

豐東國中 113 學年度第一學期第二次定期評量七年級體育科參考題庫

- () 請問奧運五色環有甚麼樣的特殊意義，下列敘述何者正確？ (A)紅色的環代表亞洲 (B)綠色的環代表美洲 (C)五色環是代表種族不同 (D)象徵五大洲的團結 《答案》D
《解析》五色環的顏色沒有特別象徵哪一個洲。
- () 排球比賽時，通常以甚麼動作來回擊強勁的發球？ (A)低手擊球 (B)高手托球 (C)扣球 (D)攔網 《答案》A
《解析》排球發球的速度快、方向多變，因此通常以低手擊球作為回擊發球的預備動作。
- () 在正式籃球比賽中，於三分線區域投進則得幾分？ (A)一分 (B)兩分 (C)三分 (D)四分 《答案》C
《解析》籃球罰球中籃得一分，在三分線內中籃得兩分，三分線外中籃得三分。
- () 下列對於奧林匹克運動會的敘述何者錯誤？ (A)每三年舉辦一次 (B)夏季跟冬季舉辦的項目不一樣 (C)舉辦國家會輪替 (D)2024 年舉辦國家為法國巴黎 《答案》A
《解析》奧運會每四年舉辦一次。
- () 進行籃球活動練習時，持球、傳接球、運球時該怎麼作可以避免手指關節挫傷(吃蘿蔔乾)？ (A)手指完全張開 (B)盡可能的握緊拳頭 (C)手指彎曲向前 (D)用指尖接球 《答案》A
《解析》籃球重量較重，體積較大，接球時手指完全撐開伸直能避免吃蘿蔔乾。
- () 世界運動會是國際性的運動競賽有別於奧運會，競賽項目不以奧運會的比賽項目為主。請問：世界運動會每幾年舉辦一次？ (A)2 年 (B)3 年 (C)4 年 (D)6 年 《答案》C
- () 排球低手擊球時，只需要在某個瞬間將雙手手臂用力伸直即可，請問是哪一個瞬間？ (A)接觸球的瞬間 (B)球達到最高點的瞬間 (C)球飛出去之後 (D)球落地之前 《答案》A
《解析》接觸球的瞬間將手臂用力伸直即可。
- () 低手傳接球是排球比賽中最常使用的動作。請問：低手傳接球時，手部擊球的最佳位置為下列何者？ (A)拳頭 (B)手掌心 (C)手肘關節位置 (D)手腕關節上方 10~15 公分位置 《答案》D
《解析》低手接球位置在手腕上方 10~15 公分的位置，拳頭容易造成關節受傷，手掌心易形成持球犯規。
- () 籃球運球時，球的反彈高度最好在什麼位置？ (A)膝蓋 (B)胸口 (C)腰部 (D)肩膀 《答案》C
《解析》運球在腰部是比較適合的高度。
- () 排球運動(volleyball)的 Volley 是什麼意思？ (A)截擊 (B)快樂 (C)一排兩排的排 (D)球的意思 《答案》A
- () 下列敘述何者為籃球的走步違例？ (A)只要中樞腳不動，自由足可以連續移動 (B)小頑拿到球之後，不知道該傳給誰，緊張的兩腳小碎步移動 (C)齊齊運球停止後，又再度運球 (D)柏宇投球時跳起來，球出手後落地 《答案》B
《解析》(C)是兩次運球；(D)沒有犯規。
- () 排球運動是由美國教師威廉·摩根於哪一年所創造的？ (A)1987 年 (B)1890 年 (C)1895 年 (D)1899 年 《答案》C
《解析》排球運動於 1895 年由美國威廉·摩根先生於班級體育課程時，結合籃球、棒球、網球及手球類等運動而發明的。
- () 奧運會每四年舉辦一次，會旗中央有五色環標誌，象徵五大洲的團結。請問：這五色是由哪五個顏色構成？ (A)藍、黃、黑、綠、紅 (B)藍、黑、橘、紅、白 (C)黃、黑、綠、紅、橘 (D)紫、藍、紅、綠、橘 《答案》A
- () 排球運動規則輪轉的規定是哪一個方向？ (A)順時針輪轉 (B)逆時針輪轉 (C)對角線輪轉 (D)分秒必爭輪轉法 《答案》A
- () 在排球回擊過程中，可用身體哪一個部位回擊球？ (A)手臂 (B)肩膀 (C)腳踢 (D)以上皆可 《答案》D
《解析》擊球可以用身體任何一個部位接觸(發球需要單手擊球)，不得接住和拋擲。
- () 請問奧運、世界運動會、世界大學運動會分別為幾年舉辦一次？ (A)3 年、4 年、2 年 (B)2 年、2 年、2 年 (C)4 年、4 年、4 年 (D)4 年、4 年、2 年 《答案》D
《解析》奧運及世界運動會為 4 年舉辦一次、世界大學運動會為 2 年舉辦一次。
- () 小華正在練習跳繩，他認為普通的跳繩太簡單了，於是開始挑戰原地擺動繩子左右腳輪替交互彈跳，這樣像跑步的連續迴旋動作是下列哪一項？ (A)並列跳 (B)後迴旋跳 (C)原地跑步跳 (D)交叉迴旋跳 《答案》C
- () 在正式比賽中，4 棒的接力項目如 4*100 公尺或 4*400 公尺，超出接力區傳接棒的罰則是？ (A)加秒 (B)減秒 (C)取消資格 (D)重跑 《答案》C
《解析》正式比賽，超出接力區外是取消資格。
- () 蹲踞式起跑適合初學者，較適用於下列哪種距離的比賽？ (A)短距離 (B)中距離 (C)長距離 (D)以上皆非 《答案》A
- () 抬腿跑很重視對側手跟腳的配合，請問這是屬於哪一種要素？ (A)敏捷性 (B)協調性 (C)反應時間 (D)爆發力 《答案》B
《解析》手腳配合就是身體的控制能力屬於協調性。
- () 請問中長距離的比賽採取站立式起跑，口令為何？ (A)各就位、鳴槍 (B)各就位、預備、鳴槍 (C)預備、鳴槍 (D)預備、各就位、鳴槍 《答案》A
《解析》中長距離的起跑口令為各就位、鳴槍。
- () 請問多少公尺以下的比賽需要使用起跑架？ (A)400 公尺 (B)200 公尺 (C)800 公尺 (D)3000 公尺 《答案》A
《解析》400 公尺以下的比賽項目需要使用起跑架。
- () 請問跨欄在田徑比賽的分類何者錯誤？ (A)屬於田賽項目 (B)屬於徑賽項目 (C)屬於障礙賽 (D)屬於短跑項目 《答案》A
《解析》跨欄比賽是徑賽障礙賽項目，皆為短跑項目。
- () 下列何者不是臺灣傑出的田徑運動員？ (A)楊俊瀚 (B)紀政 (C)鄭兆村 (D)楊勇緯 《答案》D
《解析》楊勇緯是臺灣傑出的柔道選手。
- () 國際標準比賽排球場地大小是下列何者？ (A)長 18 公尺、寬 9 公尺 (B)長 20 公尺、寬 10 公尺 (C)長 12 公尺、寬 6 公尺 (D)長 9 公尺、寬 18 公尺 《答案》A
《解析》排球比賽全場為 18×9 公尺的場地。
- () 雙手持球時應在幾秒內將球傳出、投籃或運球等動作？ (A)三秒 (B)五秒 (C)六秒 (D)八秒 《答案》B
《解析》球員在球場上持球呈現活球狀態，被防守方緊迫防守時，須在 5 秒內作傳球、投籃或運球。

27. () 在正式籃球比賽中，當球員在運球時，下列哪一項動作要點是錯誤？ (A)非運球手應抬起護球 (B)運球以速度及方向的變化過人 (C)手腕放鬆、手指張開、以掌心觸球 (D)運球時，重心放低、抬頭、不看球、注視全場 《答案》C
《解析》運球時手掌張開，手指貼住球可以靈活控制球的方向，如掌心貼球則變成拍球，不易控制球的變化。
28. () 小明練習排球低手連續擊球時，球的反彈高度大多都太低，請問可能是哪個原因？ (A)接球的位置沒有在手腕平台，球的力量被肌肉吸收 (B)擊球的瞬間手臂沒有用力伸直 (C)手肘彎曲 (D)以上皆是 《答案》D
29. () 對於排球低手接球的動作，下列敘述何者錯誤？ (A)膝蓋站直、重心放高 (B)手臂夾緊、手肘打直 (C)大拇指併攏、手腕下壓 (D)雙膝微彎並且保持移位 《答案》A
《解析》排球低手預備接球時，手臂併攏打直，雙膝微彎重心放低，保持移動的敏捷。
30. () 籃球傳接球，隊友最佳接球位置為下列何者？ (A)頭頂 (B)膝蓋 (C)胸口 (D)腰部 《答案》C
《解析》胸前傳球為空中傳球，可減少球落地反彈時間，太高或太低位置都會導致隊友不好接球。
31. () 運動場上勝敗乃兵家常事，要秉持何種運動家精神繼續努力？ (A)怨天尤人，怪運氣不好 (B)平復情緒，下一場更努力 (C)自暴自棄，自己不夠努力 (D)保持樂觀，是裁判執法不公 《答案》B
《解析》落敗時，別因為輸了比賽就感到沮喪或失去信心，平復情緒才能繼續努力。
32. () 正式籃球比賽中，當處於雙手持球狀態時，若雙腳移動，依照規則應判下列哪一項？ (A)犯規 (B)違例 (C)沒有犯規 (D)沒有違例 《答案》B
《解析》籃球違例是較輕微的罰則，指不侵犯對方球員，但行為已違反籃球規則，依上述持球移動腳步為走步違例。
33. () 在籃球比賽中小明接到了球，當小明雙手持球準備運球的同時，球尚未離手，則中樞足應該如何動作？ (A)不可離開地面 (B)可以離開地面 (C)沒有任何限制 (D)視現場情況而定 《答案》A
《解析》運球時球尚未離手，中樞足先移動離開地面，則會判走步違例。
34. () 世界大學運動會由國際大學運動總會舉辦，下列關於世大運的敘述何者錯誤？ (A)分為夏季和冬季 (B)四年舉辦一次 (C)有小奧運之稱 (D)專供大學生運動員參加 《答案》B
《解析》兩年舉辦一次。
35. () 籃球運動是由哪一個國家所發明的？ (A)德國 (B)英國 (C)美國 (D)法國 《答案》C
《解析》籃球運動在 1891 年由美國春田市體育教師詹姆士·奈史密斯因為冬天無法進行戶外活動，因而研發設計的室內課程。
36. () 在正式籃球比賽中，每隊應派幾名球員上場？ (A)四位 (B)五位 (C)六位 (D)七位 《答案》B
《解析》籃球規則，每隊每場比賽可正式登錄 12 位球員，可派 5 位球員上場比賽，比賽過程可輪流替補。
37. () 籃球運動由美國麻州春田國際青年會訓練學校體育教師詹姆士·奈史密斯於哪一年所發明的？ (A)1814 年 (B)1891 年 (C)1914 年 (D)1984 年 《答案》B
《解析》籃球運動在 1891 年由美國春田市體育教師詹姆士·奈史密斯因為冬天無法進行戶外活動，因而研發設計的室內課程。
38. () 田徑短跑選手博動很需要腳掌對地板的快速反射動作及抬膝收腳的動作，請問採取下列哪種動作訓練對於上述目標效果最好？ (A)兩人手推車支撐訓練 (B)前滾翻及後滾翻 (C)游泳捷式打水 (D)快速的跳繩跑步跳 《答案》D

- 《解析》快速的跳繩跑步跳對於田徑短跑選手的抬收腿以及腳掌對地板反射反應訓練有很好的效果。
39. () 跳繩運動需要協調性及節奏感，沒有辦法順利的進行快速順暢的一跳一迴旋時，可以採取什麼動作先練習？ (A)兩跳一迴旋(俗稱打點) (B)一跳兩迴旋 (C)一跳三迴旋 (D)一跳四迴旋 《答案》A
《解析》無法快速順暢的一跳一迴旋時，可以先從兩跳一迴旋練習節奏。
40. () 田徑是田賽、徑賽的總稱，下列哪一種比賽不屬於田徑比賽的類別？ (A)跨欄 (B)擲標槍 (C)自行車 (D)接力跑 《答案》C
41. () 在 1968 年墨西哥奧林匹克運動會的 80 公尺跨欄比賽中，哪一位選手獲得了女子組銅牌？ (A)紀政 (B)游雅君 (C)謝喜恩 (D)曹純玉 《答案》A
《解析》紀政女士在 1968 年墨西哥奧林匹克運動會中，奪得田徑 80 公尺跨欄女子組銅牌。
42. () 400 公尺跑 90 秒，跑 10 組。組間休息 5 分鐘。這個訓練活動可以有效訓練哪一種要素？ (A)平衡 (B)反應能力 (C)爆發力 (D)心肺耐力 《答案》D
《解析》中距離及中低強度，累積 30 分鐘以上可以有效加強心肺耐力。
43. () 啟聖研讀田徑規則中得知，個人項目比賽偷跑幾次即取消比賽資格？ (A)1 次 (B)2 次 (C)3 次 (D)4 次 《答案》A
《解析》個人項目在鳴槍前偷跑犯規即取消參賽資格。
44. () 在反應能力的訓練活動中，有一個狀態非常重要，會使反應時間有巨大的差異，請問是哪一個部分？ (A)專注力 (B)亢奮狀態 (C)柔軟度 (D)心肺耐力 《答案》A
《解析》反應時間跟專注能力非常相關。
45. () 在運球進攻至前場時，下列何者違例？ (A)需在八秒內將球運至前場 (B)可直接傳向籃板給隊友灌籃 (C)運球和傳球過程中可將球回傳至後半場 (D)過程中球被敵隊撥掉後再運不算二次運球 《答案》C
《解析》在前場進攻控制活球的隊伍，不得非法使球返回該隊的后場，違者球權交換，由對隊在最接近違例的地點發界外球。
46. () 在正式排球比賽時，包含自由球員，每隊下場球員為幾位？ (A)五位 (B)六位 (C)七位 (D)八位 《答案》B
《解析》每隊最多可登錄 12 位球員(國際排總主辦的世界性正式比賽可登錄 14 名球員)，每次上場必須有 6 位球員(自由球員包含在內)。
47. () 在正式排球比賽國中男生組的網高為下列何者？ (A)220 公分 (B)225 公分 (C)230 公分 (D)235 公分 《答案》D
《解析》國中男子排球網高 235 公分高。
48. () 在籃球運動中，下列哪一項是進攻最基本的動作？ (A)投籃 (B)運球 (C)灌籃 (D)轉身上籃 《答案》B
《解析》進攻時需要尋求最佳的機會得分，運球可以利用控球能力及多元的腳步移動來取得有利的得分機會。
49. () 在空中接球落地後，下列敘述何者錯誤？ (A)可以以任意一隻腳為中樞足 (B)確立中樞足後，另一隻腳則為自由足 (C)當中樞足不移動步伐時，自由足可以隨意跨步 (D)在未傳球前或移動時，中樞足可以隨意移動跨步 《答案》D
《解析》當持球時，球尚未離手下球時，中樞足先移動離開地面，則會判走步違例。
50. () 在 4×100 公尺的比賽中，通常第一棒選手會選擇具有什麼樣的特質？ (A)身材魁梧，速度普通 (B)身材精壯，反應敏捷 (C)身材壯碩，加速度快 (D)身材普通，速度一般 《答案》B
《解析》起跑看中反應與速度，故而第一棒需要速度與反應皆佳的選手。