

# 臺北市立景興國民中學105學年度第一學期體育常識七年級題庫

## 選擇題：

1. 【D】在游泳中常發生抽筋的部位有哪幾種？(A) 大腿抽筋 (B) 小腿抽筋 (C) 腳趾頭抽筋 (D) 以上皆是。
2. 【D】如果發現溺者離岸邊不遠處時，可利用何種方式救人？(A) 拋擲救生圈 (B) 竹竿 (C) 繩子 (D) 以上皆是
3. 【D】在游泳中，引起抽筋的原因有(A)水溫太低(B)情緒過度緊張(C)游泳前熱身不足(D)以上皆是。
4. 【E】游泳姿勢可分為 (A) 蝶式 (B) 仰式 (C) 蛙式 (D) 自由式 (E) 以上皆是。
5. 【C】游泳比賽中，與賽者必須在(A)其出發之水道完成賽程(B)若越過水道或妨礙他人時應取消其資格 (C) 以上皆是。
6. 【D】自救求生法有 (A) 韻律呼吸 (B) 仰漂 (C) 踩水 (D) 以上皆是。
7. 【C】使用游泳池時，以下何種行為不宜？(A) 入池前，應先淋浴及洗腳 (B) 入池前，要先做 暖身運動 (C) 游泳時會消耗體力，可以帶東西去吃 (D) 不可在游泳池邊奔跑。
8. 【D】游泳四式中哪一式速度最快 (A) 仰式 (B) 蛙式 (C) 蝶式 (D) 自由式。
9. 【A】游泳可以加強健康體適能中的哪一項能力？(A)心肺耐力(B)肌力(C)柔軟度。
10. 【A】游泳抽筋中最容易發生的部位是？(A) 腿部 (B) 背部 (C) 胃部。
11. 【A】在游泳池裡游泳，若同水道有其他人，該靠自己的哪一邊游？(A) 右邊 (B) 左邊 (C) 中間 (D) 隨便。
12. 【B】游捷泳向右邊換氣時，此時右手應在？(A) 身體前面 (B) 臀部旁邊 (C) 水中呈S形 (D) 空中。
13. 【B】下列關於游泳耳朵進水時的處理方式，何者為非？(A)側著頭以單腳跳躍方式讓水流出(B)自己用棉花棒深入耳中處理(C)尋求耳鼻喉科醫師協助(D)切勿自行亂挖。
14. 【B】游泳池內水道繩的功用是什麼？(A) 用來爬的 (B) 用來消波的 (C) 用來壓 的 (D) 以上皆非。
15. 【A】自由式轉身的時後，手應該如何觸碰牆壁？(A) 單手碰牆 (B) 雙手碰牆 (C) 以上皆可 (D) 以上皆非。
16. 【A】游泳接力比賽時，應在隊友碰牆後才能出發？(A) 對 (B) 不對。
17. 【D】游泳時容易抽筋，可能原因何者為非？(A) 未做暖身運動 (B) 水溫過低 (C) 運動過度 (D) 以上皆是。
18. 【D】游泳過程中下列何種方式換氣較適當？(A) 嘴巴吸氣 (B) 鼻子吸氣 (C) 嘴巴吐氣鼻子吸氣 (D) 鼻子吐氣嘴巴吸氣。
19. 【D】在游泳池哪一些是不對的行為？(A) 破壞公物 (B) 隨地吐痰小便 (C) 在岸上到處跑跳 (D) 以上皆是。
20. 【C】為了預防抽筋，入水前就應做好準備，最好用？(A) 熱水 (B) 溫水 (C) 冷水 (D) 冰水淋濕全身，以讓身體先行適應。
21. 【C】在游泳中做哪些動作是危險的？(A) 入池前需先洗腳，以保持水的衛生 (B) 下水梯上下泳池 (C) 從岸邊跳水入池 (D) 下水前先做好暖身運動。
22. 【D】在捷泳的游泳練習中，腿部的動作要領下列何者為非？(A) 以足背來踢水 (B) 膝蓋彎曲不超過45° (C) 大腿帶動小腿 (D) 小腿帶動大腿。
23. 【A】游泳時要如何避免溺水事件的發生？(A) 游泳前要做好暖身運動 (B) 游泳時要獨自行動 (C)

有人溺水時要立刻下水營救 (D) 在身體勞累時，以游泳的方式來消除疲勞最好。

24. 【B】從事下列哪一種運動產生的運動傷害發生率最低？(A) 籃球 (B) 游泳 (C) 足球 (D) 排球。
25. 【D】下列哪種物品不適合用來救援溺水者？(A) 救生圈 (B) 竹竿 (C) 繩索 (D) 紙箱。
26. 【C】排球比賽每一隊有幾次機會，將球擊回到對方的場區？(A) 1 (B) 2 (C) 3 (D) 4 次
27. 【A】排球運動中，在發球或比賽中，球觸網而過，則 (A) 比賽繼續 (B) 對方得分 (C) 重新發球 (D) 犯規。
28. 【D】排球比賽一到四局是幾分獲勝？(A) 11 (B) 15 (C) 21 (D) 25分。
29. 【B】排球比賽第五局決勝局，先獲得幾分者為勝隊？(A) 11 (B) 15 (C) 21 (D) 25 分。
30. 【C】排球場地之標準尺寸為 (A) 9×16 (B) 8×16 (C) 9×18 (D) 20×20 公尺。
31. 【C】排球比賽中，球員接發球時，移位不及，以腳背將球踢起，裁判如何吹判？(A) 失分 (B) 擊球犯規 (C) 合法擊球 (D) 出局。
32. 【C】排球低手傳球的接球位置 (A) 姆指 (B) 手掌 (C) 腕關節至肘部5 -10公分處 (D) 手刀。
33. 【B】排球運動是一種 (A) 個人 (B) 團體 (C) 不合作 (D) 利用他人的運動。
34. 【D】排球低手傳球準備動作中，手臂要 (A) 只要彎曲就好 (B) 用力繃緊彎曲 (C) 自然放鬆彎曲 (D) 自然放鬆伸直。
35. 【C】排球低手傳球時正確的擊球位置為 (A) 拳頭 (B) 手腕關節處 (C) 前臂接近手腕處 (D) 手掌。
36. 【A】排球運動是由那一國人發明的？(A) 美國 (B) 英國 (C) 中國 (D) 日本。
37. 【B】排球比賽時下列哪一情況是不得用攔網方式將球擊回 (A) 對方扣殺球 (B) 對方發球 (C) 對方吊小球 (D) 對方後排攻擊。
38. 【A】排球擊球時，先將球接住再拋出是屬於何種犯規？(A) 持球 (B) 連擊 (C) 四擊球 (D) 助擊球。
39. 【B】排球比賽中，球隊贏得一球即獲得幾分？(A) 0分 (B) 1分 (C) 2分 (D) 3分。
40. 【A】一般而言，排球側面低手發球會比正面低手發球省力？(A) 是 (B) 否。
41. 【B】在羽球正式比賽中，應採用幾局幾勝制 (A) 五局三勝制 (B) 三局二勝制 (C) 二局二勝制。
42. 【C】羽球發球時球拍擊到羽球的瞬間，羽球的位置應低於發球者的 (A) 肩胛部 (B) 頭部 (C) 腰部。
43. 【B】羽球單打發球員得分為偶數時應站於 (A) 左邊 (B) 右邊 (C) 任何一邊 之發球區發球。
44. 【C】羽球之握拍法應以 (A) 輕握 (B) 緊握 (C) 輕鬆自然為主。
45. 【C】羽球起源於何處？(A) 美國 (B) 加拿大 (C) 印度 (D) 中國。
46. 【A】正手擊高遠球預備擊球動作 (右手持拍者) 應為 (A) 左腳在前，右腳在後 (B) 右腳在前，左腳在後 (C) 雙腳平行 (D) 視個人習慣。
47. 【D】羽球比賽每局以先得 (A) 9分 (B) 11分 (C) 15分 (D) 21分者獲勝。
48. 【A】羽球如果雙方各或20平分時，則連續獲德幾分者獲勝此局？(A) 2分 (B) 3分 (C) 4分 (D) 5分。
49. 【A】羽球比賽時，當發球員得分為10時，應於 (A) 右發球區發球 (B) 左發球區發球 (C) 無所謂。
50. 【A】羽球比賽時，下列哪些情況判為一方獲勝一局？(A) 一方先得21分 (B) 一方先得22分 (C) 一方先得20分 (D) 一方先得29分。
51. 【D】下列何者為桌球的英文名稱？(A) Volleyball (B) Football (C) Tennis (D) Table Tennis。
52. 【A】桌球當比數為10:10時，需連續得幾分，才完成一局 (A) 2分 (B) 5分 (C) 3分 (D) 7分。
53. 【C】桌球殺球動作的擊球時機為(A)球碰到桌面時(B)球彈起離桌面約10公分(C) 球彈起之最高點(D)

以上皆可。

54. 【C】 桌球一局打幾分(A)21分 (B)15分 (C)11分 (D)13分。
55. 【D】 在雙打決勝局中，當一方先得幾分，需雙方交換方位(A)7分 (B) 3分 (C) 2分 (D) 5分。
56. 【A】 桌球發球時，雙手必須 (A) 高於 (B) 等於 (C) 低於 (D) 皆可桌面之水平面。
57. 【B】 桌球比賽用球只能是黃色？ (A) 是 (B) 否。
58. 【A】 桌球球拍兩面不論是否有覆蓋物均應為無光澤，其一面為鮮紅色，另一面為黑色？ (A) 是 (B) 否。
59. 【A】 桌球比賽，發球時，球應靜置於非執拍手掌心上？ (A) 是 (B) 否。
60. 【B】 桌球為了搶救球，是否可以空手碰桌面？ (A) 可以 (B) 不可以 (C) 一下子而已無所謂。
61. 【C】 桌球規則規定允許幾次發球觸網？ (A) 五次 (B) 三次 (C) 無限次數。
62. 【A】 桌球比賽時，對方來球，必須先在己方的桌面碰觸一次後，方可擊球？ (A) 是 (B) 否。
63. 【D】 桌球比賽開始時，決定哪一方先有選擇權的方式有？ (A) 猜球 (B) 猜拳 (C) 擲銅板 (D) 以上皆可。
64. 【B】 桌球比賽時非執拍手可放在桌面上？ (A) 是 (B) 否。
65. 【A】 桌球單打比賽無須發對角，雙打則必須發對角？ (A) 是 (B) 否。
66. 【C】 桌球比賽時，當在接對手來球時，若球尚未碰觸己方桌面，即將球回擊出去，則稱為？ (A) 截擊 (B) 切球 (C) 搶拍 (D) 扣殺。
67. 【C】 桌球比賽每次暫停時間為？ (A) 3分鐘 (B) 2分鐘 (C) 1分鐘 (D) 30秒。
68. 【A】 發球順序如有錯誤已得之分數？ (A) 算 (B) 不算 (C) 無規定。
69. 【B】 桌球握拍法可分為？ (A) 一種 (B) 二種 (C) 三種。
70. 【A】 比賽中，有外來的球進入比賽範圍內，應暫停比賽重新發球？ (A) 是 (B) 否。
71. 【B】 桌球賽中兩方為Deuce時，每邊發兩球後交換？ (A) 是 (B) 否。
72. 【B】 桌球賽正式一局結束，以下比分何者為正確？ (A) 11：10 (B) 21：19 (C) 12：5 (D) 15：10。
73. 【B】 下列奧運年份與主辦城市配對哪一項是正確的？ (A)2008希臘雅典 (B) 2012英國倫敦 (C)1992亞特蘭大 (D)1996巴塞隆納。
74. 【B】 最健康的減肥法是(A)節食(B)運動(C)截腸(D)服藥。
75. 【C】 短距離跑的起跑方式為 (A)站立式(B)後仰式(C)蹲踞式。
76. 【C】 短距離跑的起跑口令順序為 (A)「預備」、「鳴槍」(B)「各就位」、「鳴槍」(C)「各就位」、「預備」、「鳴槍」。
77. 【C】 亞運、奧運是由世界各國爭取並輪流主辦，每(A)2 (B)3 (C)4 (D)5年舉行一次。
78. 【D】 接力區範圍為20公尺，是指 (A)起跑線前15公尺後5公尺範圍 (B)起跑線前20公尺 (C)起跑線後20公尺 (D)起跑線前10公尺後10公尺範圍。
79. 【B】 田徑運動中的團體競賽項目是指 (A)馬拉松賽跑 (B)接力賽跑 (C)100公尺賽跑 (D)200公尺賽跑。
80. 【A】 依據田徑規則規定，800公尺以上的競賽項目，選手必須以何種方式起跑？ (A)站立式 (B)蹲踞式 (C)蹲伏式 (D)挺腰式。
83. 【A】 下列何者不是田徑比賽中的投擲比賽項目？ (A)棒球 (B)鉛球 (C)鏈球 (D)鐵餅。
81. 【B】 跑步中擺臂動作幅度不宜超過 (A) 肩部 (B) 口鼻 (C) 頭頂。
82. 【B】 接力賽「掉棒」時應如何處理？ (A)退出賽道避免發生衝撞 (B)由持棒者檢回接力棒 (C)由預定接棒者檢回接力棒 (D)取消比賽資格。
83. 【D】 西元2004年奧林匹克運動會在哪裡舉辦？(A)雪梨(B)漢城(C)墨爾本(D)希臘。

84. 【A】 下列田徑比賽項目中，屬田賽項目者為何？(A)推鉛球 (B)10000m (C)200m (D)400 接力。
85. 【C】 以下哪一項目不在田徑場內比賽？(A)100m (B)10000m (C)馬拉松 (D)標槍。
86. 【C】 以下何者為檢測心肺耐力的方法？(A)一分鐘仰臥起坐(B)秤重量 (C) 1600公尺跑走 (D) 立定跳遠
87. 【D】 奧運是世界最大的運動競賽，請問是每幾年舉辦一次？(A)2年(B)3年(C)5年(D)4年。
88. 【B】 下列何者為徑賽項目？(A) 跳遠(B) 200公尺(C) 標槍。
89. 【A】 當籃球球員帶球走步時，應判 (A) 違例 (B) 犯規 (C) 技術犯規 (D) 無此規定。
90. 【A】 若籃球中籃時，是從空中直接經由籃圈落下，並未碰至籃板或籃圈，則此球稱為 (A) 空心球 (B) 籃板球 (C) 洗鍋球 (D) 無特殊名稱。
91. 【A】 籃球比賽的勝負是以何者的多寡來判定？ (A) 得分 (B) 罰球 (C) 犯規 (D) 籃板球。
92. 【B】 在籃球比賽中每隊應派幾位球員在球場上參與比賽？ (A) 3 (B) 5 (C) 6 (D) 9
93. 【C】 籃球比賽從比賽開始至結束，每位球員有幾次犯規的機會 (A) 2 (B) 3 (C) 5 (D) 6次。
94. 【C】 籃球比賽在三分線外投進一球得 (A) 1 (B) 2 (C) 3 (D) 4分。
95. 【A】 籃球比賽時，罰球中籃算 (A) 1 (B) 2 (C) 3 (D) 4分。
96. 【A】 球場兩邊的長線稱為 (A) 邊線 (B) 端<底>線 (C) 中線 (D) 罰球線。
97. 【B】 球場兩端的短線稱為 (A) 邊線 (B) 端<底>線 (C) 中線 (D) 罰球線。
98. 【C】 籃球運動雙腳同時落地跳停時，可以以何足為中樞足？ (A) 右腳 (B) 左腳 (C) 任何一足皆可 (D) 雙腳。
99. 【B】 籃球運動中雙腳移動在規則上是屬於 (A) 犯規 (B) 違例 (C) 兩者皆是 (D) 兩者皆非。
100. 【A】 籃球比賽的目的是將球投入對方的籃圈，並且防止對方獲球或得分？ (A) 是 (B) 否。