

# 國立玉里高中 113 學年度第 1 學期體育科期末考題庫(高一上)

## 一、單選題

- ( ) 1. 由體適能可知一個人擁有良好的心肺耐力能為身體帶來許多優點，請問下列何者非心肺耐力帶來的效益？ (A)提升心血管的健康 (B)降低體脂與體重 (C)降低血壓 (D)使人體關節活動範圍變大，提升運動表現。
- ( ) 2. 由體適能可知擁有良好的肌力與肌耐力能使人們在日常工作效能提升之外，還能讓人體態優美，請問下列何者非肌力與肌耐力帶來的效益？ (A)提升運動能力 (B)使血壓容易升高 (C)增進心理健康 (D)改善身體組成。
- ( ) 3. 在體適能中，柔軟度是指關節活動範圍的大小及關節周圍的韌帶和肌肉延展性。請問下列何者非柔軟度佳所帶來的優點？ (A)提升運動心理素質 (B)提升運動表現 (C)運動時體態更加優美 (D)提升內臟代謝功能。
- ( ) 4. 由體適能可知有氧運動的目標就是提升攝氧量及心輸出量，能提升心肺耐力的表現，關於有氧運動的訓練原則，請問下列何者錯誤？ (A)運動頻率為每週三至五天 (B)運動種類以大肌肉、可長時間持續之運動項目為主 (C)只要有從事運動即可，持續時間多少不是重點 (D)心跳率維持在 40 到 85%的運動強度。
- ( ) 5. 由體適能可知心跳率儲備量 (Heart Rate Reserve, HRR) 計算公式為？ (A)目標訓練強度心跳率 = 目標心跳強度百分比 x 最大心跳率 (B)目標訓練強度心跳率 = 目標心跳強度百分比 x 最低心跳率 (C)目標訓練強度心跳率 = 目標心跳強度百分比 x (最大心跳率 - 安靜心跳率) (D)目標訓練強度心跳率 = 目標心跳強度百分比 x (最大心跳率 - 安靜心跳率) + 安靜心跳率。
- ( ) 6. 在體適能中操作一連串的運動項目訓練，像是開合跳、伏地挺身、腹部捲曲等，通常以 8 到 12 項動作為主，借此來達到充分鍛鍊全身各部位機能的運動稱為？ (A)重量訓練 (B)全身性循環訓練 (C) 間歇訓練 (D)阻力訓練。
- ( ) 7. 由體適能可知阻力訓練中的動作排列原則是指？ (A)相同肌群訓練項目盡量安排在一起 (B)訓練的肌群應該由上半身開始，下半身訓練安排在後面 (C)針對不同肌群進行阻力訓練 (D)大肌群安排在小肌群之前。
- ( ) 8. 在體適能中有好的柔軟度可以減少運動傷害的產生，所以柔軟度的訓練非常重要，而影響柔軟度好壞的因素有很多，試問下列何者並非影響柔軟度表現因素之一？ (A)年齡 (B)身高 (C)韌帶 (D)情緒。
- ( ) 9. 由體適能可知肌力訓練可以增加人體肌肉量，提高基礎代謝率，使得人體更有效消耗熱量，進而容易達到體重的控制，試問一般人體的基礎代謝率約占總熱量消耗的多少？ (A)75-80% (B)65-70% (C)55-60% (D)45-50%。
- ( ) 10. 在體適能中升糖指數 (GI 值)，是指食物吃進體內後，造成血糖上升速度之快慢，試問下列何者屬於高 GI 食物？ (A)義大利麵 (B)豆腐 (C)橘子 (D)白吐司。
- ( ) 11. 在體適能中運動處方的好處除了讓你能做好監控運動訓練的進度之外，也讓你更安全且有效地來進行相關訓練。關於運動處方的擬定要素，下列何者有誤？ (A)運動強度宜安排在 40-85%HRR 之間 (B)運動時間的長短不是重點，有運動最重要 (C)建議的運動頻率為每週 3-5 天 (D)運動的負荷應循序漸進慢慢增加。
- ( ) 12. 由體適能可知體重增減決定在於飲食及運動所佔的比例，通常為飲食佔 70%，運動佔 30%，因此怎麼聰明吃是很重要的一件事，關於健康運動與飲食的觀念下列何者錯誤？

(A)減飯多菜健康來 (B)每天早晚一杯奶 (C)豆魚蛋肉一掌心 (D)每餐水果拳頭大。

- ( ) 13. 由體適能可知關於身體組成，有一種檢測的方式為腰臀圍比值，試問男性腰臀圍比值大於多少為肥胖？ (A)0.88 (B)0.90 (C)0.92 (D)0.86。
- ( ) 14. 運動體適能又稱為競技體適能，包含六項能力指標，具備這六項能力者通常能有較好的運動表現，試問下列哪一項非屬於競技體適能？(A)協調性 (B)平衡性 (C)反應力 (D)觀察力。
- ( ) 15. 一個人的身體能輕鬆且迅速做出移動，並且快速改變方向的能力，像是排球比賽的撲救球動作、籃球的運球過人及拳擊的閃身躲避，這個能力是指以下哪一項競技體適能？(A)敏捷性 (B)反應力 (C)爆發力 (D)協調性。
- ( ) 16. 下列何者不屬於健康體適能？ (A)敏捷性 (B)肌力與肌耐力 (C)身體組成 (D)柔軟度。
- ( ) 17. 健康體適能應著重於下列哪項？ (A)爆發力訓練 (B)柔軟度 (C)平時運動的培養與維持 (D)測驗成績。
- ( ) 18. 在體適能中，國民健康署建議我國成人身體質量指數的理想範圍是多少？ (A) $17 \leq \text{BMI} < 23.5$  (B) $21 \leq \text{BMI} < 27.5$  (C) $15.5 \leq \text{BMI} < 21$  (D) $18.5 \leq \text{BMI} < 24$ 。
- ( ) 19. 在體適能中，下列何者為心肺功能檢測項目？ (A)登階測驗 (B)12 分鐘跑走 (C)1600/800M 跑走測驗 (D)全部皆是。
- ( ) 20. 由體適能可知為增進肌耐力，可選擇何種運動強度？ (A)高重量負荷、低反覆次數 (B)低重量負荷、高反覆次數 (C)高重量負荷、高反覆次數 (D)低重量負荷、低反覆次數。
- ( ) 21. 不管是跑步選手或者是籃球選手，都可以常常看到選手在小腿上及手臂上穿戴上壓力套，關於壓力套的功能下列何者錯誤？ (A)能保護骨骼，避免急性運動傷害 (B)能增強代謝速度(C)能幫助疲勞恢復 (D)能促進血液循環。
- ( ) 22. 運動傷害是指在運動期間，身體及心理因為活動所造成的損傷。關於造成運動傷害的原因，下列何者錯誤？ (A)運動姿勢錯誤 (B)熱身運動不足 (C)技術不如人 (D)水分攝取不足。
- ( ) 23. 我國棒球好手王建民在效力於美國職棒洋基隊時，因一次跑壘造成右腳受傷，是運動生涯中的一大傷害，請問那次跑壘所造成的傷害算是哪種傷害類別？ (A)急性運動傷害 (B)慢性運動傷害 (C)肌肉痙攣 (D)撞挫傷。
- ( ) 24. 籃球比賽時，進攻者在切入上籃時常被防守膝蓋撞擊大腿，造成進攻者當下疼痛無力，這又稱為「吃雞腿」，試問這使哪一種運動傷害？ (A)拉傷 (B)挫傷 (C)扭傷 (D)抽筋。
- ( ) 25. 跑步前若熱身不足可能會造成以下哪種運動傷害？ (A)髂股疼痛症候群 (B)髂脛束摩擦症候群 (C)跟腱發炎 (D)腿後肌與股四頭肌的拉傷。
- ( ) 26. 下列何者是排球選手常見的運動傷害？ (A)髂脛束摩擦症候群(B)髌骨肌腱病變 (C)跟腱發炎 (D)臀部肌群的拉傷。
- ( ) 27. PEACE & LOVE 運動傷害處理原則中的 A 是指 Avoid Anti-inflammatories，建議傷患應盡量避免使用抗發炎的藥物，建議可以用甚麼方法來減緩發炎的狀況？ (A)熱敷 (B)冰敷 (C)針灸術 (D)按摩術。
- ( ) 28. 根據 PEACE & LOVE 運動傷害處理原則中，將傷害分為急性期及亞急性期，如果以時間來區分通常亞急性期是指受傷幾小時之後？ (A)12 小時 (B)24 小時 (C)48 小時 (D)72 小時。
- ( ) 29. 根據 PEACE & LOVE 運動傷害處理原則中，將亞急性期的傷害處理分成四個步驟，試問下列何者敘述正確？ (A)盡量避免讓患者承受負重及做任何活動 (B)心情的起伏不會影響傷癒的程度，無須過度樂觀或備感壓力 (C)進行有氧訓練，可促進組織癒合與恢復 (D)

傷後 72 小時即可開始恢復正常訓練。

- ( ) 30. 運動傷害防護中運動護膝的主要功能是為了保護及穩定膝關節，支撐僵硬無力、不適或受傷的膝蓋部位，如果你患有跑者膝的問題，你應該使用下列哪一種護膝？(A)包覆式護膝 (B)髌骨帶 (C)可調式護膝 (D)防撞型護膝。
- ( ) 31. 在運動場上，常常可以看到運動選手穿著壓力腿套，關於運動傷害防護中壓力腿套對於運動表現的效益，下列何者敘述有誤？(A)能增強乳酸推積 (B)能促進疲勞恢復 (C)能增強代謝速度 (D)能促進血液循環。
- ( ) 32. 關於大拇指掌關節挫傷，在運動傷害防護中的貼紮步驟，下列何者有誤？(A)第一步為纏繞運動白貼 (B)第二步為環狀固定手腕處 (C)第三步為環狀固定手指端 (D)第四步為從手指固定端貼向手腕固定端，成扇形結構。
- ( ) 33. 運動傷害防護的處理與預防有介紹機能貼布，是由日本加瀨建造醫師 (Dr. Kenzo Kase) 於 1979 年創建的貼紮技術，關於機能貼布，下列敘述何者錯誤？(A)機能貼布能調整肌肉張力 (B)能有支撐軟組織及矯正姿勢的功能 (C)機能貼布又稱肌內效貼布，貼布本身沒有彈性，所以可以有效固定 (D)如果沒依照使用原理及肌肉走向貼紮，可能會產生反效果。
- ( ) 34. 關於運動傷害防護中機能貼布的貼紮術，下列何者正確？(A)貼布邊緣修圓角是為了不易讓貼布翹起 (B)量貼布的長度是最重要的步驟 (C)貼布具有彈性，可根據需求邊拉邊貼 (D)原則上是在肌肉收縮姿勢下貼紮。
- ( ) 35. 關於運動傷害發生的原因，下列何者正確？(A)運動前熱身活動不足 (B)展現出非正確的運動技能 (C)沒有評估場地及設備狀況 (D)全部皆正確。
- ( ) 36. 要預防運動傷害必須注意以下哪幾點？  
A.場地、器材、裝備是否安全，維護狀況是否良好。  
B.為達目的不擇手段，勝利就是一切。  
C.運動前穿戴合適的護具或給予患處貼紮保護。  
D.確實做好熱身活動與動態伸展運動。  
E.運動中隨時補充水分和電解質。  
(A)ACDE (B)BCDE (C)ABCD (D)全部皆是。
- ( ) 37. PEACE 原則中，目的在於止血、消腫，通常將患處抬至略高於心臟之位置的是？(A)P (B)第一個 E (C)A (D)C。
- ( ) 38. 關於水域安全及環境評估原則，下列敘述何者正確？(A)選擇合法地點 (B)留意天氣變化 (C)學會水中自救 (D)全部皆是。
- ( ) 39. 關於水域安全知識中的海邊防溺注意事項，下列敘述何者錯誤？(A)不要在水中嬉鬧惡作劇 (B)下水前先做暖身運動 (C)身體疲累時可以泡水泡久一點 (D)不要穿著牛仔褲下水。
- ( ) 40. 關於在游泳池戲水的安全注意事項，下列何者錯誤？(A)在泳池旁奔跑追逐容易造成滑倒受傷 (B)戲水時，應先做好觀察與照顧，可以將同學的頭部壓入水中，測試憋氣能力 (C)操作潛水游泳時，須考量自身能力及池水深度，避免發生意外 (D)在接受專業游泳訓練後，有教練及救生員的督導之下，可以於跳水臺進行跳水練習。
- ( ) 41. 關於溪流水域安全知識，下列敘述何者錯誤？(A)溪流水域深淺不一 (B)水溫穩定 (C)常有暗流與漩流 (D)水底多滑溜卵石。
- ( ) 42. 關於水上安全救生中，下列何者是常見的溺水原因？(A)擁有逞強好勝心 (B)擁有自救的能力 (C)擁有絕佳的體力 (D)擁有水域安全的觀念。

( ) 43. 關於以下水域安全標誌圖示，下列何者正確？



(A)小心暗流 (B)小心水深 (C)小心水母 (D)小心海浪。

( ) 44. 關於以下水域安全標誌圖示，下列何者正確？



(A)小心水母 (B)小心陡坡 (C)小心漩流 (D)小心魚群。

( ) 45. 關於以下水域安全標誌圖示，下列何者正確？



(A)禁止跳水 (B)禁止水肺潛水 (C)禁止游泳 (D)禁止浮淺。

( ) 46. 關於以下水域安全標誌圖示，下列何者正確？



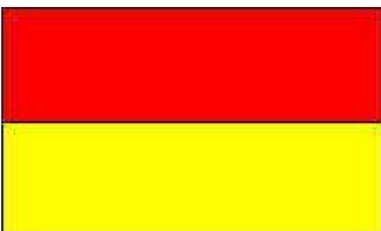
(A)禁止潛水 (B)小心海浪 (C)禁止跳水 (D)小心跳水。

( ) 47. 關於以下水域安全標誌圖示，下列何者正確？



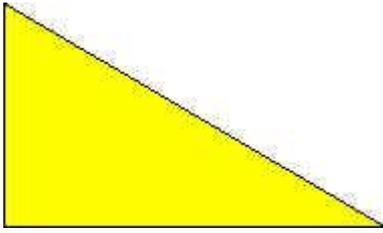
(A)禁止浮潛 (B)禁止游泳 (C)禁止水肺潛水 (D)禁止滑水。

( ) 48. 關於此紅黃旗水域遊憩活動警示旗幟敘述，下列何者正確？



(A)禁止游泳 (B)水域有限開放 (C)水域狀況不佳 (D)禁止衝浪。

( ) 49. 關於黃色三角旗水域遊憩活動警示旗幟敘述，下列何者正確？



(A)水域關閉 (B)水域有限開放 (C)水域狀況不佳 (D)水域平靜。

- ( ) 50. 每年夏天總是會發生溺水事件，熟識救生原則相當重要，關於救生三大原則，下列何者敘述有誤？ (A)岸上救生優於下水救生 (B)器材救生優於徒手救生 (C)團隊救生為優先考量 (D)把握第一時間跳水救生。
- ( ) 51. 水域遊憩活動警示旗幟中，何種顏色旗幟代表「此水域關閉」？ (A)黃紅色 (B)紅色 (C)綠紅色 (D)黃色。
- ( ) 52. 如果在艷陽日曬的天氣下發生溺水，不建議使用哪一種自救方式？ (A)剪刀式踩水 (B)打蛋式踩水 (C)仰漂 (D)水母漂。
- ( ) 53. 抽筋是發生水上意外因素之一，下列何者屬於抽筋的發生原因？ (A)長時間運動，休息不足 (B)水溫太低 (C)游泳姿勢不正確 (D)以上皆是。
- ( ) 54. 水域遊憩活動警示旗幟中，何種顏色旗幟代表「此為安全水域，有救生員駐站」？ (A)紅黃色 (B)黃黑色 (C)綠藍色 (D)紅藍色。
- ( ) 55. 救生技能應用中 AED 不適用於幾歲以下的兒童？ (A)14 歲 (B)12 歲 (C)10 歲 (D)8 歲。
- ( ) 56. 在海邊戲水遇到離岸流時該如何因應，下列描述何者為是？ (A)強行逆流而行 (B)潛入水中避免被浪沖擊 (C)保持冷靜側向游出水流方向後求救 (D)趕緊大聲疾呼。
- ( ) 57. 大部分水中發生意外事件的原因，是因為溺者本身的什麼狀況？ (A)驚恐慌張 (B)體力耗竭 (C)低估水域狀況 (D)以上皆是。
- ( ) 58. 關於羽球的起源眾說紛紜，但大家普遍認為印度的哪一種運動是現代羽球的前身呢？ (A)Poona (B)Cricket (C)Kho Kho game (D)Kabaddi。
- ( ) 59. 羽球擊球動作「鞭甩擊球」是指用哪個身體部位去做鞭甩動作？ (A)腰部 (B)手臂 (C)手腕 (D)手指。
- ( ) 60. 羽球比賽過程中，擊完球後的回復觀察動作非常重要，關於這項技能的動作要領，下列何者敘述正確？ (A)身體重心放低，球拍放置胸前位置 (B)身體放鬆，球拍自然下垂 (C)雙眼直視前方，雙手張開 (D)雙腳微開，持拍手高舉。
- ( ) 61. 哪一項羽球動作技術能將球的落點控制在球場後方？ (A)正拍切球 (B)滑拍擊球 (C)正拍長球 (D)正拍扣球。
- ( ) 62. 關於羽球運動，下列何者敘述有誤？ (A)扣球是羽球比賽中底線對打最常見的相持球路 (B)擊球點愈高愈容易擊出深遠的長球 (C)敏捷的移動步伐是羽球比賽中重要的基本功 (D)擊球過程中，腳步應該優先於球拍到擊球位置。
- ( ) 63. 羽球場地中球柱的高度，自地面量起應該為幾公尺？ (A)1.5 公尺 (B)1.524 公尺 (C)1.55 公尺 (D)1.583 公尺。
- ( ) 64. 羽球場地中球場長度（含邊線）應該為幾公尺？ (A)12 公尺 (B)12.4 公尺 (C)13 公尺 (D)13.4 公尺。
- ( ) 65. 正式羽球比賽是採用幾局幾勝制？ (A)1 勝制 (B)3 局 2 勝制 (C)5 局 3 勝制 (D)7 局 4 勝制。
- ( ) 66. 關於羽球比賽發球權，下列敘述何者正確？ (A)第一局贏球者為第二局一開始的發球者

(B)第二局必須重新猜拳決定發球權 (C)發球得分後，換對方發球 (D)發球觸網時，必須重新發球。

- ( ) 67. 關於羽球單打比賽時的發球規定，下列敘述何者錯誤？ (A)發球完成之前，雙方球員必須站在對角的發球區裡面 (B)發球的擊球點高度不能超過 1.15 公尺 (C)發球時，可以單腳離地 (D)發球觸網但落入有效區域，則比賽繼續進行。
- ( ) 68. 現代羽球的發源地是哪個國家？ (A)英國 (B)法國 (C)中國 (D)丹麥。
- ( ) 69. 國際羽球總會所舉辦的世界性比賽中，下列哪個盃賽是屬於女子團體錦標賽？ (A)優霸盃 (B)湯姆斯盃 (C)蘇迪曼盃 (D)羅傑盃。
- ( ) 70. 下列哪一項盃賽非羽球三大賽之一？ (A)優霸盃 (B)湯姆斯盃 (C)蘇迪曼盃 (D)世界羽球錦標賽。
- ( ) 71. 臺灣首位在羽球女單排名世界第一的運動員是下列哪位？ (A)李文珊 (B)陳靜 (C)郭焯淳 (D)戴資穎。
- ( ) 72. 羽球比賽過程中，當某一方分數先到達幾分時可以獲得 60 秒的休息？ (A)8 分 (B)10 分 (C)11 分 (D)15 分。
- ( ) 73. 下列何者為羽球場的長度？ (A)長 10.4 公尺，寬 6.6 公尺 (B)長 12 公尺，寬 8.2 公尺 (C)長 13.4 公尺，寬 6.1 公尺 (D)全部皆非。
- ( ) 74. 羽球比賽中，雙方各勝 1 局，請問第 3 局開始由哪一方先發球？ (A)第 1 局獲勝者 (B)第 2 局獲勝者 (C)猜拳獲勝者 (D)裁判決定。
- ( ) 75. 下列何者為羽球正拍發高遠球錯誤動作敘述？ (A)發球時身體側身站位持球 (B)球體的飛行路線由擊球點開始朝對方場區飛行，並以落在底線區域為佳 (C)發球時，以非慣用手持羽球向上拋起準備擊出 (D)揮拍動作由上臂帶動前臂，並以手腕、手指加力擊出。
- ( ) 76. 下列何者為羽球正拍發高遠球最常見的錯誤動作？ (A)準備動作為身體側身，重心落於後腳上 (B)身體重心由後腳啟動，轉上前腳球落下開始揮拍 (C)擊球瞬間手肘彎曲，沒有由下往上帶動 (D)全部皆非。
- ( ) 77. 國際正式羽球賽制採？ (A)3 戰 2 勝制 (B)5 戰 3 勝制 (C)7 戰 4 勝制 (D)全部皆非。
- ( ) 78. 桌球運動是深受下列哪一項運動的影響而生成？ (A)羽球 (B)排球 (C)網球 (D)巧固球。
- ( ) 79. 桌球單打發球時，下列何者敘述屬於正當發球行為？ (A)拋球手低於檯面 (B)站於球桌左側進行發球 (C)球未升離拋球手 16 公分以上 (D)拋球時，身體任何一部位遮擋住球。
- ( ) 80. 下列何者並非常見的三種桌球旋轉球？ (A)螺旋球 (B)上旋球 (C)下旋球 (D)側旋球。
- ( ) 81. 想要發出長短不同的桌球球路時，應該注意下列哪一個重點？ (A)擊球拍面角度 (B)拋球的高度差異 (C)第一落點的位置 (D)拍面的材質。
- ( ) 82. 桌球發短球的目的是在於讓球有機會在對方球桌彈跳 2 次以上，關於發短球的動作要領，下列何者有誤？ (A)擊球時間點要晚一些 (B)擊球點在胸腹部之間 (C)擊球時，手腕瞬間用力並急剎 (D)想辦法增加球體的摩擦力。
- ( ) 83. 關於桌球正手拉弧圈球的重點，下列何者正確？ (A)擊球點越低越好 (B)手臂動作為由後往前揮臂 (C)來球為下旋球時可以使用 (D)引拍位置約在腰髖連接處。
- ( ) 84. 關於桌球正手拉球動作要領，下列何者敘述有誤？ (A)引拍時以腰部力量帶動手部動作 (B)引拍時應面向球桌，雙膝微彎，上半身略微前傾 (C)尚未看到對方擊球前，球拍應置於胸前 (D)擊球時，持拍手臂迅速收縮使球拍約揮至額頭上方。
- ( ) 85. 桌球反手切球的動作要領中，引拍時拍面應後仰約幾度？ (A)20 度 (B)90 度 (C)45 度 (D)180 度。
- ( ) 86. 桌球比賽中領先兩分以上時，先獲得幾分得以判勝得一局？ (A)25 分 (B)21 分 (C)15 分

(D)11 分。

- ( ) 87. 桌球若連續發生三次發球觸網後進球狀況，應如何處理？ (A)判對方得分 (B)發球者重新發球 (C)交換發球權 (D)判失分後繼續發球。
- ( ) 88. 國際桌球總會的英文縮寫為？ (A)IAAF (B)IFF (C)ITF (D)ITTF。
- ( ) 89. 桌球球桌高度為多少？ (A)74 公分 (B)76 公分 (C)78 公分 (D)80 公分。
- ( ) 90. 桌球於哪一年首次成為奧運正式比賽項目？ (A)1996 年 (B)1992 年 (C)1984 年 (D)1988 年。
- ( ) 91. 桌球球桌寬度為幾公分？ (A)152.5 公分 (B)150 公分 (C)150.5 公分 (D)152 公分。
- ( ) 92. 桌球球網高度為幾公分？ (A)14.25 公分 (B)152.5 公分 (C)10.50 公分 (D)15.25 公分。
- ( ) 93. 下列桌球正拍拉弧圈球需注意的要點，何者為非？ (A)預備時應注意來球落點 (B)引拍時持拍手應高於桌面 (C)擊球時手臂應迅速收縮 (D)擊球時身體重心應向前傾。
- ( ) 94. 桌球反手推球技術，以下敘述何者有誤？ (A)屬於防禦性動作 (B)來球時，判斷落點後，將球拍以正拍姿勢舉至胸前 (C)擊球時平推球拍 (D)推出時手臂會接近伸直。
- ( ) 95. 桌球反手切球擊球時，球拍應摩擦球體的？ (A)上方 (B)下方 (C)側面 (D)皆可。
- ( ) 96. 桌球比賽中，發球觸網後球進入對方檯面，應如何做？ (A)判發球方失分 (B)不算，發球方重新發球 (C)判發球方得分 (D)直接回擊，繼續進行比賽。
- ( ) 97. 桌球回擊來球時，若觸及手指又彈回對方有效區域內則判定為何？ (A)非故意行為可重新發球，此球不算 (B)比賽繼續 (C)犯規 (D)警告一次。
- ( ) 98. 下列排球肩上發球的動作要領敘述，何者有誤？ (A)下半身動力啟動是在球拋起來之後 (B)手臂動作為向上緊接向後彎曲，然後加速向上及向前揮臂伸直 (C)虎口張開，四指併攏，以手指去擊球 (D)擊完球後應該迅速恢復防守動作。
- ( ) 99. 排球發球技術中，轉髖挺腰的動作是屬於肩上發球動作中的哪個階段？ (A)動力啟動 (B)拋球動作 (C)揮臂動作 (D)擊球動作。
- ( ) 100. 排球發球技術中，球速最快的發球為下列哪一種？ (A)低手發球 (B)肩上漂浮球 (C)背向式發球 (D)跳躍發球。
- ( ) 101. 強而有力的排球扣球需仰賴準確的起跳點以及擊球點的掌握，在高點擊球瞬間時，手肘應該呈現甚麼狀態？ (A)彎曲狀態 (B)後擺狀態 (C)伸直狀態 (D)弓身狀態。
- ( ) 102. 排球扣球技術中，助跑動作的主要目的為何？ (A)用水平速度增加起跳高度 (B)用水平速度增加扣球速度 (C)有利觀察對方防守站位 (D)以利增加球的旋轉度。
- ( ) 103. 關於排球自由球員更換的規定，下列敘述何者正確？ (A)得以和場上任何一個人進行更換 (B)只能跟前排選手進行更換 (C)更換次數最多為 3 次 (D)更換次數沒有限。
- ( ) 104. 排球接發球時，應該盡量將球傳到哪位球員？ (A)攻擊球員 (B)舉球員 (C)自由球員 (D)對方球員。
- ( ) 105. 關於排球發球規則，下列敘述何者正確？ (A)有兩次發球機會 (B)只有一次發球機會 (C)發球觸網得以重新發球 (D)發球的拋球次數沒有限制。
- ( ) 106. 排球場地會配置幾支標誌竿？ (A)6 支 (B)4 支 (C)1 支 (D)2 支。
- ( ) 107. 高中女子排球比賽的網高為多少公分？ (A)220 公分 (B)224 公分 (C)228 公分 (D)232 公分。
- ( ) 108. 關於排球比賽相關規則，下列敘述何者正確？ (A)攻擊動作執行時，擊球後觸網是被允許的動作 (B)攻擊動作執行時，過網擊球是不被允許的動作 (C)發球觸網必須重新發球 (D)發球必須在裁判鳴笛後 15 秒內完成發球動作。
- ( ) 109. 在排球一局的比賽過程中，包含技術暫停的情況下，一隊最多可以擁有幾次暫停？ (A)2 次 (B)3 次 (C)4 次 (D)5 次。

- ( ) 110. 排球比賽過程中，遇到每次換邊發球時，球員位置應該如何輪轉？ (A)逆時針方向輪轉 (B)順時針方向輪轉 (C)M 型輪轉 (D)S 型輪轉。
- ( ) 111. 下列排球比賽規則，何者敘述正確？ (A)自由球員能隨時替換場上所有球員 (B)自由球員的更換次數不受限制 (C)所有暫停時間皆為 60 秒 (D)第一次延誤比賽時，不予判罰。
- ( ) 112. 排球獲發球權之球隊進行發球時，若未依照順時針順序更換位置，便會被裁判判定為？ (A)輪轉錯誤 (B)越界錯誤 (C)循環錯誤 (D)站位錯誤。
- ( ) 113. 下列有關排球發球敘述何者不正確？ (A)球隊輪到發球時，發球員每次只有 1 次發球機會，不得重發 (B)如發球隊得分時，同 1 發球員得繼續發球 (C)發球者必須按比賽前排定的順序，每次換邊發球，須按順時針方向輪轉 (D)發球者聽聞裁判哨音准予發球時，如果拋球不順可待球落地，進行第二次發球。
- ( ) 114. 在執行排球扣球動作時，下列描述何者錯誤？ (A)扣球者不得觸網 (B)後排球員不得在 3 公尺線上起跳攻擊 (C)接發球時，不得攻擊 (D)不可過網攻擊。
- ( ) 115. 以下有關排球發球的規定，何者有誤？ (A)擊球瞬間不可踏入場區 (B)裁判鳴笛指示後始可發球 (C)發球區為長 9 公尺的區域 (D)發球觸網須重新發球。
- ( ) 116. 排球發球發出不旋轉球，會形成？ (A)漂浮球 (B)上升球 (C)直墜球 (D)曲球。
- ( ) 117. 關於籃球進攻者在執行右試探步伐時應該注意的重點，下列何者為非？ (A)重心應該在前腳 (B)左腳向右前跨 (C)雙手持球於右腰際位置 (D)持球的右手在上。
- ( ) 118. 籃球下球速度的快慢會影響切入的效率，試問下列哪個因素會使下球的速度變慢？ (A)向右邊切入時，右手握在球上方 (B)持球位置在腰際以下高度 (C)向左邊切入時，右手握在球上方 (D)加強手腕及手指的能力。
- ( ) 119. 試探步是籃球比賽中進攻者重要的技能，關於試探步伐，下列何者敘述為正確？ (A)前跨腳腳尖指向旁邊會降低切入過人的速度 (B)前跨腳的大小不會影響防守者移位的距離 (C)試探步伐跨越大步越好 (D)身體重心應該保持在後腳。
- ( ) 120. 打籃球時，關於防守者的阻斷動作，其下列重點何者有誤？ (A)靠近球邊的手舉起外翻干擾接球路徑 (B)靠近球邊的腳踩在接球者接球的球線上 (C)重心應放高，避免影響移動及反應速度 (D)雙眼注意來球方，同時餘光注意進攻者位置。
- ( ) 121. 籃球防守步移動口訣為？ (A)前腳跨、後腳跨 (B)前腳滑、後腳跨 (C)前腳跨、後腳滑 (D)前腳滑、後腳滑。
- ( ) 122. 關於如何防止打籃球時遭對方切入，下列敘述何者有誤？ (A)雙手呈現高舉姿態 (B)雙腳呈現馬步蹲低 (C)跟著進攻者前進的路徑，前腳跨大步跟上 (D)後腳以滑步的方式併步前進。
- ( ) 123. 打籃球突破防守者時，未持球的一手應該做出下列何者動作？ (A)放鬆 (B)高舉 (C)護球 (D)推人。
- ( ) 124. 籃球背後換手運球時，手指給予球力量增加球的速度與方向的準確性，運球時的高度應該位於？ (A)肩部高度 (B)腰部高度 (C)胸部高度 (D)膝蓋高度。
- ( ) 125. 進行籃球投籃練習時，會希望投籃者能夠讓球在空中產生向後旋轉，主要原因是行進間球體在向後旋轉時，會讓球的軌跡更穩定，能提高投籃命中率。這個氣壓與氣流之間的關係是源自物理學的哪個定律？ (A)牛頓運動定律 (B)虎克定律 (C)白努利定律 (D)歐拉運動定律。
- ( ) 126. 一個正式 FIBA 籃球場，其三分線到籃球框的距離應該為幾公尺？ (A)6 公尺 (B)6.25 公尺 (C)6.5 公尺 (D)6.75 公尺。
- ( ) 127. 一個正式 FIBA 籃球場的底線為幾公尺？ (A)15 公尺 (B)18 公尺 (C)20 公尺 (D)28 公尺。

- ( ) 128. 籃球屬於快節奏的運動，在運球、投籃及防守的過程中充滿衝刺、急停及方向變換的動作，請問對下列哪個部位特別容易造成運動傷害？ (A)肩部 (B)手部 (C)背部 (D)踝部。
- ( ) 129. 籃球既講究個人技能也強調團隊合作能力，當進攻路線被防守者守住時，你應該做下列哪一件事？ (A)繞道而行 (B)傳球跑位 (C)橫衝直撞 (D)站立不動。
- ( ) 130. 打籃球時，當你的對手是非常貼身緊迫防守的類型，你應該多使用哪項技能來爭取擁有切入進攻的空間？ (A)持球試探步 (B)快速投籃 (C)減少跑動 (D)推人跑位。
- ( ) 131. 打籃球進攻者運球切入時，如果遇到防守者預先站在進攻者的切入路線上，雙方發生碰撞，裁判應該吹哨判？ (A)帶球走步 (B)兩次運球 (C)進攻犯規 (D)阻擋犯規。
- ( ) 132. 籃球的運球高度，儘量不超過哪個部位？ (A)腳踝 (B)膝蓋 (C)腰部 (D)頭部。
- ( ) 133. 籃球場地全場，長、寬為多少公尺？ (A)20m、10m (B)28m、15m (C)25m、15m (D)15m、15m。
- ( ) 134. 打籃球時，身為防守者，面對持球進攻者的進攻，怎樣是無效的防守動作？ (A)重心隨著進攻者忽高忽低 (B)身體提前一步到達進攻者的進攻方向 (C)雙手張開干擾對方 (D)觀察進攻者的軀幹位移。
- ( ) 135. 籃球換手運球時，手指對球使力的主要用意在於？ (A)動作比較華麗 (B)欺騙防守者 (C)增加球的速度與方向準確性 (D)使護球更有效。

一、單選題：

- 1.D 2.B 3.A 4.C 5.D 6.B 7.D 8.B 9.B 10.D  
 11.B 12.A 13.C 14.D 15.A 16.A 17.C 18.D 19.D 20.B  
 21.A 22.C 23.A 24.B 25.D 26.B 27.B 28.D 29.C 30.B  
 31.A 32.A 33.C 34.A 35.D 36.A 37.B 38.D 39.C 40.B  
 41.B 42.A 43.A 44.A 45.B 46.C 47.A 48.B 49.C 50.D  
 51.B 52.C 53.D 54.A 55.D 56.C 57.D 58.A 59.C 60.A  
 61.C 62.A 63.C 64.D 65.B 66.A 67.C 68.A 69.A 70.D  
 71.D 72.C 73.C 74.B 75.C 76.C 77.A 78.C 79.B 80.A  
 81.C 82.A 83.C 84.B 85.C 86.D 87.B 88.D 89.B 90.D  
 91.A 92.D 93.B 94.B 95.B 96.B 97.B 98.C 99.A 100.D  
 101.C 102.A 103.D 104.B 105.B 106.D 107.B 108.B 109.C 110.B  
 111.B 112.A 113.D 114.B 115.D 116.A 117.B 118.C 119.A 120.C  
 121.C 122.A 123.C 124.B 125.C 126.D 127.A 128.D 129.B 130.A  
 131.C 132.C 133.B 134.A 135.C