

國立玉里高中 111 學年度第 2 學期體育科體庫(高二下)

一、單選題

- () 1. 下列拳擊運動的基本站姿要領敘述，何者有誤？ (A)應將身體轉成略為側身 (B)拳頭平舉與眼線或下巴同高，並將手肘下垂 (C)眼睛盯著對方腳部的移動，且含胸收下巴 (D)膝蓋微彎，腳跟離地。
- () 2. 下列何者不是拳擊運動中的常見的打擊技術？ (A)下勾拳 (B)上勾拳 (C)直拳 (D)左勾拳。
- () 3. 關於拳擊運動中的基本步法，先移動的那隻腳稱為？ (A)先動腳 (B)前導腳 (C)指向腳 (D)啟動腳。
- () 4. 操作拳擊運動的基本站姿時，下列何者正確？ (A)左右腳距離較前後近 (B)前後腳距離較左右近 (C)雙手準備位置在腰部 (D)身體略為側身。
- () 5. 拳擊選手在戴拳套前都會先把綁手帶纏在手上，其目的不包含下列何者？ (A)美觀 (B)支撐 (C)固定 (D)保護。
- () 6. 拳擊運動中，慣用手為右手的基本站姿雙腳應該？ (A)左前右後 (B)右前左後 (C)平行打開 (D)呈弓箭步。
- () 7. 拳擊比賽中，常為了避免直接承受對方攻擊而進行閃躲，下列何者不是閃躲的主要目的？ (A)使對方攻擊無效化 (B)消耗對手的體力 (C)挑釁對手 (D)找尋最好的反擊機會。
- () 8. 拳擊運動上場比賽時，在服裝上規定選手需穿著特定顏色，請問一般為哪兩種顏色？ (A)紅色、藍色 (B)黑色、白色 (C)紅色、黃色 (D)橘色、綠色。
- () 9. 拳擊比賽是用何種方式來示意回合結束？ (A)裁判吹哨 (B)口頭提醒 (C)鈴響 (D)教練指示。
- () 10. 拳擊運動有較多的身體接觸，主要靠打擊對手來取得勝利，也較容易產生身體傷害，下列何者較不屬於拳擊常見的運動傷害？ (A)腦震盪 (B)流鼻血 (C)十字韌帶受傷 (D)關節脫臼。
- () 11. 關於拳擊運動雙人綜合技術應用下列何者敘述正確？ (A)練習目的是為了更貼近實際對戰狀況 (B)被動方負責控制位移方向、給予打擊指示 (C)主動方根據被動方的位移與攻擊進行反擊及閃躲 (D)透過練習雖基本技術進步，但無法有效增加判斷與反應能力。
- () 12. 關於業餘拳擊比賽相關規則，下列敘述何者正確？ (A)一場比賽為 5 回合 (B)每回合有 3 分鐘 (C)比賽計分為 25 分制 (D)勝負由場上裁判直接判定。
- () 13. 下列關於拳擊運動打擊的規定何者有誤？ (A)不可擊打腰部以下部位 (B)不可絆倒、摟抱對手 (C)擊打面不侷限於拳面 (D)不得擊打背部、頸部、後腦。
- () 14. 關於拳擊下蹲閃躲的基本動作要領，何者錯誤？ (A)閃躲前呈基本站姿 (B)閃躲時膝蓋打直，向前彎腰 (C)閃躲後下肢推蹬上升 (D)最後回復基本站姿。
- () 15. 進行拳擊訓練時，下列何者最容易導致運動傷害？ (A)練習前做熱身 (B)攻擊是最好的防守，只專注在打擊上 (C)先進行閃躲找尋最好的反擊時間 (D)不斷透過移動消耗對手體力，再給予關鍵一擊。
- () 16. 拳擊賽中，擊打下列何處部位為犯規行為？ (A)腋下 (B)腰帶以下 (C)頭部以上 (D)胸部。
- () 17. 業餘拳擊比賽為幾回合？ (A)10 (B)5 (C)3 (D)4。
- () 18. 下列何者為拳擊賽中的犯規行為？ (A)摔倒對方 (B)用拳頭擊倒對方 (C)開始時向對方

擊拳示意 (D)不理會對方挑釁。

- () 19. 拳擊賽中，若一方過於消極被動，裁判將會如何？ (A)不予理會 (B)給予警告 (C)鼓勵消極者 (D)阻撓占優勢方。
- () 20. 業餘拳擊比賽一回合為幾分鐘？ (A)2 (B)1 (C)3 (D)5。
- () 21. 下列何者不是常見的接飛盤技術？ (A)雙手夾接 (B)胯下夾接 (C)上手式接盤 (D)下手式接盤。
- () 22. 想做好飛盤反手傳盤，需先有正確的動作技巧，下列關於反手的出手傳盤動作敘述何者正確？ (A)出盤動作越大越好 (B)出手點略早於目標物 (C)揮臂軌跡應成一直線 (D)手臂越用力傳盤距離越遠。
- () 23. 依據飛盤飛向自己的高度而使用不同的接盤技術，當其高度低於腰部時應使用何技術？ (A)雙手夾接 (B)跨步接盤 (C)上手式接盤 (D)下手式接盤。
- () 24. 關於飛盤正手傳盤的敘述，下列何者錯誤？ (A)右手持盤時左腳為軸心腳 (B)藉由手肘帶動由後往前直線向目標傳出 (C)視線始終盯著飛盤 (D)手腕須由後往前快速甩動增加轉速。
- () 25. 飛盤爭奪賽同時上場的比賽人數最多有幾人？ (A)10 人 (B)12 人 (C)14 人 (D)16 人。
- () 26. 關於飛盤爭奪賽的敘述，下列何者正確？ (A)傳盤時可移動兩步 (B)分為男子組、女子組及混合組 (C)場地為長 64 公尺寬 37 公尺的長方形 (D)每場比賽有換人的次數限制。
- () 27. 飛盤運動分為個人項目及團體項目，下列何者不是個人項目？ (A)擲遠 (B)擲準 (C)勇氣賽 (D)自接賽。
- () 28. 愛德華·海德瑞克為了使飛盤飛行得更穩定，而在盤面設計出凸出的線條，請問這些線條名稱為何？ (A)穩定線 (B)海德瑞克線 (C)飛行線 (D)阿姆斯特壯線。
- () 29. 飛盤爭奪賽下列哪個時間點為換人時機？ (A)比賽暫停時 (B)提出換人申請時 (C)任一隊伍得分時 (D)任何時間點。
- () 30. 飛盤爭奪賽比賽時，防守方防守持盤者時需要讀秒，當數到幾秒時即攻守交換？ (A)5 秒 (B)7 秒 (C)10 秒 (D)15 秒。
- () 31. 一個正式飛盤爭奪賽的底線寬度為幾公尺？ (A)37 公尺 (B)18 公尺 (C)25 公尺 (D)28 公尺。
- () 32. 飛盤爭奪賽是綜合技術的結合與應用，請問哪個能力是較不需要具備的？ (A)精準的投擲 (B)敏捷的步伐 (C)良好的視野 (D)精壯的身材。
- () 33. 飛盤爭奪賽比賽進行中，為了不被對方抄截，傳盤的位置及時機點很重要，當隊友在橫向跑動狀態時，應將飛盤傳至其身體何處？ (A)身前 10 公尺 (B)身前一隻手臂的距離 (C)身體正面 (D)身後一隻手臂的距離。
- () 34. 飛盤爭奪賽為了阻止對方得分，防守也是比賽重要的一部分，關於防守的方式下列何者正確？ (A)守在對手與盤線的相對位置 (B)始終緊盯著對手 (C)面對飛盤的來向防守 (D)拉著對手以防被甩開。
- () 35. 飛盤爭奪賽的攻防競爭相當激烈，跑動過程中容易出現急停或發生碰撞的情況，何者傷害最不可能在比賽場上發生？ (A)腳踝扭傷 (B)十字韌帶撕裂 (C)心肌衰竭 (D)大腿肌拉傷。
- () 36. 傳飛盤時，應傳在下列哪一個接盤者的位置較佳？ (A)接近地面 (B)腳踝 (C)腰至胸口 (D)高過於頭。
- () 37. 傳盤時應透過下列哪個部位增加飛盤旋轉速度？ (A)手腕 (B)肩膀 (C)腰 (D)手肘。
- () 38. 飛盤場地全場的長、寬各為多少公尺？ (A)100 公尺；37 公尺 (B)110 公尺；41 公尺

(C)90.5 公尺；20.5 公尺 (D)其他皆非。

- () 39. 進行飛盤爭奪賽時，進攻方須在幾秒內將飛盤傳出？ (A)10 秒 (B)7 秒 (C)5 秒 (D)3 秒。
- () 40. 進行飛盤爭奪賽時，場上選手人數為幾位？ (A)11 位 (B)9 位 (C)7 位 (D)5 位。
- () 41. 下列何者不屬於田徑運動的短距離項目？ (A)100 公尺 (B)200 公尺 (C)400 公尺 (D)800 公尺。
- () 42. 早在古奧運會就田徑已經有短距離跑的項目，那請問現代奧運會最早在第幾屆將短跑列入正式比賽？ (A)1900 第二屆 (B)1904 第三屆 (C)1912 第五屆 (D)1896 第一屆。
- () 43. 想在分秒必爭的田徑短距離跑中獲得好成績，有四個不可或缺的重要技巧，下列何者不屬於其中之一個動作？ (A)起跑 (B)加速跑 (C)仰身跑 (D)終點衝刺跑。
- () 44. 關於田徑起跑慣用腳的敘述何者錯誤？ (A)蹲踞式起跑時較先啟動 (B)通常放在起跑架後踏板 (C)推蹬時較非慣用腳有力 (D)比非慣用腳大。
- () 45. 田徑中，根據起跑架前後踏板的距離，可分為三種踏板擺放方式，下列何者不屬於其中之一？ (A)短式起跑 (B)美式起跑 (C)中式起跑 (D)長式起跑。
- () 46. 身材短小的田徑運動員適合使用蹲踞式起跑之短式起跑，下列何者為其優點？ (A)較為省力 (B)推蹬較費力 (C)腳比較不會痠 (D)反應時間較快速。
- () 47. 一般田徑初學者較不熟悉自身起跑習慣與能力，因此建議使用何種起跑架踏板擺放方式？ (A)短式起跑 (B)中式起跑 (C)長式起跑 (D)哪種都可以。
- () 48. 聽聞田徑起跑口令「各就位」時，應執行下列何者動作？ (A)臀部抬高 (B)衝刺起跑 (C)起身 (D)就起跑姿勢。
- () 49. 關於田徑蹲踞式起跑口令「預備」的動作敘述，下列何者正確？ (A)膝蓋伸直 (B)臀部抬起 (C)前腳離開踏板 (D)後腳離開踏板。
- () 50. 田徑 200 公尺、400 公尺因位於彎道起跑，起跑架擺放的位置與 100 公尺不同，以下擺放方式何者正確？ (A)朝外擺放 (B)朝內擺放 (C)正面擺放 (D)向後擺放。
- () 51. 田徑短距離跑在加速跑的過程中，身體的協調與動作相當重要，下列關於加速跑動作何者敘述正確？ (A)擺臂越大越好 (B)頸部要後仰 (C)用力握拳 (D)適當放鬆避免過度僵硬。
- () 52. 田徑短距離跑中，終點衝刺跑是短距離跑的最後階段，關於終點衝刺跑的敘述何者正確？ (A)在接近終點前要慢慢減速 (B)通過終點時以頭部為通過判定 (C)通過終點時以手部為通過判定 (D)進終點前應雙手後擺使身體更優先通過。
- () 53. 田徑 100 公尺在很短的時間內就結束比賽，所以起跑反應也是相當重要的因素，下列何者不是反應的練習？ (A)間歇跑 (B)背坐跑 (C)俯臥跑 (D)仰躺跑。
- () 54. 田徑短距離跑幾次起跑犯規會被取消資格？ (A)一次 (B)兩次 (C)三次 (D)四次。
- () 55. 田徑短距離跑較不易有哪個運動傷害？ (A)肌肉拉傷 (B)足底筋膜炎 (C)膝蓋疼痛 (D)手腕挫傷。
- () 56. 在田徑 100 公尺跑技術中，距離最長的階段為？ (A)起跑階段 (B)起跑後加速跑階段 (C)高速跑階段 (D)終點衝刺跑階段。
- () 57. 請問田徑起跑線、分道線及終點線均為幾公分寬的白線？ (A)3 公分 (B)4 公分 (C)5 公分 (D)6 公分。
- () 58. 正式田徑短距離比賽，起跑時須使用起跑架，並採取何種起跑方式？ (A)站立式起跑 (B)蹲踞式起跑 (C)坐式起跑 (D)背向式起跑。
- () 59. 田徑短距離跑中任何選手在第幾次起跑犯規時，即被取消比賽資格？ (A)1 次 (B)2 次 (C)3 次 (D)4 次。

- () 60. 正式田徑比賽至少有 8 道跑道，每一道寬為多少？ (A)1.02±0.01 公尺 (B)1.12±0.01 公尺 (C)1.22±0.01 公尺 (D)1.32±0.01 公尺。
- () 61. 下列何者不屬於游泳的基本四式？ (A)蝶式 (B)仰式 (C)蛙式 (D)豚式。
- () 62. 在游泳競賽中，哪個泳姿的出發動作與其他三者不一樣？ (A)蝶式 (B)仰式 (C)蛙式 (D)捷式。
- () 63. 在游泳跳水技術中，抓臺式跳水與擺臂式跳水的最大差異為何？ (A)入水角度 (B)手部動作 (C)落水深度 (D)腳的站法。
- () 64. 游泳跳水技術的分解動作不包含下列哪一個？ (A)預備動作 (B)出發動作 (C)空中動作 (D)延伸動作。
- () 65. 在游泳跳水動作中，身體入水時的順序應該為何？ (A)頭、手、胸、腰、腿 (B)手、頭、胸、腰、腿 (C)腿、腰、胸、手、頭 (D)腿、腰、胸、頭、手。
- () 66. 游泳跳水是一項難度很高的技巧，入水角度沒做好可能會造成嚴重傷害，有關入水角度與發生的狀況，下列何者正確？ (A)入水角度大，身體正面拍擊水面 (B)入水角度小，身體正面拍擊水面 (C)入水角度大，產生的水阻最小 (D)入水角度小，產生的水阻最小。
- () 67. 基於安全考量，國際游泳總會規定競賽泳池的深度至少為幾公尺？ (A)1.35 公尺 (B)1.45 公尺 (C)1.55 公尺 (D)1.65 公尺。
- () 68. 下列關於游泳中海豚魚躍的動作敘述何者錯誤？ (A)蹲入踩穩池底，避免蹬地時滑掉 (B)手臂朝上用力蹬地躍出水面 (C)出水面後手臂打開插入水中 (D)全身伸直向前並踢水前進。
- () 69. 在 50 公尺游泳池中進行 1500 公尺的自由式競賽，請問共會有幾次轉身次數？ (A)27 次 (B)30 次 (C)28 次 (D)29 次。
- () 70. 關於游泳的蝶式轉身技巧下列何者敘述錯誤？ (A)蝶式划手向前延伸觸壁 (B)單手觸壁即可 (C)曲膝縮腿收腹，順式側身迴轉 (D)轉正後蹬牆漂浮進行蝶式踢腿。
- () 71. 游泳比賽中，當預賽成績總排名第 4 時，會在決賽時被排在哪個水道？ (A)第 3 水道 (B)第 6 水道 (C)第 7 水道 (D)第 2 水道。
- () 72. 在正式游泳競賽中，跳水後最多可在水中潛泳幾公尺？ (A)5 公尺 (B)10 公尺 (C)15 公尺 (D)20 公尺。
- () 73. 當裁判長在游泳比賽要示意參賽者選手準備就位，會用何種哨音來表示？ (A)一短哨 (B)連續短哨 (C)一長哨 (D)連續長哨。
- () 74. 當裁判長在游泳比賽要示意參賽者選手出發，會用何種方式來表示？ (A)一短哨 (B)發出 Take your marks 口令後+一短哨 (C)一長哨 (D)發出 Take your marks 口令後+一長哨。
- () 75. 代表台灣參加 2021 東京奧運游泳 200 公尺蝶式的選手是下列何者？ (A)王星皓 (B)王冠閔 (C)王月臣 (D)王亞均。
- () 76. 游泳比賽時跳水出發可以容許幾次犯規？ (A)0 次 (B)1 次 (C)2 次 (D)3 次。
- () 77. 游泳池總長 50 公尺，請問參加 200 公尺捷式必須經過幾次轉身才能抵達終點？ (A)2 次 (B)3 次 (C)4 次 (D)1 次。
- () 78. 下列何者非游泳的捷式側體轉身技巧動作？ (A)單手觸壁曲膝縮腿 (B)收腹側身迴轉 (C)接蹬牆漂浮姿勢 (D)收顎滾翻。
- () 79. 游泳的捷式轉身滾翻動作後段翻滾主要是透過哪一個動作來讓身體順利轉身？ (A)雙手向後划水 (B)雙手向前划水 (C)雙手在兩側畫圈 (D)不划手。
- () 80. 國際游泳總會規定，競賽泳池規範水深至少幾公尺？ (A)1 公尺 (B)1.2 公尺 (C)1.3 公尺 (D)1.35 公尺。

- () 81. 臺灣第一位羽球世界球后為下列何者？ (A)戴姿穎 (B)曾雅妮 (C)郭焯淳 (D)許淑淨。
- () 82. 關於現代羽球運動的歷史，這項運動是起源於？ (A)日本 (B)中國 (C)英國 (D)美國。
- () 83. 下列關於羽球反拍發球的敘述，下列何者為非？ (A)擊球點低 (B)隱密性高 (C)落點變化多 (D)高度變化多。
- () 84. 羽球反拍發球不可能發出下列哪些球路？ (A)低短球 (B)高遠球 (C)扣殺球 (D)平快球。
- () 85. 關於羽球反手發球的動作敘述，下列何者錯誤？ (A)非慣用手持球頭位置 (B)慣用手持反拍，曲肘置於腰部高度 (C)持拍手大拇指貼緊球拍，球拍往身體方向輕拉 (D)運用手腕帶動手指發力，順勢擊球。
- () 86. 羽球挑球的回擊時機，通常不會在對方打出何種球路時？ (A)放小球 (B)殺球 (C)高遠球 (D)切球。
- () 87. 關於羽球挑球的擊球位置，下列何者正確？ (A)頭部以上 (B)腰部至膝蓋前方 (C)手臂向上延伸最高點 (D)身體後方。
- () 88. 羽球發球時要依據對方站位來選擇發球位置，落點離對手越遠越不好掌握，當對方靠中線內側時，球發哪個位置較不適合？ (A)外側靠前 (B)外側靠後 (C)內側中間 (D)內側靠後。
- () 89. 羽球步伐使用輕跳啟動的優點主要為下列何者？ (A)加大步伐 (B)穩固下盤 (C)增加移動速度 (D)提升擊球手感。
- () 90. 下列何者因素與羽球比賽的勝負關鍵較無相關？ (A)靈活的步伐 (B)高大的身材 (C)準確的回擊 (D)變化莫測的球路。
- () 91. 羽球比賽中，提前跑至球落點位置等球有助回球質量，增加得分的機率，下列何者無法達到此目的？ (A)提前預測 (B)觀察對手拍面 (C)聽從教練指示 (D)快速的移動能力。
- () 92. 羽球運動的發球高度應低於從地面量起幾公尺？ (A)1.05 公尺 (B)1.15 公尺 (C)1.25 公尺 (D)1.55 公尺。
- () 93. 下列一種球類運動發球觸網後進入有效區域時，比賽正常進行？ (A)羽球 (B)網球 (C)籃球 (D)桌球。
- () 94. 在羽球運動中，下列何部位觸網時為犯規？ (A)球拍 (B)身體 (C)服裝 (D)其他皆是。
- () 95. 我國羽球好手戴姿穎於 2021 年東京奧運女子單打成績為何？ (A)金牌 (B)八強 (C)銅牌 (D)銀牌。
- () 96. 下列何者為羽球過網擊球行為？ (A)球員將球回擊至對方場區 (B)球員回擊時，球觸及身體 (C)球員的球拍侵入對方場區 (D)球員於自己場區揮拍，擊球點在自己場區，但球拍隨球過網。
- () 97. 下列何者非羽球重新發球時機？ (A)由裁判員宣告暫停比賽 (B)發球時雙方犯規 (C)發球被回擊後，羽球被網纏住停留於網頂 (D)朝著對方喊叫擾亂對手。
- () 98. 下列何者為羽球反拍發短球錯誤動作敘述？ (A)反拍發球時揮拍動作小，隱蔽性高，使對手不易判斷 (B)反拍發短球常見於雙打比賽中使用 (C)反拍發短球可分為低短球、平快球、平高球、高遠球等球路 (D)反拍發短球時，擊球瞬間可以超過自地面量起 1.15 公尺。
- () 99. 下列何者為羽球反拍挑球正確動作敘述？ (A)反拍挑球時，重心落於右腳上，同時身體正面向球網 (B)擊球時，腳步為不同手不同腳，利於發力 (C)擊球點落於腰部及膝蓋之間 (D)擊球力量為手臂發力。
- () 100. 下列何者為羽球反拍挑球最常見的錯誤動作？ (A)擊球時腳步為不同手不同腳 (B)擊球點位於身體後方 (C)擊球時以手臂發力為主 (D)以上皆為錯誤動作。

- () 101. 關於桌球的進攻技術 - 弧圈球的特性為下列何者？ (A)旋轉慢，速度快 (B)旋轉快，速度快 (C)旋轉快，速度慢 (D)旋轉快，速度快。
- () 102. 下列哪一個因素最能直接影響桌球的旋轉？ (A)擊球拍面方向 (B)球拍的顏色 (C)拍柄材質 (D)選手心理狀態。
- () 103. 若對方在桌球比賽中發出質量高的下旋球時，不應如何回擊？ (A)反手切球 (B)拉弧圈球 (C)正手搓球 (D)平擊球。
- () 104. 當桌球比賽想要用反手切球回擊時，拍面角度應該調整為約幾度？ (A)0 度 (B)15 度 (C)45 度 (D)90 度。
- () 105. 桌球比賽中，當對手發出側上旋球時，用反手切球回擊會發生什麼情況？ (A)球向界外飛 (B)加速過網 (C)下墜掛網 (D)向上噴高。
- () 106. 關於桌球運動的正手防守動作敘述，下列何者錯誤？ (A)準備動作與反拍防守一樣 (B)引拍時身體向右約轉動 45 度，持正拍準備擊球 (C)在身體前方擊球，不可等球到側面才回擊 (D)擊完球要迅速回到準備動作，等待下一顆來球。
- () 107. 在桌球比賽防守時需要特別注意三個重點，下列何者不是？ (A)拍面 (B)擊球時機 (C)球拍大小 (D)力量控制。
- () 108. 請問桌球防守時，在球起跳後的哪個時機點擊球最容易回擊成功？ (A)上升期 (B)下降期 (C)高原期 (D)球尚未過網時。
- () 109. 若對手在桌球比賽過程中打出弧圈球，此時我方不適合如何回擊？ (A)正拍弧圈球 (B)反拍輕擋 (C)反手切球 (D)正拍輕擋。
- () 110. 通常一場完整的桌球比賽不可能為幾局所組成？ (A)7 局 4 勝 (B)5 局 3 勝 (C)2 局 1 勝 (D)3 局 2 勝。
- () 111. 桌球比賽採 deuce 制，下列何選項不可能是比賽結束時的比分？ (A)11:10 (B)7:11 (C)13:11 (D)13:15。
- () 112. 當桌球比賽進行至決勝局時，在一方得到幾分時需交換場地？ (A)6 分 (B)5 分 (C)7 分 (D)不需交換球權。
- () 113. 關於桌球拍短顆粒膠皮的特性敘述，下列何者正確？ (A)膠皮顆粒向內 (B)彈性不佳 (C)適合近檯快攻型打法 (D)摩擦力大。
- () 114. 桌球運動相當重視運動員本身的反應速度，關於反應訓練的方法，下列何者不適宜？ (A)不定點丟接球練習 (B)根據訊號提示做動作 (C)反覆進行正反拍揮拍練習 (D)回擊快速的餵球。
- () 115. 在桌球比賽時，若對手使出反手切球，那來球會如何旋轉？ (A)上旋球 (B)下旋球 (C)側旋球 (D)側上旋球。
- () 116. 桌球比賽中，何種情形下每人發一球即輪換發球權？ (A)deuce (10:10) 時 (B)某方先得 10 分時 (C)進行至決勝局時 (D)被裁判判定發球失分時。
- () 117. 阿涵和阿佑正在進行桌球比賽，第 1 局由阿涵首先發球。試問，若比賽進行至第 2 局 5:5 時，應換誰發球？ (A)阿涵 (B)阿佑 (C)都可以 (D)忘記了，比賽重新開始。
- () 118. 桌球進行防守時，在球體彈跳的哪一時間點擊球為佳？ (A)落桌之前 (B)上升期 (C)下降前期 (D)下降後期。
- () 119. 下列關於桌球無遮擋發球的敘述，何者正確？ (A)從發球開始到擊球為止，球應高於檯面水平，並在其端線後方 (B)應讓接發球員看清楚發球全程 (C)發球員不得以身體或其他穿戴物遮擋該球 (D)以上皆是。
- () 120. 如桌球比賽採 5 局 3 勝制，下列何者正確？ (A)第 5 局任何一方達到 5 分時須交換方

位 (B)第 5 局任何一方達到 7 分時須交換方位 (C)球員不用交換方位 (D)第 1 局首先發球方，第 2 局依然首先發球。

- () 121. 由於現今排球比賽發球的質量與速度越來越好，使得防守方哪一項技術難度跟著增加？ (A)扣球 (B)接發球 (C)發球 (D)舉球。
- () 122. 排球比賽過程中，如果對方發球員擊出肩上浮球，此時用何種接球方式最佳？ (A)低手接發球 (B)包球過網 (C)高手舉球 (D)直接攔網。
- () 123. 關於排球低手接球的準備動作，下列敘述何者錯誤？ (A)雙膝微蹲重心放在慣用腳 (B)在 1 號位時右腳前左腳後 (C)在 5 號位時左腳前右腳後 (D)雙手放於胸前做準備。
- () 124. 舉球員通常是排球比賽中，第二位觸球的球員，負責進攻前的組織，身為一位好的舉球員不須具備那些能力？ (A)清晰的大腦 (B)果決的判斷 (C)高大的身材 (D)精準的傳球。
- () 125. 排球運動中高手舉球最佳的觸球時機約在身體的何處？ (A)胸口前方 (B)頭頂正上方 (C)額頭前上方 (D)腰部前方。
- () 126. 排球運動中的高手舉球技術可拆解為幾個部分，下列不包含在內？ (A)觸球 (B)抓球 (C)收球 (D)推球。
- () 127. 排球比賽中，當舉球員向 4 號位舉出高度超過標誌桿的球時，該攻擊稱為什麼？ (A)快攻 (B)2 號 (C)長攻 (D)背飛。
- () 128. 排球低手接球最佳的擊球高度應該位於下列何處？ (A)肩部高度 (B)腰部高度 (C)頭部高度 (D)膝蓋高度。
- () 129. 關於排球自由球員的敘述，下列錯誤？ (A)不得進行攻擊性擊球 (B)場上僅能有一名自由球員 (C)可與場上任意球員替換 (D)須與其他隊友穿不同顏色的衣服。
- () 130. 關於排球的擊球規則，下列關於敘述何者不屬於犯規？ (A)擊球衣服觸網 (B)一名球員連續擊球兩次 (C)後排球員在前排扣球 (D)在三次擊球內讓球過網。
- () 131. 排球運動是在 1895 年 2 月 9 日由下列何者發起的運動？ (A)威廉摩根 (B)瓦特摩里森 (C)詹姆士史密斯 (D)萊恩比特。
- () 132. 現今排球比賽經過不斷地改良後，在 2019 年推出全新的比賽用球，其改良的優點不包含下列哪個選項？ (A)加強對球體的控制能力 (B)降低汗水手滑的狀況 (C)防震方面更加強 (D)質量變重發球更有威力。
- () 133. 排球運動在練習、比賽過程中會產生許多運動傷害，根據此運動的特性，何者傷害發生的機率最小？ (A)膝關節損傷 (B)肱骨骨折 (C)肩關節撕裂傷 (D)踝關節扭傷。
- () 134. 排球運動在國內發展越來越好，現今企業聯賽男女排也蓬勃發展，目前企聯的女排隊伍沒有下列哪支球隊？ (A)新北國王 (B)高雄台電 (C)極速超跑 (D)中國人纖。
- () 135. 排球比賽中接發球移動時的步伐通常不會是下列哪一種腳步？ (A)側步 (B)跨步 (C)碎步 (D)併步。
- () 136. 排球低手接發球動作下列何者為非？ (A)準備動作為雙腳微蹲並與肩同寬站立，雙手置於胸前 (B)接球時雙眼緊盯球觸及雙手擊球位置 (C)接球時手肘彎曲 (D)傳球時身體與雙手朝向傳球位置延伸。
- () 137. 下列有關排球高手舉球動作的敘述，何者有誤？ (A)舉球時雙腳微蹲向前向上舉球 (B)搜尋時，雙手置於額頭前瞄準球落下的位置 (C)舉球時雙手手肘伸直，拇指朝下 (D)預備動作時，雙手置於胸前。
- () 138. 下列何者為排球接發球時所使用的腳步移動方法？ (A)走步 (B)小碎步 (C)弓箭步 (D)併步。

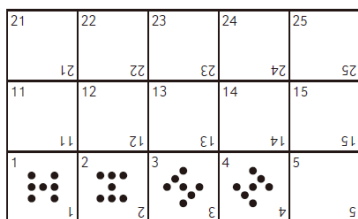
- () 139. 排球接發球時，雙腳應呈現？ (A)直膝站立接球 (B)微彎並與肩同寬前後腳站立接球 (C)單膝跪姿接球 (D)呈內八字曲膝接球。
- () 140. 排球高手或低手傳球時，力量的來源在於？ (A)腰以上 (B)腰以下 (C)前臂 (D)肩。
- () 141. 籃球為團隊運動，只倚靠單打能力雖能得分，但還是會產生許多缺點，下列何者為非？ (A)體力會快速下滑 (B)容易被對手針對防守 (C)進攻效率較差 (D)單點突破較容易獲勝。
- () 142. 下列何者選項不屬於籃球的團隊戰術？ (A)擋拆掩護 (B)傳球空切 (C)切入分球 (D)變速急停跳投。
- () 143. 關於籃球球邊的概念原則，在弧頂面對防守者時，當持球在右邊時，左邊稱為？ (A)弱邊 (B)強邊 (C)無球邊 (D)有球邊。
- () 144. 在籃球比賽中為了增加空切的效率，可以在切入前做什麼動作？ (A)慢慢提高速度切入 (B)將對手直接推倒 (C)用手架開防守者 (D)假動作騙取對方重心。
- () 145. 執行籃球掩護戰術時，被掩護者與掩護者移位時的兩者間最佳距離為何？ (A)一隻手臂的距離 (B)完全沒有空隙 (C)一個人能穿越的距離 (D)3 公尺。
- () 146. 為了提高籃球掩護動作的成功率，掩護者與被掩護者移位時之相對空間應盡量？ (A)加大 (B)拉遠 (C)重疊 (D)縮小。
- () 147. 當隊友幫忙執行擋拆戰術時，持球者下一步做何種決定最不適宜？ (A)向籃框切入 (B)原地投射 (C)往有球邊移動 (D)往無球邊移動。
- () 148. 觀看 NBA 籃球比賽時，看到隊友用身體阻擋防守者，幫持球者創造更好的進攻路線，該隊伍使用的戰術可能為何？ (A)掩護戰術 (B)空切戰術 (C)閃電戰術 (D)快攻戰術。
- () 149. 執行籃球掩護戰術時，若被掩護者沒有等到掩護者站到定位就移動，可能會造成何種犯規？ (A)進攻犯規 (B)非法掩護 (C)推人掩護 (D)防守犯規。
- () 150. 關於籃球三人傳切型跑位的應用中，若設定持球者在弧頂發動戰術，下列敘述何者正確？ (A)持球者在弧頂傳完球後應原地不動 (B)無球邊的隊友要跑到弧頂要球 (C)在左側隊友接獲來自弧頂的傳球後要直接投籃 (D)無論是哪個隊友都要盡量往有球邊靠過去。
- () 151. 當籃球比賽中遇到防守能力很好的對手，無法用運球突破時，可以利用傳球時會出現的哪些優勢來製造出空檔？ (A)對手視線轉移 (B)對手注意力鬆懈 (C)較快的加速跑位 (D)全部皆是。
- () 152. 關於籃球運動常見運動傷害，下列敘述何者正確？ (A)急停導致十字韌帶斷裂 (B)瞬間的加速使大腿拉傷 (C)跳躍落地時容易造成腳踝扭傷 (D)全部皆正確。
- () 153. 籃球比賽執行戰術的過程中，在跑位時應隨時注意何事？ (A)隨時要球 (B)直視跑位路線 (C)準備搶籃板 (D)用最快速度跑動。
- () 154. 關於籃球非法掩護的定義，下列何者選項不屬於非法掩護？ (A)站定位後雙手交叉於胸前擋人 (B)伸腳阻擋防守者 (C)順勢將防守者推出 (D)掩護時手勾住防守者。
- () 155. 籃球規則中的籃下三秒違例是為了不讓身材高大的選手完全掌握住在禁區的優勢，甚至因為某位球員而讓 NBA 將違例區域變大，請問該位球員是？ (A)麥克喬登 (B)柯比布萊恩 (C)勒布朗詹姆斯 (D)張伯倫。
- () 156. 在被防守者看管時，利用籃球傳球後空手切技術，若空手切第一拍的機會不佳，此時何選擇較合適？ (A)直接出手投籃 (B)空手切球員持續在籃下等待 (C)等待無球邊球員上滑接球找尋新機會 (D)以上皆是。
- () 157. 籃球如何避免產生非法掩護狀況？ (A)持球者提前採取切入動作 (B)持球者等隊友站

穩位置才移動 (C)持球者先與防守球員身體接觸 (D)掩護者提高衝刺速度。

- () 158. 正式籃球比賽時，何者為違例規則？ (A)投籃出手後，腳踩出界外 (B)發界外球時，球打到籃框 (C)防守球員禁區連續停留三秒 (D)進攻球員禁區連續停留三秒。
- () 159. 下列何者非籃球掩護戰術的優點？ (A)利用防守方切換不順得到空檔機會 (B)造成防守者移動時間差 (C)比較不容易失誤 (D)創造自己的其他進攻空間。
- () 160. 如何有效提升籃球三對三技戰術實戰應用的成功效率？ (A)每一拍找尋進攻與傳球的機會 (B)一定需要把戰術跑位每個步驟跑完 (C)每一回合都先個人單打 (D)拿到球要趕快把球傳出去。
- () 161. 競技體操中的哪個項目其器材立足點寬度只有 10 公分，操作需要極佳的平衡感？ (A)鞍馬 (B)吊環 (C)跳馬 (D)平衡木。
- () 162. 平衡木除了是體操的單項比賽，還會出現在體操的哪個競賽中？ (A)男子全能 (B)女子全能 (C)韻律體操 (D)地板。
- () 163. 競技體操比賽要在規定時間內操作完成套的動作，請問平衡木項目需在幾秒內完成？ (A)60 秒 (B)90 秒 (C)120 秒 (D)150 秒。
- () 164. 下列關於體操平衡木規格的敘述，下列何者選項正確？ (A)長 5 公尺；寬 25 公分 (B)長 4 公尺；寬 25 公分 (C)長 5 公尺；寬 10 公分 (D)長 4 公尺；寬 10 公分。
- () 165. 關於體操平衡木木上團跳技術的敘述，下列何者正確？ (A)動作分類為上木類群 (B)在空中團身收腿 (C)雙腳不同時著木 (D)雙手始終緊貼大腿。
- () 166. 體操平衡木中，木上狼跳屬於跳躍類群的動作之一，關於其動作敘述何者錯誤？ (A)在躍起前雙手助擺 (B)跳起瞬間雙腳彎曲收於腹前 (C)於最高點一腳膝蓋伸直，一腳彎曲後勾 (D)依據狼的動作特性命名。
- () 167. 操作體操平衡木木上貓跳時，在騰空時，雙腳看起來呈現何種形狀？ (A)「卍」字型 (B)「大」字型 (C)「一」字型 (D)「川」字型。
- () 168. 體操平衡木比賽是以整套的動作評分，每個動作之間的連接相當重要，編排時要特別注意操作面向的銜接，下列哪個動作起始面向與結束面向不同？ (A)木上狼跳 (B)木上前滾翻 (C)木上單足立 360 度 (D)木上側翻。
- () 169. 木上側翻內轉體著地為體操平衡木的結束動作類群，此動作落於墊上時面向應為何？ (A)與起始面向左轉 90 度 (B)與起始面向右轉 90 度 (C)與起始面向相同 (D)與起始面向相反。
- () 170. 體操平衡木競賽實施過程中，若在 30 秒時不慎從木上掉落，並在花了 10 秒的時間重新上木，此時競賽時間還剩多久？ (A)50 秒 (B)60 秒 (C)70 秒 (D)90 秒。
- () 171. 體操動作中，有些動作的名稱與動物有關，例如木上貓跳、木上鹿跳等，請問命名的依據可能為何？ (A)根據發明者的喜好 (B)參考該動物的表徵或特性 (C)按照發明順序，依體操協會的命名表命名 (D)自由發揮。
- () 172. 下列競技體操的項目中，何者選項不是男子、女子都具有的項目？ (A)地板 (B)跳馬 (C)平衡木 (D)全能。
- () 173. 競技體操的動作難度為評分標準之一，其中男子地板的成套動作由幾個難度動作所組成？ (A)8 個 (B)10 個 (C)12 個 (D)15 個。
- () 174. 下列關於競技體操難度評分的敘述，下列何者正確？ (A)編號 E 的分子為 0.4 (B)難度編號為 A~I (C)難度 A 的分子為 0.9 (D)字母越後面，表示難度越低。
- () 175. 體操競賽用平衡木的規格除了長度、寬度相同外，高度也需統一，請問賽用平衡木距離地面幾公分？ (A)100 公分 (B)125 公分 (C)150 公分 (D)175 公分。

- () 176. 競技體操之男子吊環手皮的前端，有幾個洞？ (A)1 (B)2 (C)3 (D)4。
- () 177. 做任何體操動作時，為了安全考量，在落地時雙腳應該如何？ (A)伸直 (B)膝蓋彎曲 (C)看心情 (D)轉動。
- () 178. 競技體操之男子單槓手皮的前端，有幾個洞？ (A)1 (B)2 (C)3 (D)4。
- () 179. 男子競技體操六個項目中，成年選手的整套（除了跳馬）是由幾個動作所組成？ (A)6 (B)8 (C)10 (D)12。
- () 180. 體操平衡木「木上前滾翻」屬於哪一類群之動作？ (A)上木類群 (B)旋轉類群 (C)跳躍類群 (D)非騰空技巧類群。
- () 181. 定向越野的誕生，最早是因為何種活動延伸而來？ (A)童軍活動 (B)軍隊戰爭 (C)極限馬拉松 (D)太空探索。
- () 182. 關於定向越野運動的歷史，這項運動是起源於？ (A)西歐國家 (B)東歐國家 (C)北歐國家 (D)美洲國家。
- () 183. 檢查點為定向越野比賽沿途需尋找的紀錄點，完成後才能抵達終點。請問檢查點會擺放什麼方便辨識？ (A)標誌旗 (B)標誌桿 (C)標示線 (D)三角錐。
- () 184. 因競賽的過程中需要不斷的思考與立即的判斷，定向越野又被稱為什麼的運動？ (A)冒險家的運動 (B)戶外的運動 (C)智者的運動 (D)力與美結合的運動。
- () 185. 只要場地合適，定向越野比賽通常不太受限制，但下列可能影響比賽辦理的因素為？ (A)天氣惡劣 (B)季節濕冷 (C)參賽者性別 (D)夜晚視線不佳。
- () 186. 關於定向越野在服裝上的規定，下列何者敘述正確？ (A)必須戴遮陽帽 (B)只能穿著排汗衣物 (C)不得穿著涼鞋 (D)無服裝上的限制。
- () 187. 通常標準定向越野的地圖不會提供下列何種資訊？ (A)起點與終點 (B)氣候狀況與濕度 (C)磁北方向 (D)比例尺與等高線。
- () 188. 定向標誌旗為辨別檢查點的標示物，下列關於標誌旗的特色何者錯誤？ (A)大小為30x30公分 (B)外觀像燈籠 (C)為立體正方形 (D)由橘色、白色組成。
- () 189. 定向越野運動在打孔做紀錄時，若打孔錯誤應該如何處理？ (A)在同一格打上正確的孔 (B)在下一格打上正確的孔 (C)在修正方格打上正確的孔 (D)無補救方式，該檢查點不算。
- () 190. 定向越野地圖上的等高線表示什麼意思？ (A)水平的距離 (B)地形的高度 (C)氣流的方向 (D)假想的地形。
- () 191. 閱讀定向越野專用地圖時，應該何種方式觀看最佳？ (A)水平持圖，由下而上俯瞰 (B)水平持圖，水平直視 (C)水平持圖，由上往下鳥瞰 (D)垂直持圖，水平直視。
- () 192. 地圖導航為定向越野基礎的入門技術，下列何者技術不適用於定向越野？ (A)正置地圖 (B)旋轉地圖 (C)姆指輔行法 (D)扶手法。
- () 193. 下列何者定向越野競賽類型的勝負判決為積分數量？ (A)積分式 (B)循線式 (C)順點式 (D)百米式。
- () 194. 何種定向越野的活動面積廣大，常利用自然環境來設置，讓遊客在親近大自然之餘還能進行定向挑戰？ (A)百米定向 (B)微型定向 (C)常設定向 (D)順點定向。
- () 195. 指北針在定向越野的用途為協助正置地圖，競賽中最常使用的為透明式指北針，又稱為下列何者名稱？ (A)航海式指北針 (B)冒險式指北針 (C)戶外式指北針 (D)森林式指北針。
- () 196. 定向越野是一種兼具智力與體力的活動，其好處為何？ (A)增加跑步的樂趣與困難度 (B)培養獨立思考與解決問題的能力 (C)具競技性 (D)以上皆是。

- () 197. 繪製定向地圖時，若地表上實體為「建築物」，其在地圖上應繪製成什麼顏色？ (A)白色 (B)黑色 (C)棕色 (D)黃色。
- () 198. 墾丁國家森林遊樂區舉辦一場定向比賽，其規定參賽者須按照地圖上排定的檢查點序號，依序完成打孔記錄，此競賽類型屬於何者？ (A)順點式 (B)積分式 (C)以上皆是 (D)以上皆非。
- () 199. 在地圖導航的基礎技術中，路線的抉擇須做到定向四部曲，其中哪一步驟須重複操作，以確保位置和行進方向正確？ (A)停止 Stop (B)正置地圖 Set Map (C)選擇路線 Select (D)以上皆非。
- () 200. 請檢查下圖核對卡內容，何者為錯誤的打孔方式？



- (A)第 2 格 (B)第 3 格 (C)第 4 格 (D)以上皆正確。

一、單選題答案欄：

- 1.C 2.A 3.D 4.D 5.A 6.A 7.C 8.A 9.C 10.C
 11.A 12.B 13.C 14.B 15.B 16.B 17.C 18.A 19.B 20.C
 21.B 22.C 23.D 24.C 25.C 26.B 27.C 28.B 29.C 30.C
 31.A 32.D 33.B 34.A 35.C 36.C 37.A 38.A 39.A 40.C
 41.D 42.D 43.C 44.D 45.B 46.D 47.B 48.D 49.B 50.B
 51.D 52.D 53.A 54.A 55.D 56.C 57.C 58.B 59.A 60.C
 61.D 62.B 63.B 64.D 65.B 66.B 67.A 68.C 69.D 70.B
 71.B 72.C 73.B 74.B 75.B 76.A 77.B 78.D 79.A 80.D
 81.A 82.C 83.A 84.C 85.A 86.C 87.B 88.C 89.C 90.B
 91.C 92.B 93.A 94.D 95.D 96.C 97.D 98.D 99.C 100.D
 101.C 102.A 103.D 104.C 105.A 106.C 107.C 108.A 109.C 110.C
 111.A 112.B 113.C 114.C 115.B 116.A 117.A 118.B 119.D 120.A
 121.B 122.C 123.A 124.C 125.C 126.B 127.C 128.B 129.C 130.D
 131.A 132.D 133.B 134.A 135.C 136.C 137.C 138.D 139.B 140.B
 141.D 142.D 143.C 144.D 145.B 146.D 147.B 148.A 149.B 150.B
 151.D 152.D 153.A 154.A 155.D 156.C 157.B 158.D 159.C 160.A
 161.D 162.B 163.B 164.D 165.B 166.B 167.A 168.D 169.D 170.B
 171.B 172.C 173.B 174.B 175.B 176.B 177.B 178.C 179.C 180.D
 181.A 182.C 183.A 184.C 185.A 186.D 187.B 188.C 189.C 190.B
 191.C 192.B 193.A 194.C 195.D 196.D 197.B 198.A 199.B 200.D