

新北市立江翠國中 113 學年度第二學期八年級體育常識測驗題庫

一、是非題

1. (X) 無論棒球或壘球，其球的大小、顏色和縫線都是一致的規格。
2. (O) 壘球從棒球演變而來，雖然性質相似，但兩者的場地、規則及器材皆有不同之處。
3. (O) 慢速或快速壘球比賽，沒有投手丘的設計。
4. (X) 棒球運動的術語「補逸」，是指捕手很輕鬆的接到投手的每一個投球。
5. (O) 做排球攻擊動作時，舉球員托球的落點與扣球的時間，即成功扣球的關鍵。
6. (O) 排球扣球擊球的最佳效果是打在球的上半部，並且在跳到最高點時進行扣球。
7. (O) 排球對牆擊球要能連續擊球，使球不落地，需具備高度的專注與控球能力。
8. (O) 籃球運動雖強調團隊作戰，但攻防策略成功與否最終還是取決於球員的個人攻守技巧。
9. (O) 籃球運動時，在進行各種防守腳步的轉換時，應隨時放低重心，才不會扭到或跌倒。
10. (O) 羽球殺球的擊球動作應盡可能與高遠球一致，使對手較難預測來球球路，產生防守上的困難。
11. (O) 柔軟度指在未受傷的條件下，身體關節可活動的最大範圍。
12. (O) 柔軟度不足會限制肢體動作的執行，並可能導致運動傷害。因此，維持適當柔軟度可以讓執行動作時更加靈活與協調。
13. (O) 規律運動能促進健康，並提升學習專注力及學習成效。
14. (O) 缺乏良好的身心狀態，如疲勞或熬夜等，都可能是發生運動傷害的原因之一。
15. (X) 延遲性肌肉痠痛是屬於慢性運動傷害。
16. (X) 足底筋膜炎是屬於急性運動傷害。
17. (X) 肌肉痙攣，俗稱鐵腿，是指身體局部肌肉，如腳趾、小腿、大腿或腹部，不自主的僵直收縮或攣縮。
18. (O) 大隊接力比賽隔天，選手可能會感到「鐵腿」，此現象屬延遲性肌肉痠痛。

19. (O) 室內拔河場地分為日式拔河道與歐式拔河道兩種，其最大的差異在於地板材質的摩擦係數不同。
20. (X) 拔河比賽或練習時，為防止繩子鬆脫和受傷，可將繩子纏繞於身體或手臂上。

二、選擇題

1. (A) 一般而言，女性的柔軟度普遍比男性好的原因是下列哪一點？ (A)荷爾蒙 (B)胺基酸 (C)蛋白質 (D)脂質。
2. (B) 進行柔軟度訓練時，下哪個原則較佳？ (A)不緊繃為原則 (B)先慢跑再伸展 (C)先伸展再跑走活動 (D)彈震的伸展肌肉方式較好。
3. (C) 依不同運動項目的特性，對柔軟度的需求也有所差異，請比較下列哪項運動的柔軟度需求標準最高？ (A)籃球 (B)排球 (C)體操 (D)健美。
4. (C) 以坐姿體前彎評估柔軟度，主要是檢測身體哪個關節？ (A)膝關節 (B)髖關節 (C)腰部關節 (D)肩關節。
5. (B) 因骨折使骨頭穿刺至皮膚外而產生傷口的是下列哪一種傷害？ (A)閉鎖性骨折 (B)開放性骨折 (C)疲勞性骨折 (D)運動性骨折。
6. (B) 關於熱傷害的預防方法下列何者正確？ (A)運動中不要補充水分 (B)適時補充含電解質的飲品 (C)穿深色且具透氣排汗性之衣褲 (D)在上午 10 點至下午 2 點間從事戶外運動。
7. (A) 實施急性運動傷害處理方法中的「抬高」，應讓患處高於何處，以幫助血液回流，促進消腫？ (A)心臟 (B)腳掌 (C)膝蓋 (D)腹部
8. (C) 急性運動傷害發生時，處理方法中加壓步驟的用意為何？ (A)休息 (B)止痛 (C)減緩腫脹 (D)避免血液循環。
9. (D) 有關蛙泳比賽規則的描述，下列何者正確？ (A)必須單手觸牆 (B)身體必須保持仰躺姿勢 (C)每一次踢水，一定要有頭部出水動作 (D)每一次划手，一定要有頭部出水動作。

10. (A) 本校江翠國中大隊接力，校內賽制規定，傳接棒時，應用何種方式完成交接棒？ (A)右手傳棒、左手接棒 (B)左手傳棒、右手接棒 (C)右手傳棒、右手接棒 (D)左手傳棒、左手接棒。
11. (D) 田徑賽事中的接力賽，若傳棒者與接棒者，交接棒過程中掉棒，後續過程下列何者正確？ (A)兩者都可拾起 (B)掉棒之後接棒者拾起 (C)傳棒者拾起後回到接力區起點再傳至接棒者 (D)傳棒者拾起再傳至接棒者。
12. (C) 在棒球比賽時，下列何種狀況稱為完封？ (A)同一個投手投完九局 (B)投手投出不易被打到的球 (C)同一投手投完九局，且對方零分 (D)投手群合力投完九局，且對方零分。
13. (D) 下列關於德州安打的敘述，何者正確？ (A)為德州人所發明 (B)打到全壘打牆的球 (C)守備沒有接住的界外球 (D)球的落點在內、外野手都接不到的場內。
14. (B) 下列有關棒壘球打擊動作的描述，何者正確？ (A)預備時，兩腳打開比肩膀略窄 (B)揮棒時，前腳向前滑步，身體微向後水平移動 (C)揮棒的動作以肩膀為中心，身體跟著球棒一起轉動 (D)擊中球後，球棒順勢拋出。
15. (B) 棒壘球運動中，兩好球之後，再擊出擦棒界外球即判出局的是下列何者？ (A)棒球 (B)慢速壘球 (C)快速壘球 (D)無此規定。
16. (C) 有關排球攻擊手的敘述，下列何者正確？ (A)舉球員不得攻擊 (B)後排球員可到前排攻擊 (C)前排球員可到後排攻擊 (D)自由球員可以參與攻擊。
17. (C) 排球裁判在自己身體腹部位置做單手畫圈動作，表示下列何種犯規？ (A)延誤發球 (B)球隊替補換人 (C)位置或輪轉錯誤 (D)後排球員攻擊踩線。
18. (D) 排球裁判做出單手手臂上舉後，前臂彎曲的動作，是表示下列何種犯規？ (A)延誤發球 (B)四次擊球 (C)位置或輪轉錯誤 (D)後排球員攻擊踩線。
19. (C) 排球裁判在自己身體腹部位置雙手做前後交替輪轉動作，表示下列何種狀況？ (A)延誤發球 (B)球隊暫停 (C)球隊替補換人 (D)位置或輪轉錯誤。
20. (C) 下列有關羽球正手殺球的動作敘述，何者正確？ (A)轉動頸部帶動手臂擊球 (B)球拍側面擊向球座底部 (C)擊球位置於額頭前上方 (D)手臂近於頭部位置時擊球。

21. (B) 下列有關羽球正手網前短球的動作敘述，何者正確？ (A)非持拍手之腳向前方跨步，站位與來球呈一枝球拍的距離 (B)持拍手隨前臂伸向前上方斜舉，並近於網高 (C)手腕瞬間做外旋動作，用力將球擊出 (D)看準擊球點後，將球擊向後場底線位置。
22. (A) 下列有關羽球反手網前短球的動作敘述，何者正確？ (A)站位與來球呈一枝球拍的距離 (B)持拍手隨前臂伸向前下方斜放，並低於網高 (C)手腕瞬間做內旋動作，用力將球擊出 (D)看準擊球點後，將球擊向邊線位置。
23. (D) 下列有關羽球運動的預備動作敘述，何者正確？ (A)眼睛注視對手 (B)身體前傾，持拍手置於頭上 (C)雙腳前後站立 (D)雙腳屈膝呈預備狀態。
24. (A) 「擊球位置於額頭前上方約一點鐘方向，手臂近於伸直，至最高點擊球。」此段動作敘述是指羽球哪個動作技術？ (A)殺球 (B)發球 (C)挑球 (D)網前短球。
25. (D) 「當來球於左前方落下時，手腕瞬間做外旋動作，看準擊球點後輕輕將球擊出，使球翻轉過網，回擊至對方網前。」此段動作敘述是指羽球哪個動作技術？ (A)正手發短球 (B)反手發短球 (C)正手網前短球 (D)反手網前短球。
26. (D) 「一腳向前方跨步，膝關節微彎，呈弓箭步。」是指羽球哪個動作技術之步法？ (A)發球 (B)殺球 (C)高遠球 (D)網前短球。
27. (D) 下列何者的羽球動作技術是強調擊球高度須近於網高，運用手腕與手指發力控制拍面角度，將球輕擊過網？ (A)發球 (B)殺球 (C)高遠球 (D)網前短球。
28. (B) 「轉動腰部帶動手臂，擊球位置於額頭前上方，球飛行有一定的高度並落點在對方底線附近。」是指羽球哪個動作技術？ (A)正手殺球 (B)擊高遠球 (C)發高遠球 (D)正手平擊球。
29. (D) 籃球運動中，有關滑步動作的敘述，下列何者正確？ (A)雙膝伸直 (B)兩腳同時移動 (C)雙腳約與肩同寬站立 (D)移動時，兩腳步幅不能合併。
30. (C) 籃球比賽時，進攻方球員運球收球後，如有防守方球員在 1 公尺內積極防守，進攻者在幾秒內無法傳球或投籃即違例？ (A)3 秒鐘 (B)4 秒鐘 (C)5 秒鐘 (D)6 秒鐘。