

豐東國中 113 學年度第二學期 七年級 體育科認知評量參考題庫

一、選擇 (共 50 題，每題 2 分，共 100 分)

1. () 小明是一名健身教練，他的學員想要增進心肺適能，他會建議學員從事以下哪中運動較適合呢？ (A)游泳 (B)瑜珈 (C)腕力 (D)仰臥起坐。《答案》A
2. () 體育課程所施測的體適能項目是屬於何種體適能？ (A)健康體適能 (B)競技體適能 (C)健體體適能 (D)自然體適能。《答案》A
3. () 下列哪一個項目不屬學校體適能測驗項目？ (A)柔軟度 (B)敏捷性 (C)心肺耐力 (D)肌耐力。《答案》B
4. () 體適能坐姿體前彎測驗是屬於何種伸展方式？ (A)動態伸展 (B)拉筋伸展 (C)靜態伸展 (D)放鬆伸展。《答案》C
5. () 立定跳遠成績可以得知何種體適能的優劣？ (A)肌耐力 (B)瞬發力 (C)心肺耐力 (D)反應時間。《答案》B
6. () 立定跳遠測驗時，除了爆發力之外還有哪個因素會影響成績？ (A)柔軟度 (B)心肺耐力 (C)動作協調性 (D)鞋子大小。《答案》C
7. () 教育部體育署於民 112 年公告修正「國民體適能檢測實施辦法」，針對學生體適能的心肺耐力調整為以下哪種方式進行？ (A)1 分鐘登階 (B)3000 公尺 (C) 漸速耐力折返跑 (D)5000 公尺。《答案》C
8. () 教育部體育署於民 112 年公告修正「國民體適能檢測實施辦法」，其中將哪個項目，改為「仰臥捲腹」呢？(A)立定跳遠(B)坐姿體前彎 (C) 仰臥起坐 (D)800、1600 公尺。《答案》C
9. () 大華參與 800 公尺項目，請問：他會聽到發令裁判以哪些文字作為起跑口令呢？ (A)各就各位、預備、(鳴槍) (B)各就位、預備、(鳴槍) (C)各就位、預備、(鳴槍) (D)各就位、(鳴槍)。《答案》D
10. () 馬拉松是田徑最長距離的比賽，請問馬拉松的距離有多長？ (A)42.195 公里 (B)43.195 公里 (C)44.195 公里 (D)45.195 公里。《答案》A
11. () 豐東國中打算參加全國田徑比賽，進行校隊選拔長跑的選手，其測驗應最重視哪一項能力？ (A)敏捷性 (B)爆發力 (C)心肺耐力 (D)反應時間。《答案》C
12. () 志明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
13. () 請問多少公尺以下的比賽需要使用起跑架？ (A)400 公尺 (B)1500 公尺 (C)800 公尺 (D)3000 公尺。《答案》A
14. () 請問田賽項目中的跳部沒有包含哪個比賽項目？ (A)疾行跳遠 (B)撐竿跳 (C)跳高 (D)跳箱。《答案》D
15. () 聰益教練認為起跑的反應相當重要，提升何種能力有助於起跑反應？ (A)協調性 (B)爆發力 (C)敏捷性 (D)反應時間。《答案》D
16. () 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
17. () 關於無氧能量系統的敘述，下列何者正確？ (A)直接從身體肌肉所儲存的部分提取 (B)能量提取時需要消耗大量的氧氣，所以會有瞬間無氧窒息的感受 (C)能提供長時間 5 分鐘以上的能量消耗 (D)無氧能量系統過程不需要呼吸。《答案》A
18. () 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
19. () 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
20. () 在籃球比賽過程中，進攻方抬起非運球手，屈肘突出刻意阻擋防守者，此時應該判下列何者？ (A)違例 (B)進攻犯規 (C)沒有違例，繼續比賽 (D)沒有犯規，繼續比賽。《答案》B
21. () 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
22. () 在籃球比賽中，當其中一方隊伍得到幾分就結束比賽？ (A)80 分 (B)100 分 (C)150 分 (D)無上限。《答案》D
23. () 籃球比賽中從比賽開始到比賽結束，每位球員有幾次的犯規機會？ (A)3 次 (B)5 次 (C)7 次 (D)9 次。《答案》B

24. () 籃球比賽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。
25. () 在排球比賽中，下列哪一項說明是錯誤的？ (A)發球只能用單手 (B)身體任何一部位皆可回球 (C)每個人都可以連續兩次以上的擊球 (D)每隊擊球須在三次以內將球擊回到敵隊場地。《答案》C
26. () 在排球比賽時，當球員為了接球而觸碰到球網，裁判應該如何判定？ (A)未犯規繼續比賽 (B)侵入犯規，失兩分 (C)觸網犯規，失一分 (D)只有口頭警告，不失分。《答案》C
27. () 小華在練習排球原地低手連續擊球時，球經常都會往左邊跑，有可能是什麼原因？ (A)擊球時，兩手不平均，左邊手腕比較高 (B)擊球時，兩手不平均，右邊手腕比較高 (C)擊球時，手臂沒有伸直，手肘彎曲 (D)擊球時，手臂用力抬高，超過肩膀水平。《答案》B
28. () 正式六人制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
29. () 在排球比賽中，小花發球時，球觸網後落至對方區域，請問裁判會做出何種判決？ (A)對方得分 (B)重新發球 (C)犯規 (D)比賽繼續，並無犯規。《答案》D
30. () 在排球比賽中，每隊有幾次的機會，將球擊回到對方的區域？ (A)2 次 (B)3 次 (C)4 次 (D)5 次。
《答案》B
31. () 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
32. () 佩佩在練習桌球發球時，她應將球向上拋多高？ (A)8 公分以上 (B)10 公分以上 (C)14 公分以上 (D)16 公分以上。《答案》D
33. () 桌球的握拍法中，哪一種握拍方法跟握菜刀很像？ (A)直拍握法 (B)橫拍握法 (C)正拍握法 (D)反拍握法。
《答案》B
34. () 小恩參加正式「桌球單打」比賽，當他要進行發球時，他應該面對桌子的哪一邊發球並將球發至對手的哪一邊呢？ (A)站在右邊、發至對手右邊 (B) 站在左邊、發至對手左邊 (C) 站在右邊、發至對手左邊 (D)都可以。《答案》D
35. () 小戴正在跟同學進行羽球比賽，按照正規的羽球規則，若她的分數此時是 9 分，請問她會站在面對網子場地的哪一邊進行發球呢？ (A)右邊 (B)左邊 (C)都可以 (D)無從判斷，因為要看對手決定。《答案》B

36. () 國際羽總針對正規羽球比賽規定，比賽時選手發球高度一律不得超過幾公分呢？ (A)115 (B)100 (C)120 (D)以選手自己的腰部高度決定。《答案》A
37. () 正規的棒球比賽中，每局防守方會有幾名選手在場上進行防守呢？ (A)8 人 (B)9 人 (C)10 人 (D)11 人。
《答案》B
38. () 正規的棒球比賽中，在沒有延長賽的前提下，共以幾局完成賽事呢？ (A)8 局 (B)9 局 (C)10 局 (D)11 局。《答案》B
39. () 正規的棒球比賽中，攻擊方達到幾人出局時，裁判會宣布進行攻守交換？ (A)2 人 (B)3 人 (C)4 人 (D)5 人。《答案》B
40. () 小明參加一個正式棒球比賽，此時他擔任打者且球數來到「二好球三壞球」，如果下一球他將球打成界外落地，哪裁判會判他？ (A)出局 (B)直接保送一壘 (C)繼續打擊 (D)直接得分。《答案》C
41. () 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。
42. () 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
43. () 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。
44. () 豐東國中 113 學年度七年級班際跳繩比賽共有幾種團體項目進行？ (A)一個項目 (B)二個項目 (C)三個項目 (D)四個項目 《答案》C
45. () 豐東國中 113 學年度七年級班際跳繩比賽中，哪一個項目，有分男、女兩組來進行？ (A)第一項目 (B)第二項目 (C)第三項目 (D)第四項目 《答案》A
46. () 豐東國中 113 學年度七年級班際跳繩比賽【第三項目】完成達標人數為幾人？ (A)15 人 (B)16 人 (C)17 人 (D)18 人。《答案》D
47. () 豐東國中 113 學年度七年級班際跳繩比賽【第二項目】除了甩繩同學外，需要幾個人上場？ (A)6 人 (B)18 人 (C)15 人 (D)沒有限制。《答案》D
48. () 豐東國中 113 學年度七年級班際跳繩比賽【第一

項目】每隊含甩繩同學，場上共有幾位選手來進行比賽？(A)6

人 (B) 7 人 (C) 8 人 (D) 沒有限制。《答案》C

49. () 豐東國中 113 學年度七年級班際跳繩比賽最後名次的判定是採用什麼為依據？(A)各項目取前三名 (B) 成功數總和 (C) 總積分制 (D) 各組取前三名。《答案》C

50. () 正式的桌球、羽球、排球比賽項目中，若無(deuce 平分)的情況下，每局分別以獲得幾分完成呢？
(A)11、21、25 分 (B)21、11、25 分 (C) 25、21、11 分 (D) 11、25、21 分。《答案》A