答案》○

20. ( ) 雙手投籃用力投出後，雙手手掌外翻，手指指向籃框方向，手臂伸直。

《答案》○

21. ( ) 慢速壘球比賽中，二壘手是最常發生踩壘接球動作的防守位置。

《答案》×

詳解：應為一壘手。

22. ( ) 打籃球是全身性的運動，應該先將身體各部位伸展開來，雖可減少運動傷害的發生，但並不會讓自己更快達到最佳狀態。

《答案》×

詳解：可讓自己更快達到最佳狀態。

23. ( ) 以右手執橫拍，練習桌球正手平擊球動作，擊球時腰部應向右轉動，帶動球拍揮擊來球。

《答案》×

詳解：擊球時腰部應向左轉動。

24. ( ) 籃球比賽中，當進攻者出手投籃後，已經開始向籃框下墜的球，進攻方不可以觸碰球，否則即使進球也會被判不算。

《答案》○

25. ( ) 若想知道手是否有放在籃球的中間，只要將拇指對著充氣孔即可。

《答案》×

詳解：應為食指。

26. ( ) 排球比賽中，舉球員只要有優異的技術，即便沒有理想的人格特質，也不會影響其表現。

《答案》×

詳解：判斷敏銳、處事冷靜、果斷、積極等，都是舉球員須具備的人格特質。

27. ( ) 在臺灣，桌球是各項世界性肢體障礙比賽的重點項目之一。

《答案》○

28. ( ) 排球比賽時，舉球員發動攻擊戰略中，主要是將球傳給自由球員，進行攻擊。

《答案》×

詳解：主要是將球傳給攻擊手。

29. ( ) 慢速壘球比賽中，設置雙色壘包之目的是為了防止防守員與跑壘員發生衝撞而設立。

《答案》○

30. ( ) 慢速壘球比賽中，投手若不小心投手投出觸身球，只計一壞球，不保送上壘。

《答案》○

31. ( ) 進行排球高手傳球時，十個手指頭應握拳頂住球。

《答案》×

詳解：十個手指頭張開成半球形將球包住。

32. ( ) 籃球跳投出手時，應讓身體有停留在空中的感覺。

《答案》○

33. ( ) 慢速壘球比賽時，一壘手防守踩壘接球時，觸壘腳需視捕接傳球的方向，調整為右腳或左腳，自由腳則向前踏出，上身向前伸展做接球動作。

《答案》×

詳解：觸壘腳皆為同一腳。

34. ( ) 為了提升正手發下旋球的技巧，我們除了將球發進外，更要將球發送到理想的位置，為自己爭取到主動攻擊的機會。

《答案》○

35. ( ) 舉球員主要的功能在於要將球處理到可以讓隊友進行攻擊的機會。

《答案》○

36. ( ) 在排球比賽中，舉球員被公認為球隊的靈魂人物。

《答案》○

37. ( ) 慢速壘球和壘球比賽，同樣都有雙色壘包的設置。  
《答案》○
38. ( ) 換手運球上籃，練習左、右手上籃動作，有助於增進籃球基本動作的技術層次，並會增加比賽得分的機會。  
《答案》○
39. ( ) 排球比賽中，球停留在雙手僅有一秒的時間，否則也會構成持球犯規。  
《答案》○
40. ( ) 初學籃球跳投練習，因增加跳躍的高度，所以應從較遠的距離開始練起，投出的球比較容易中籃。  
《答案》×  
詳解：應從近距離開始，較容易掌握跳投的動作要領。
41. ( ) 練習桌球正手平擊球預備姿勢，雙腳膝關節應伸直。  
《答案》×  
詳解：雙腳膝關節應微屈。
42. ( ) 慢速壘球投手沒有棒球投手來得重要。一般而言，投手主要的目的並不是要三振打者，而是要讓打擊者能打得到球。  
《答案》○
43. ( ) 以右手執橫拍，練習桌球正手發下旋球的預備姿勢，腳部的動作為兩腳開立，右腳前左腳後，兩膝微彎。  
《答案》×  
詳解：左腳前右腳後。
44. ( ) 以右手執橫拍，練習桌球正手發下旋球的引拍擊球動作，當球下落至近球網高度時，右手持拍應立即向左前方揮擊。  
《答案》×  
詳解：應向前下方揮擊。
45. ( ) 以右手執橫拍，練習桌球正手平擊球的向後引拍動作，對方來球後，應先轉動肩膀，引拍向後。  
《答案》×  
詳解：應先轉動腰部。
46. ( ) 慢速壘球比賽中，在接球後，以手套置於壘包前等待，觸殺跑壘員後迅速收回的方式為短觸式。  
《答案》×  
詳解：應為靜止式。
47. ( ) 排球比賽中，若雙手手掌沒抓好球，則球會旋轉過快。  
《答案》×  
詳解：應為雙手手指。
48. ( ) 慢速壘球比賽中，中外野手的守備代碼是 9 號。  
《答案》×  
詳解：應為 8 號。
49. ( ) 籃球比賽中，當進攻者出手投籃後，已經開始向籃框下墜的球，防守方不可以觸碰，否則須依「妨礙得分」規則裁罰。  
《答案》×  
詳解：應為「妨礙中籃」。
50. ( ) 右外野手的守備位置，是指中外野面向本壘的右方。  
《答案》×  
詳解：應為中外野面向本壘的左方，或是本壘面向外野的右方。