

彰化縣福興國中 110 學年度下學期體育科認知測驗七年級題庫

1. 人體安靜休息一段時間後所量測到的心跳率，稱之為何？(A)最大心跳率(B)安靜心跳率(C)穩定心跳率(D)不穩定心跳率。《答案》B
2. 一般成年人的安靜心跳率平均數值介於多少 bpm 之間？(A)45~50(B)50~60(C)70~80(D)80~85。《答案》C
3. 人體透過心臟、肺臟及血管的共同作用，持續將氧氣輸送至身體各部位加以利用的能力，是指下列何者？(A)心跳率(B)肌耐力(C)氧化力(D)心肺耐力。《答案》D
4. 量測心跳率時，應以哪幾指輕觸脈搏處最好？(A)拇指(B)食指和中指(C)中指和無名指(D)無名指和小指。《答案》B
5. 以 220 減去年齡所得到的數值來表示運動強度，稱之為何？(A)目標心跳率(B)儲備心跳率(C)安靜心跳率(D)最大心跳率。《答案》D
6. 以最大心跳率減去安靜心跳率所得之數值，稱之為何？(A)目標心跳率(B)儲備心跳率(C)攝氧量(D)心肺耐力。《答案》B
7. 下列哪項測驗是用以評估心肺耐力的？(A)一分鐘仰臥起坐(B)立定跳遠(C)800/1,600 公尺跑走(D)坐姿體前彎。《答案》C
8. 運動計畫進行一段時間後，依據超負荷原則對身體增加負荷的同時，也應該依循何原則，根據自己的體能設定適合的運動計畫？(A)漸進(B)循環(C)間歇(D)超代償。《答案》A
9. 量測心跳率的動作，下列何者正確？(A)以拇指輕輕按壓脈搏處(B)量測頸動脈或橈動脈(C)以中指和無名指量壓(D)量壓時須停止呼吸。《答案》B
10. 下列何者不是心肺耐力運動後所帶來的健康好處？(A)燃燒卡路里(B)降低高血壓、糖尿病的風險(C)控制體重(D)促進身高。《答案》D
11. 籃球遠距離投籃的力量來源是來自各關節的伸展，其順序下列何者敘述正確？(A)肘關節→腕關節→膝關節→腳踝(B)腳踝→膝關節→肘關節→腕關節(C)腳踝→膝關節→腕關節→肘關節(D)腳踝→肘關節→膝關節→腕關節。《答案》B
12. 下列有關籃球投籃的動作規定，何者正確？(A)不可離地(B)一定要跳起來投(C)只能單腳離地投(D)不限定以上其中一種方式。《答案》D
13. 下列有關籃球場上籃將球送入網的動作規定，何者正確？(A)僅能單手 (B)僅能雙手 (C)可以用挑、拋、投球等方式 (D)上籃球數不列入計分。《答案》C
14. 籃球上籃步伐的大小下列何者正確？ (A)第一步大，第二步小 (B)第一步小，第二步大 (C)兩步都要大 (D)兩步都要小。《答案》A
15. 籃球上籃時，球擦板的位置要如何，才可避免被蓋火鍋？ (A)變高 (B)變低 (C)適中 (D)都可以。《答案》A
16. 籃球單手投籃的時候，雙腳應如何站立？ (A)弓箭步(B)平行馬步(C)前後(D)金雞獨立。《答案》C
17. 籃球雙手投籃的時候，雙腳應如何站立？ (A)弓箭步(B)前後步(C)金雞獨立(D)雙腳平行且與肩同寬。《答案》D
18. 甲、雙手持球，掌心接觸球體。乙、力量不足時，較常使用的投籃方式。丙、單手無法將球拿穩時，較常使用的投籃方式。丁、兩拇指相對持球，兩手掌外翻使球向下旋轉，拇指與食指指向籃框。上述有關籃球雙手投籃的動作敘述，何者正確？(A)甲乙丙 (B)甲乙丁 (C)甲丙丁 (D)乙丙丁。《答案》D
19. 甲、慣用手置於側邊以穩定球體。乙、以非慣用手持球。丙、投出時慣用手手臂向斜上方伸直，手腕下壓。丁、出手後指向籃框，身體完全伸展。上述有關籃球單手投籃的動作敘述，何者正確？(A)甲乙 (B)乙丙 (C)乙丁 (D)丙丁。《答案》D
20. 下列有關籃球跨步上籃的動作敘述，何者正確？(甲)可站立於與籃框呈 45 角的位置 (乙)須距離籃框約 2~3 公尺處為宜 (丙)第一步可跨大 (丁)可採單手或雙手將球投出。(A)甲 (B)甲乙 (C)甲乙丙 (D)甲乙丙丁。《答案》D
21. 排球比賽中，球員發球的輪轉方向為下列何者？(A)沒規定(B)單數輪完再輪雙數(C)逆時針方向(D)順時針方向。《答案》D
22. 世界女排大獎賽始於西元哪一年？(A)西元 1992 年(B)西元 1993 年(C)西元 1994 年(D)西元 1995 年。《答案》B
23. 除舉球員外，五名球員在接球區域分布平均，前三名球員負責接前場的球，後兩名球員負責接後場的球。上述內容是指下列何種隊形？(A)L 形(B)W 形(C)X 形(D)U 形。《答案》B
24. 下列有關低手發球動作的敘述，何者有誤？(A)右手呈半握拳(B)用手掌處擊球(C)手臂像鐘擺軌跡由後往前擺動(D)注意不可拋球。《答案》D
25. 排球比賽上場人數為何？(A)6 個人(B)7 個人(C)8 個人(D)9 個人。《答案》A
26. 「排球場是由兩個×公尺的方形組成。」中應填入下列何者？(A)9, 9(B)10, 10(C)11, 11(D)12, 12。《答案》A

27. 面對發球球速較快且具威力的對手時，通常會使用何種隊形來接發球？(A)L形(B)W形(C)X形(D)弧形。
《答案》D
28. 對於排球技術已超越一般水準的選手，通常會使用何種隊形來接發球？(A)L形(B)W形(C)X形(D)弧形。
《答案》D
29. 有小奧運之稱的世界大學運動會，每幾年舉辦一次？(A)1年(B)2年(C)3年(D)4年。《答案》B
30. 球隊有2~3人專門負責接球且能力較佳者時，通常會使用何種隊形來接發球？(A)L形(B)W形(C)X形(D)弧形。《答案》A
31. 以右手執橫拍，練習桌球正手平擊球預備姿勢，兩手肘應採取何種姿勢？(A)彎曲(B)伸直(C)右手彎曲、左手伸直(D)左手彎曲、右手伸直。《答案》A
32. 以右手執橫拍，練習桌球正手平擊球動作，擊球時，手部的動作應以下列何者為支點，完成揮拍動作？(A)手腕(B)肩膀(C)手肘(D)腰部。《答案》C
33. 球拍握法就像與人握手一樣，中指、無名指及小指握住拍柄，大拇指與食指分別斜放在球拍兩面膠皮底端，是指下列哪一種桌球握拍法？(A)直握拍法(B)橫握拍法(C)倒握拍法(D)前握拍法。《答案》B
34. 反手推球是當來球在非持拍手方向時，回擊球的基本技術，下列敘述何者有誤？(A)引拍於胸/腹前方(B)擊球時拍面微前傾(C)向前上方揮擊(D)擊球時拍面與桌面垂直。《答案》D
35. 正手平擊球是當來球在持拍手方向時回擊的基本技術，下列敘述何者正確？(A)引拍於胸前處 (B)擊球時拍面與桌面垂直(C)向斜前方揮擊(D)收拍到腹部前方。《答案》C
36. 下列有關桌球發球的動作要領，何者有誤？(A)球置於攤平的掌心(B)拋球須在球桌上方(C)球須垂直上拋至少16公分(D)擊球後的第一落點須先落在網前自己的球桌。《答案》B
37. 有關桌球基本預備姿式的站位，下列敘述何者有誤？(A)須與球桌保持約前臂的距離(B)下半身的重心置於後腳掌(C)肩膀放鬆，上身前傾，注視來球方向(D)每次擊球後，回復成基本預備姿勢。《答案》
38. 桌球正手擊球時，握法如同比出「OK」手勢的是指何種球拍種類？(A)橫拍(B)日式直拍(C)中式直拍(D)刀板。《答案》B
39. 目前桌球比賽中多數選手所使用的持拍方式為何？(A)橫拍(B)日式直拍(C)中式直拍(D)都差不多。《答案》A
40. 下列有關日式直拍握法動作的敘述，何者有誤？(A)握法如同比出「OK」手勢 (B)以大拇指及食指圍握住拍柄突起與膠皮之間的木板處 (C)其餘三指則分別貼於底板背面 (D)大拇指與食指分別斜放在球拍兩面膠皮的底端。《答案》D
41. 世界盃足球賽幾年舉辦一次？(A)四年(B)三年(C)兩年(D)一年。《答案》A
42. 參加足球比賽，如要確實做到公平競爭，應做到下列何者？(甲)遵守規則(乙)服從裁判(丙)尊重隊友與對手(A)甲乙(B)甲丙(C)乙丙(D)甲乙丙。《答案》D
43. 下列有關足球足內側停空中球的動作要領之敘述，何者有誤？(A)支撐腳膝關節微屈且足尖朝向球(B)停球腳屈膝抬腿，足尖外展成45度(C)小腿迎向球、足內側對準球(D)停球腳足內側碰觸到球的瞬間，大腿後擺、小腿後收，使成緩衝動作。《答案》B
44. 下列有關足球足背停空中球的動作要領之敘述，何者有誤？(A)支撐腳膝關節微屈且足尖朝向球(B)停球腳屈膝抬腿，足尖朝前(C)雙臂自然張開，保持身體平衡(D)當停球腳足內側碰觸到球的瞬間，大腿後擺、小腿後收，使成緩衝動作。《答案》D
45. 下列有關足球足內側踢空中球的動作要領之敘述，何者有誤？(A)踢球前，支撐腳膝關節微屈且足尖朝向球(B)踢球腳屈膝抬腿外展後擺，足尖外展成90度(C)大腿向前擺動、足內側對準球，在身前約一個手臂長的距離踢球(D)若欲踢成高遠球，要踢在球體偏上緣處。《答案》D
46. 下列有關足球足背踢空中球的動作要領之敘述，何者有誤？(A)踢球前，支撐腳膝關節微屈且足尖朝向球(B)踢球腳屈膝抬腿後擺，足尖下壓(C)大腿向前擺動、足尖對準球，在身前約一個手臂長的距離踢球(D)若要踢成滾地球，則要踢在球體偏上緣處。《答案》C
47. 若空中球落在膝關節高度或以下，可運用腳的哪個部位將球停下來較為理想？(A)足底(B)足背(C)足內側(D)膝關節。《答案》C
48. 國際足球總會創辦世界盃足球賽，讓每四年的賽會變成全球矚目的焦點，球迷更是為之瘋狂沸騰，也是足球員展現最佳狀態，為國爭光的舞臺。上述世界盃足球賽是從哪一年開始創辦？(A)西元1930年(B)西元1903年(C)西元1933年(D)西元1923年。《答案》A
49. 世界上唯一三次奪得世界盃冠軍的足球員，國際足球總會授予其「球王(The King of football)」稱號的是下列何者？(A)巴西的比利(B)阿根廷的馬拉度納(C)葡萄牙的C.羅納度(D)阿根廷的梅西。《答案》A
50. 足球比賽中，若在己方門前危急情況下，運用下列哪個動作來解危最適當？(A)快速短傳(B)帶球過人(C)踢給己方守門員(D)踢空中球。
《答案》D