

彰化縣立福興國中 111 學年度上學期 體育科 9 年級 題庫

一、選擇

1. () 下列何者是奧林匹克的價值教育之一？ (A)尊重他人 (B)永續發展 (C)多元文化 (D)追求卓越。

《答案》D

詳解：奧林匹克的價值教育，分別是：1.努力的樂趣。2.公平競爭。3.實踐尊重。4.追求卓越。5.身體、意志與心靈的平衡

2. () 下列何者是奧林匹克格言之一？ (A)更強 (B)公平競爭 (C)永續發展 (D)身體、意志與心靈的平衡。

《答案》A

3. () 夏季奧林匹克運動會每幾年舉行一次？ (A)1 (B)2 (C)3 (D)4。

《答案》D

4. () 每屆奧運開始前都會在哪舉行聖火點燃的儀式，之後再接力傳送到主辦城市？ (A)希臘古奧林匹亞神廟 (B)羅馬古奧林匹亞神廟 (C)印度古奧林匹亞神廟 (D)埃及古奧林匹亞神廟。

《答案》A

5. () 第一屆奧運會僅哪一項競技活動？ (A)射擊 (B)跳遠 (C)馬術 (D)賽跑。

《答案》D

6. () 冬季奧林匹克運動會每幾年舉行一次？ (A)1 (B)2 (C)3 (D)4。

《答案》D

詳解：與夏季奧運會間隔 2 年舉行

7. () 帕拉林匹克運動會，簡稱「帕運會」，其為誰所舉辦的賽事？ (A)女性運動員 (B)身心障礙者 (C)15~18 歲運動員 (D)黑人與亞裔運動員。

《答案》B

8. () 「人生的目的不是贏得比賽，而是幫助多少人一起完賽。」這是我國哪一位奧運金牌選手的理念？ (A)朱木炎 (B)陳詩欣 (C)郭婞淳 (D)許淑淨。

《答案》C

9. () 奧林匹克日訂於哪一天？ (A)6 月 23 日 (B)7 月 23 日 (C)8 月 23 日 (D)9 月 23 日。

《答案》A

10. () 第一屆現代奧林匹克運動會舉辦時間為西元幾年？ (A)1888 (B)1892 (C)1896 (D)1900。

《答案》C

11. () 根據衛福部國民健康署的定義，每天連續坐幾小時以上，便是久坐？ (A)3 (B)4 (C)5 (D)6。

《答案》D

12. () 下列有關於深蹲動作的敘述，何者正確？ (A)脊椎應保持彎曲 (B)增進上肢肌肉適能 (C)雙腿膝關節微往外開 (D)雙腳打開與髖關節同寬，重心位於腳跟。

《答案》C

詳解：(A)脊椎必須全程維持一直線(B)加強大腿肌肉適能(D)雙腳打開與髖關節同寬，重心位於腳掌

13. () 下列有關於橋式動作的敘述，何者正確？ (A)將臀部往後坐 (B)加強腹部肌肉適能 (C)背部往上挺，過程中保持呼吸 (D)雙腳踩穩，膝關節與大腿成 45 度角。

《答案》C

詳解：(B)加強下肢肌肉適能(D)雙腳踩穩，膝關節與大腿垂直

14. () 下列有關於平板撐動作的敘述，何者正確？ (A)過程中保持閉氣 (B)加強腹部肌肉適能 (C)雙腳併攏放置於地面 (D)利用腰部力量和腿部肌肉。

《答案》B

詳解：(C)雙腳與肩同寬放置於地面(D)利用腹部力量和腿部肌肉

15. () 下列有關於俄羅斯式扭轉動作的敘述，何者正確？ (A)雙腳觸地 (B)加強背部肌肉適能 (C)雙手在身體二側碰地 (D)脊椎打直，身體後傾保持平衡。

《答案》D

詳解：(A)腳持續在空中不落地(B)加強腹部肌肉適能(C)手臂往左右兩側扭轉

16. () 小強想利用寶特瓶做為增進上臂及腿部肌肉適能的器具，他應該怎麼做動作才算正確？ (A)做開合跳動作 10 下 (B)做夾球抬腿動作 10 次 (C)兩手各握一個空寶特瓶 (D)做弓箭步下蹲時雙手平舉。

《答案》D

17. () 小柯今年 15 歲，其最大心跳率預估值為多少次？ (A)205 (B)220 (C)235 (D)250。

《答案》A

詳解：最大心跳率=220-年齡(歲)

18. () 我們從事訓練時，應以運動強度最大心跳率的多少百分比為原則？ (A)30~50% (B)40~60% (C)50~70% (D)60~80%。

《答案》D

19. () 下列有關於瑜伽嬰兒式動作的敘述，何者正確？ (A)頭略抬起 (B)臀部坐在腳跟上 (C)腿部用力，腳後跟壓下貼地 (D)雙腿與髖同寬向後伸展。

《答案》B

20. () 下列有關於瑜伽下犬式動作的敘述，何者正確？ (A)頭碰地板，過程中保持呼吸 (B)腿部用力，腳後跟壓下貼地 (C)屈膝，膝關節打開保持不動 (D)提起頭、頸、胸部與腹部，兩側拉長而肩膀放鬆。

《答案》B

21. () 下列有關後勾腿的動作敘述，何者正確？ (A)雙手抬至胸前，且手肘與肩膀同高 (B)膝關節抬起時有達到腹部高度以上的位置 (C)當腳側延伸點地時，身體重心仍保持在站立腳上 (D)勾腳的大腿有往臀部後方抬高，感覺要踢到屁股。

《答案》D

詳解：(A)(B)前抬膝(C)側點步

22. () 下列有關前抬膝的動作敘述，何者正確？ (A)腳踩上踏板時，膝關節有對齊腳尖方向 (B)膝關節抬起時有達到腹部高度以上的位置 (C)雙腳的同時站立腳下蹲，膝關節彎曲朝腳尖方向 (D)雙腳的大腿有往臀部後方抬高，感覺要踢到屁股。

《答案》B

詳解：(A)V 字步(C)(D)後勾腿

23. () 下列有關剪刀步的動作敘述，何者正確？ (A)腳有往臀部後方抬高，感覺要踢到屁股 (B)膝關節抬起時有達到腹部高度以上的位置 (C)手臂跑步姿，右腳前同時左手前，左腳前同時右手前 (D)踩踏地面的腳，膝關節有對齊腳尖方向彎曲，且不超過腳尖。

《答案》C

詳解：(A)後勾腿(B)前抬膝(D)側點步

24. () 下列有關 V 字步的動作敘述，何者正確？ (A)膝關節抬起時有達到腹部高度以上的位置 (B)踩上踏板時，身體重心有隨腳步移動定位 (C)當腳側延伸點地時，身體重心仍保持在站立腳上 (D)手臂跑步姿，右腳前同時左手前，左腳前同時右手前。

《答案》B

詳解：(A)前抬膝(C)側點步(D)剪刀步

25. () 下列有關前踢的動作敘述，何者正確？ (A)身體向前微傾保持平衡 (B)身體向後微傾保持平衡 (C)以腳後跟向後踢，站立腳保持穩定 (D)腳踩上踏板時，膝關節有對齊腳尖方向。

《答案》B

詳解：(A)(C)後踢(D)V 字步

26. () 下列有關後踢的動作敘述，何者正確？ (A)踢時身體向後微傾保持平衡 (B)踢時以腳後跟向後踢，站立腳保持穩定 (C)踩上踏板時，身體重心有隨腳步移動定位 (D)踢時腳尖向上，前腳掌正前踢，站立腳保持穩定。

《答案》B

詳解：(A)(D)前踢(C)V字步

27. () 有氧運動的基本條件是動作要有節奏或規律，且持續多少時間才算？ (A)5~10 (B)10~15 (C)15~20 (D)30分鐘以上。

《答案》C

28. () 日常生活中，要符合有氧運動的基本條件，運動強度必須達到的最大心跳率是多少百分比？ (A)40~50% (B)50~60% (C)40~60% (D)60~80%。

《答案》D

29. () 根據世界田徑總會規則，標槍的助跑跑道最短應有幾公尺？ (A)20 (B)25 (C)30 (D)35。

《答案》C

30. () 根據世界田徑總會規則，有關投擲項目的規定下列何者正確？ (A)鉛球場的直徑為3公尺 (B)鉛球落在任何位置皆須丈量成績 (C)標槍助跑道最短有20公尺 (D)標槍與鉛球都有一定角度範圍的有效區域。

《答案》D

詳解：(A)鉛球場的直徑為2.135公尺(B)落在有效區才須丈量成績(C)標槍助跑道最短有30公尺

31. () 下列有關側向式墊步推鉛球的動作敘述，何者正確？ (A)手肘維持於肩關節水平位置，到鉛球離手為止 (B)鉛球離手前，可離開鎖骨與下巴旁 (C)完成墊步時，身體重心須移至前腳 (D)雙腳始終保持與緊貼地面的狀態。

《答案》A

詳解：(B)不可離開鎖骨與下巴旁(C)身體重心仍須保持於右腳(D)雙腳快速墊步移動，不會一直緊貼地面

32. () 保齡球全倒的計分術語為下列何者？ (A)Spare (B)Turkey (C)Strike (D)Foul。

《答案》C

33. () 保齡球連續擊倒三次的計分術語為下列何者？ (A)Spare (B)Turkey (C)Strike (D)Foul。

《答案》B

34. () 下列哪一種球路最為簡單且容易學，適合初學保齡球者？ (A)勾球 (B)曲球 (C)飛碟球 (D)直球。

《答案》D

35. () 下列哪一種投擲保齡球球路由臺灣人所發明？ (A)勾球 (B)曲球 (C)飛碟球 (D)直球。

《答案》C

36. () 有關持握保齡球的動作描述，下列何者正確？ (A)慣用手扶持球體下方 (B)手肘彎曲約呈90度，穩定貼靠於胸前 (C)投擲手中指、無名指並列，先插入二指孔處後，再插入拇指孔調整 (D)掌心不得貼著球體弧面，以利控球。

《答案》C

詳解：(A)非慣用手(B)穩定貼靠於慣用手腰側部位(D)掌心貼著球體弧面

37. () 棒壘球得分的英文為何？ (A)score (B)point (C)run (D)grade。

《答案》C

38. () 打棒球時，跑壘員在投手投球時，提前離開原壘包，成功占領下一壘包的動作稱之為何？ (A)跑壘 (B)離壘 (C)滑壘 (D)盜壘。

《答案》D

39. ()打棒球時，若壘上有人，打者擊出飛球被接殺，此時跑者必須如何做？ (A)強迫進壘 (B)強迫回壘 (C)擠壘 (D)盜壘。

《答案》B

40. ()打棒球時，若發生擠壘情形，應該怎麼辦？ (A)前位跑壘員具占有該壘的優先權 (B)後位跑壘員具占有該壘的優先權 (C)前後二位跑壘員可同時站在該壘 (D)前後二位跑壘員都不可占有該壘。

《答案》A

41. ()下列有關棒球離壘動作的描述，何者正確？ (A)重心平均落在兩腳之間 (B)右腳往後交叉跨出第一步 (C)面朝指導員方向 (D)離壘約 5~6 步距離為安全距離。

《答案》A

詳解：(B)左腳往後交叉(C)面朝投手(D)3~4 步

42. ()棒球比賽規則中，為保護捕手避免本壘攻防遭跑者衝撞，而有「禁止本壘衝撞」的規定，稱之為何種條款？ (A)安德魯條款 (B)韋德條款 (C)波西條款 (D)波米條款。

《答案》C

43. ()負責判斷能不能得分，指揮跑者是否推進、回壘或滑壘，幫助跑壘員得分的是誰？ (A)總教練 (B)領隊 (C)一壘指導員 (D)三壘指導員。

《答案》D

44. ()有關於籃球擋拆進攻策略的動作描述，下列何者正確？ (A)掩護者要與被掩護者呈「L」站位 (B)擋到人時，須轉身卡住對手往籃下移動 (C)被掩護者要順勢遠離掩護者，迅速運球切入 (D)掩護者要隨時任意移動擋到防守者。

《答案》B

詳解：(A)掩護者要與被掩護者呈「T」站位(C)被掩護者要順勢貼著掩護者肩膀，迅速運球切入(D)在做進攻時掩護，站定好掩護位置後，便不能移動

45. ()有關於籃球掩護進攻策略的時機描述，下列何者正確？ (A)防守者採區域防守時 (B)進攻者無法流暢走位擺脫防守時 (C)進攻者保持平行站位時 (D)防守方相互擋人掩護。

《答案》B

詳解：(A)防守者採壓迫式防守(C)進攻者須保持三角站位(D)進攻方相互擋人掩護

46. ()有關於籃球掩護進攻策略的動作描述，下列何者正確？ (A)相互掩護時要確實擋到防守者，呈「T」站位 (B)被擋者要提早移動，應適時將自己的防守者帶給掩護者 (C)掩護者擋人之後，要立即投籃 (D)被掩護者向籃下移動防守。

《答案》A

詳解：(B)被擋者不能過早移動，應適時將自己的防守者帶給掩護者(C)(D)掩護者擋人之後，向後旋轉擋住防守者，並向籃下移動

47. ()下列有關三對三籃球比賽的規則描述，何者正確？ (A)場地為整個籃球全場 (B)三分線內中籃，得 1 分，之外得 2 分 (C)得分方繼續獲得進攻權 (D)比賽時間 6 分鐘，或先獲得 10 分者獲勝。

《答案》B

詳解：(A)籃球半場(C)得分後攻守交換(D)比賽時間 10 分鐘，或先獲得 21 分者獲勝

48. ()籃球比賽時，「傳球者運用假動作吸引並牽制防守者，見切入隊友擺脫防守者並處於有利進攻位置時，即時且準確的將球傳給隊友」。此策略為下列哪一種？ (A)擋拆 (B)掩護 (C)傳切 (D)擋切。

《答案》C

49. ()籃球比賽時，「相互掩護時要確實擋到防守者，掩護者擋人之後，向後旋轉擋住防守者，並向籃下移動」。此策略為下列哪一種？ (A)傳切 (B)擋切 (C)擋拆 (D)掩護。

《答案》D

50. () 排球比賽中，無法進行戰術攻擊，而是單一、無戰術掩護，且球之高度較高的球，稱為下列何者？ (A)公正球 (B)修正球 (C)高吊球 (D)高手托球。

《答案》B

51. () 排球比賽中，大多由後排區域經托球或低手傳球給攻擊手進攻的球，稱為下列何者？ (A)公正球 (B)修正球 (C)高吊球 (D)高手托球。

《答案》B

52. () 排球比賽中，「並非舉球員進行托球攻擊的球」稱為下列何者？ (A)公正球 (B)修正球 (C)高吊球 (D)高手托球。

《答案》B

53. () 排球運動員必穿戴的保護用具為下列何者？ (A)護腕 (B)袖套 (C)護踝 (D)護膝。

《答案》D

54. () 下列何者是排球單手防守的動作？ (A)低手接球 (B)高手托球 (C)後倒救球 (D)側翻救球。

《答案》D

55. () 在排球比賽中，球員穿著與隊員不同顏色球衣的為何人？ (A)攻擊手 (B)舉球員 (C)發球員 (D)自由球員。

《答案》D

56. () 下列有關排球防守基本準備動作的描述，下列何者正確？ (A)身體面向來球 (B)兩手伸直併攏 (C)身體微向後仰 (D)膝關節不得彎曲。

《答案》A

詳解：兩手自然張開，屈肘上舉，上身前傾，膝關節微彎

57. () 下列何者是排球自由防守球員可以做的事？ (A)參與攔網 (B)參與攻擊 (C)高低手傳球 (D)於前排擔任舉球員。

《答案》C

58. () 排球比賽中，當對手打出又快又靠近底線，並高於頭部的來球時，採取何種方式救球最適合？ (A)前撲救球 (B)側翻救球 (C)低手接球 (D)後倒救球。

《答案》D

59. () 排球比賽中，當對手發出或攻擊出較低的正面來球時，採取何種方式救球最適合？ (A)低手接球 (B)後倒救球 (C)側翻救球 (D)前撲救球。

《答案》A

60. () 下列有關於手球接胸部以上球之動作，何者正確？ (A)雙手平行下伸，指尖朝下 (B)屈膝，身體重心降低 (C)接到球時，手指、手臂、肩膀及下肢均放鬆 (D)慣用右手者，右腳前跨一小步接球。

《答案》D

詳解：(A)雙手平行前伸，指尖朝上(B)來球低於胸部時才須屈膝、身體重心降低(C)球未到達時，手指、手臂、肩膀及下肢均放鬆

61. () 下列有關於手球接胸部以下球之動作，何者正確？ (A)雙手平行前伸，指尖朝上 (B)接球時雙掌手背朝上，雙手大拇指微微接觸，與食指約呈三角形 (C)接到球時，雙手隨球體後縮，以減輕手掌衝擊力 (D)接到球時，手指、手臂、肩膀及下肢均放鬆。

《答案》C

詳解：(A)雙手平行下伸，指尖朝下(B)這是接來球高於胸部的球的動作(D)球未到達時才是放鬆。

62. () 下列有關於手球肩上傳球之動作，何者正確？ (A)將球高舉過頭 (B)手肘不可高於肩膀 (C)持球手的掌心朝斜前方或前方 (D)跨步站穩後，手臂向前甩出，重心停留在後腳。

《答案》A

詳解：(B)球高舉過頭，手肘便高於肩膀(C)朝斜後方或後方(D)重心隨擲球動作轉移到前腳

63. ()下列有關於手球跳躍射門之動作，何者正確？ (A)第二步右腳，要注意將球低於肩膀 (B)第三步邁出步幅大 (C)第三步不往上起跳，只向前跑 (D)擲球同肩上傳球動作，但以更小的力量將球擲出。

《答案》B

詳解：(A)高舉過頭(C)同時往上起跳(D)以更大的力量

64. ()原訂西元 2020 年舉行的東京奧運，將下列何種運動項目列為表演項目？ (A)棒球 (B)排球 (C)沙灘手球 (D)巧固球。

《答案》C

65. ()手球比賽時，以得分多寡決定勝負，每擲進球門 1 球得幾分？ (A)1 (B)2 (C)3 (D)4。

《答案》A

66. ()手球比賽時，每隊除守門員外，另由幾名選手組成？ (A)4 (B)5 (C)6 (D)7。

《答案》C

67. ()手球運動中，採用最多、最普遍的傳球方式為何？ (A)推傳 (B)背後傳球 (C)體側傳球 (D)肩上傳球。

《答案》D

68. ()手球比賽中，當球員跳起接到球第一腳落地後，持球移動最多還可以走幾步？ (A)0 (B)1 (C)2 (D)3。

《答案》D

69. ()羽球技術中，球速快，得分效率高且球飛行時間短，能讓對手措手不及的特點是指哪一種技術？ (A)平抽球 (B)網前撲球 (C)網前吊球 (D)網前殺球。

《答案》B

70. ()羽球技術中，為中場擊球技術，於中場左、右兩側回擊，使球近於網高，並快速壓迫至對方後場的特點是指哪一種技術？ (A)平抽球 (B)網前撲球 (C)網前吊球 (D)網前殺球。

《答案》A

71. ()下列有關羽球網前撲球動作的敘述，何者正確？ (A)雙腳同時蹬跨向前 (B)球拍向前下壓施力 (C)身體前傾，持拍手置於頭頂預備 (D)球拍趨於直立，拍面朝前，看準擊球點後，將球擊出。

《答案》D

詳解：(A)慣用腳向前方蹬、跨步(C)身體前傾，持拍手置於胸前

72. ()羽球技術中，何者強調拇指推送以提升發力成效，輔助控球方向、落點？ (A)反手撲球 (B)反手殺球 (C)反手平抽球 (D)反手吊球。

《答案》C

73. ()羽球技術中，強調擊球時球拍應盡可能高於水平，才可使回球近於網高快速壓迫至對方後場的為何種技術？ (A)平抽球 (B)網前殺球 (C)網前撲球 (D)網前吊球。

《答案》A

74. ()羽球技術中，「隨著揮拍動作，眼睛注視球飛出去的方向，身體回復至預備姿勢，準備迎接下一顆來球。」上述是指哪個階段？ (A)預備姿勢 (B)引拍動作 (C)擊球動作 (D)順勢動作。

《答案》D

75. ()羽球技術中的預備姿勢，下列何者正確？ (A)身體後仰 (B)雙腳併攏站立 (C)屈膝 (D)眼睛注視對手。

《答案》C

詳解：(A)前傾(B)雙腳開立與肩同寬(D)注視來球