

國立玉里高中 113 學年度第 1 學期體育科題庫(高三上)

- () 1. 成年人在 30 歲之後，若沒有規律的運動習慣，每年平均會流失多少肌肉量？ (A)2% (B)1% (C)5% (D)3%。
- () 2. 下列何者並非重量訓練主要的優點？ (A)增強肌肉適能 (B)減少肌肉退化 (C)維持良好身材 (D)防止大腦萎縮。
- () 3. 下列關於心肌的敘述何者正確？ (A)可以自主控制 (B)屬於隨意肌 (C)分布於各器官上 (D)屬於非隨意肌。
- () 4. 關於平滑肌的敘述，下列何者錯誤？ (A)組成大部分的器官 (B)無法自主控制 (C)不包含皮膚的組成 (D)屬於非隨意肌。
- () 5. 肌肉在一次收縮時所能產生最大的力量稱為下列何種能力？ (A)肌耐力 (B)肌力 (C)爆發力 (D)協調力。
- () 6. 下列何者不是肌肉適能所能帶來的效益？ (A)骨質密度增加，預防骨質疏鬆 (B)造成延遲性肌肉痠痛 (C)增加基礎代謝率 (D)強化骨骼、韌帶避免運動傷害。
- () 7. 如果想提升肌耐力，在訓練上負荷強度與次數應如何安排？ (A)負荷强度高；次數少 (B)負荷强度高；次數多 (C)負荷強度低；次數少 (D)負荷強度低；次數多。
- () 8. 關於肌肉適能訓練原則，不包含下列何者選項？ (A)超載原則(B)快速原則 (C)漸進原則 (D)動作排列原則。
- () 9. 不同運動需要的運動能力有所差異，想增加羽球扣殺表現就須針對此項技能安排肌群訓練。以上述敘屬於何種訓練原則？ (A)超載原則 (B)特殊性原則 (C)漸進原則 (D)大小原則。
- () 10. 對短跑運動員來說，最不需要提升下列何種肌肉適能？ (A)最大肌力 (B)肌肉尺寸 (C)爆發力 (D)肌耐力。
- () 11. 人體肌肉可分為大肌群與小肌群，下列選項中何者不屬於大肌群？ (A)胸大肌 (B)三角肌 (C)股四頭肌 (D)臀大肌。
- () 12. 下列何者不屬於肌肉的三種收縮型態之一？ (A)等頭收縮 (B)等張收縮 (C)等速收縮 (D)等長收縮。
- () 13. 進行啞鈴二頭彎舉訓練肌肉時，手臂彎曲到伸直的過程稱為？ (A)等長收縮 (B)等速收縮 (C)離心收縮 (D)向心收縮。
- () 14. 在重量訓練時憋氣，造成血壓上升、心輸出量不足，使血液循環變差，引起頭痛、頭暈與心悸等現象，嚴重時甚至會休克。以上描述為何種現象？ (A)閃爍現象 (B)無氧現象 (C)有氧現象 (D)努責現象。
- () 15. 下列何者運動的特性不屬於肌肉等長收縮？ (A)標槍 (B)拔河 (C)平板撐 (D)橋式。
- () 16. 想要增進肌力，可以如何進行？ (A)3 ~ 5 組，每組 12 ~ 15 下，並且使用僅可能完成 15 次的重量作為負荷量 (B)2 ~ 6 組，每組 2 ~ 8 下，並且使用僅可能完成 8 次的重量作為負荷量 (C)3 ~ 4 組，每組 12 ~ 20 下，並且使用僅可能完成 20 次的重量作為負荷量 (D)以上皆非。
- () 17. 伏地挺身可增強何處肌群的肌力？ (A)腹部 (B)大腿 (C)上肢 (D)背部。
- () 18. 關於肌力與肌耐力訓練，下列哪一樣錯誤？ (A)動作不疾不徐 (B)漸進方式訓練 (C)不過分努力 (D)憋氣用力。
- () 19. 如果你的重量訓練目標是增大肌肉，趁著運動後應迅速補充何者？ (A)維生素 (B)蛋白質 (C)脂肪 (D)以上皆是。

- () 20. 下列何者為無氧運動？ (A)舉重 (B)慢跑 (C)有氧舞蹈 (D)爬山。
- () 21. 在古代時期就有出現接力這項活動，當時主要用於軍事上何種用途？ (A)運輸物資 (B)建築工房 (C)製造武器 (D)傳遞軍情。
- () 22. 在田徑接力運動中，下列何種因素最不重要？ (A)個人速度 (B)傳接棒技術 (C)團隊默契 (D)高大身材。
- () 23. 田徑中馬克操的發明人為下列何者？ (A)傑洛·馬克 (B)馬克·吐溫 (C)麥克·傑克森 (D)麥克·喬丹。
- () 24. 田徑中馬克操是將跑步的動作拆解為數個單一動作，再從中加以修正及精進，常用在哪一項田徑訓練輔助？ (A)跳遠 (B)短距離跑 (C)跳高 (D)長距離跑。
- () 25. 4x100 公尺接力的第 1 棒須採用何種起跑姿勢？ (A)半蹲式起跑 (B)站立式起跑 (C)三點式起跑 (D)蹲踞式起跑。
- () 26. 不同的接力賽類別會根據其特性而有不同的傳接棒方式，請問下列何者不屬於常見的傳接棒方式？ (A)全員全程不換棒左接左傳 (B)全員全程換棒的右接左傳 (C)全員全程不換棒的右接右傳 (D)全員單數棒次右手傳接棒，雙數棒次左手傳接棒。
- () 27. 一般大隊接力及 4x100 公尺接力最常用何種接力姿勢？ (A)下壓式 (B)上挑式 (C)反臂式 (D)遠拋式。
- () 28. 4x100 公尺接力最常使用何種接力方法？ (A)全員全程右接右傳 (B)全員全程左接左傳 (C)全員全程左接右傳 (D)單數棒次右接右傳，雙數棒次左接左傳。
- () 29. 下列哪個接力賽的接力區長度與其他選項不同？ (A)大隊接力 (B)男子 4x400 公尺接力 (C)女子 4x400 公尺接力 (D)男子 4x100 公尺接力。
- () 30. 大隊接力最常使用左接右傳的接力方式，下列何者不是其使用的優勢？ (A)傳接棒更順暢 (B)等待接棒者可以環視整個比賽場地 (C)傳完棒較能避免與後方跑者發生衝撞 (D)接棒時換手可以提升加速度。
- () 31. 下列何者最有可能是接力賽傳接棒的瞬間發生衝撞的原因？ (A)接棒者太慢助跑 (B)傳棒者減速 (C)接棒者提前助跑 (D)接棒者的速度優於傳棒者。
- () 32. 4x100 公尺接力賽中，第 2 棒較需要何種突出的能力？ (A)優異的直線速度 (B)順暢的彎道跑能力 (C)出色的起跑反應 (D)衝刺壓線的平衡感。
- () 33. 根據世界田徑總會的規定，正式競賽接力棒的規格何者錯誤？ (A)中空之圓形短棒 (B)堅硬物質製成 (C)長度 40~45 公分 (D)重量至少 50 公克。
- () 34. 關於接力賽搶跑道規則中，4x400 公尺接力在第幾棒可以搶跑道？ (A)第 2 棒通過搶到線 (B)第 3 棒通過搶道線 (C)第 4 棒通過搶道線 (D)全程不得搶跑道。
- () 35. 4x400 公尺在接力區完成傳接棒後，接棒者不慎將接力棒甩出，此時由誰拾棒才不會造成犯規？ (A)接力區裁判 (B)傳棒者 (C)接棒者 (D)任意者皆可。
- () 36. 下列哪一個選項不是接力棒組成的重要條件之一？ (A)實心之圓形短棒 (B)長度為 29 公分 (C)重量 50 公克 (D)圓周長為 12 公分。
- () 37. 4x400 公尺接力跑中是由第幾棒開始搶跑道？ (A)第 1 棒 (B)第 2 棒 (C)第 3 棒 (D)第 4 棒。
- () 38. 4x100 公尺接力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。
- () 39. 下列何者行為會被取消比賽資格？ (A)4x100 公尺接力的第 2 棒搶跑道 (B)4x400 公尺接力的第 2 棒搶跑道 (C)4x100 公尺接力最後 1 棒接到棒後，換手持棒 (D)4x400 公尺接力的第 2、3 棒在接力區 15 公尺處完成交棒。

- () 40. 下列何者為場內田徑運動中需要團隊合作的項目？ (A)100 公尺 (B)鉛球 (C)4×100 公尺接力 (D)跳高。
- () 41. 蛙式游泳又可以稱為下列哪一種名稱？ (A)平泳 (B)立泳 (C)蹼泳 (D)捷泳。
- () 42. 在正式游泳競賽中，蛙式項目不會出現下列哪一個動作？ (A)抓臺式跳水 (B)漂浮 (C)自由式踢水 (D)蝶式踢水。
- () 43. 在蛙泳比賽中，下列哪個時間點使用蛙式大划手會被判定犯規？ (A)跳水出發後第一次划手 (B)抵達終點前最後一次划手 (C)第一次轉身時 (D)第二次轉身時。
- () 44. 在 50 公尺長的泳池進行蛙泳 100 公尺競賽，可以有幾次使用蝶式踢水的動作？ (A)1 次 (B)2 次 (C)3 次 (D)4 次。
- () 45. 蛙泳比賽中對於蛙式動作的使用有所規定，請問選項中何者使用蛙式的時間點沒有犯規？ (A)頭出水面時使用 (B)水面下漂浮使用 (C)潛泳時使用 (D)頭未出水面時使用。
- () 46. 若在 25 公尺的游泳池舉辦 200 公尺蛙泳比賽，會有幾次轉身的？ (A)4 次 (B)5 次 (C)7 次 (D)8 次。
- () 47. 一般來說，完整蛙泳動作為了講求動力的連貫性，跳水出發漂浮後，會接著做什麼動作？ (A)蝶式踢水 (B)蛙式踢水 (C)蛙式小划手 (D)蝶式划手。
- () 48. 游泳比賽選手抵達終點時，由場上哪個裁判負責計時、確認選手比賽時間？ (A)發令裁判 (B)裁判長 (C)紀錄臺 (D)計時裁判。
- () 49. 下列何者是蛙式游泳正確的動作週期？ (A)兩次划臂、兩次蹬腿 (B)一次划臂、兩次蹬腿 (C)一次划臂、一次蹬腿 (D)兩次划臂、一次蹬腿。
- () 50. 依照蛙式規則，競賽過程中身體何部位不得露出水面？ (A)手肘 (B)膝蓋 (C)腳掌 (D)手掌。
- () 51. 蛙泳是講究平衡的泳姿，身體左右兩側所做的動作必須一致，其主要推進的動力為哪個動作？ (A)蹬夾腿 (B)划水 (C)抱水 (D)身體律動。
- () 52. 蛙泳選手因長期使用蛙式的緣故，身體哪兩個部位最常造成運動傷害？ (A)腕部、腰部 (B)肩膀、手肘 (C)腕部、膝蓋 (D)膝蓋、腳踝。
- () 53. 抬頭蛙屬於救生四式之一，除了救生及自救外，也很適合在開放水域游泳，請問其優勢不包含下列何者？ (A)可觀察四周環境 (B)省力 (C)續航力好 (D)速度快。
- () 54. 國際游泳聯盟為了比較多元化與快節奏，主要在幾公尺長的游泳池進行競賽？ (A)25 公尺 (B)50 公尺 (C)75 公尺 (D)100 公尺。
- () 55. 臺灣首位參加國際游泳聯盟的王冠閎選手，其代表參賽的隊伍為下列何者？ (A)達拉猛牛隊 (B)庫里雄獅隊 (C)卡利神鷹隊 (D)復興飛馬隊。
- () 56. 蛙式蹬夾腿是使身體前進最主要的推進力，其比例約占全身發力的多少呢？ (A)50% (B)60% (C)70% (D)80%。
- () 57. 蛙式比賽中游抵終點應以何種方式或觸壁？ (A)雙手不等高觸壁 (B)雙手同高觸壁 (C)單手觸壁即可 (D)身體的任何部分觸壁。
- () 58. 請問哪一屆現代奧林匹克運動會中，蛙式獨立出來並被列為正式比賽項目呢？ (A)聖路易斯 1904 年奧運會 (B)雅典 1896 年奧運會 (C)倫敦 1908 年奧運會 (D)斯德哥爾摩 1912 年奧運會。
- () 59. 游泳四式中哪幾項必須要雙手觸壁？ (A)蛙式、仰式 (B)蛙式、蝶式 (C)仰式、捷式 (D)以上皆非。
- () 60. 蛙式跳水與轉身大划手時得允許幾次蝶式踢水？ (A)一次 (B)兩次 (C)三次 (D)不得踢水。

- () 61. 下列各選項中的運動，何者的瞬間速度最快，有「球速之王」的稱號？ (A)高爾夫球 (B)羽球 (C)網球 (D)棒球。
- () 62. 下列羽球的技術中，何種技術屬於攻擊性球路？ (A)放小球 (B)高遠球 (C)挑球 (D)殺球。
- () 63. 羽球殺球是將對方回擊來的高球，快速扣壓至對方場地內的攻擊性技術，其最佳的擊球點位於？ (A)高於球網上約 15 公分 (B)頭頂正上方最高點 (C)與視線平行 (D)額頭前上方最高點。
- () 64. 羽球殺球時，打在甜蜜點時質量最高也最有威脅性，請問甜蜜點位於球拍何處？ (A)正中心 (B)中心點偏下 (C)中心點偏上 (D)拍頭。
- () 65. 羽球切球技術的揮拍動作與何種球路相似，會讓對手不容易判斷來球路線，造成失誤？ (A)高遠球 (B)殺球 (C)放短球 (D)挑球。
- () 66. 當擊出質量好的羽球切球時，會給對手帶來的影響不包含下列何者選項？ (A)改變其身體重心 (B)降低其回擊威力 (C)破壞其球拍磅數 (D)調動其位置。
- () 67. 羽球運動有一句話叫「一殺，三變化」，下列何者選項不屬於三變化之一？ (A)力量變化 (B)方向變化 (C)距離變化 (D)節奏變化。
- () 68. 羽球切球技術最佳的落點應在對方場地的何處？ (A)球網與發球線間 (B)球場正中心 (C)靠近底線 (D)右邊底角。
- () 69. 全場米字步伐練習是羽球運動訓練腳步的活動，主要是從場地中心向幾個方向跑動？ (A)四個方向 (B)六個方向 (C)八個方向 (D)十個方向。
- () 70. 想要確實執行羽球下壓上網戰術時，應具備什麼樣的能力可以發揮最好？ (A)前後連貫的速度 (B)下壓球的攻擊位置 (C)網球出球的質量 (D)以上皆是。
- () 71. 羽球練習時常會透過設計不同比賽比賽規則來練習戰術，例如一對一半場戰術練習，此設計主要目的為何？ (A)加強控球精準度 (B)增加移動距離 (C)減少來回拍數 (D)加速比賽進行。
- () 72. 根據羽球單打規則規定，比賽開始前會用什麼方式決定球權或場地？ (A)猜拳 (B)擲硬幣 (C)根據排名 (D)根據種子序。
- () 73. 比賽進行的過程中，當發球方分數為零分的時候，應在哪個位置發球？ (A)看對手位置 (B)左邊 (C)右邊 (D)自行選擇有利位置。
- () 74. 羽球單打比賽中最多打到幾分必須分出勝負？ (A)15 分 (B)21 分 (C)30 分 (D)無上限。
- () 75. 羽球訓練中，可使用什麼輔助器材來訓練爆發力？ (A)繩梯訓練 (B)跳箱訓練 (C)跳繩訓練 (D)握力訓練。
- () 76. 羽球單打比賽中，當發球員得分為零分或是偶數分時，下列敘述何者正確？ (A)發球員站於左邊發球 (B)接球員站於右邊接球 (C)接球員站於左邊接球 (D)發球員可以隨便選擇一邊發球。
- () 77. 以下羽球比賽規則敘述何者錯誤？ (A)發球員贏一回合得一分 (B)發球員得分後須換另一邊發球 (C)羽球為發球得分制 (D)發球員失誤後換由接發球員發球。
- () 78. 下列何者為羽球殺球錯誤動作敘述？ (A)殺球時須側身引拍，非持拍手上舉保持平衡 (B)殺球擊球點位於頭頂上方 (C)殺球擊球點為額頭前方 45 度 (D)殺球時拍面與球接觸時重擊。
- () 79. 下列何者為羽球殺球正確敘述？ (A)殺球是一種防守性戰術 (B)殺球是羽球中球速最快、最具有威脅性的技術之一 (C)殺球質量高的區域稱為甜點區 (D)以上皆非。
- () 80. 下列何者非羽球比賽的單打戰術？ (A)A 式快攻 (B)四角拉吊 (C)下壓上網 (D)後兩點

控四點。

- () 81. 桌球比賽中當對方刻意把球控短，防止你拉球進攻時，此時還有什麼回擊技術可以重新獲得比賽的主動權？ (A)切球 (B)平擊球 (C)殺球 (D)挑球。
- () 82. 當右手持拍使用桌球正手挑球時，在引拍階段腳步應如何移動？ (A)左腳跨步至右前方 (B)左腳跨步至左前方 (C)右腳跨步至右前方 (D)右腳跨步至左前方。
- () 83. 桌球正手挑球技術在擊球瞬間，哪根手指用力時能控制球的力量與增加球的轉速？ (A)食指 (B)拇指 (C)中指 (D)無名指。
- () 84. 當左手持拍使用桌球反手挑球時，在引拍階段腳步應如何移動？ (A)左腳跨步至右前方 (B)左腳跨步至左前方 (C)右腳跨步至右前方 (D)右腳跨步至左前方。
- () 85. 桌球挑球技術在擊球時，前臂帶動手腕與手指，用力向前揮動，此時手臂大約呈現幾度？ (A)120度 (B)60度 (C)90度 (D)180度。
- () 86. 下列何者可能是桌球反手挑球的常犯錯誤？ (A)引拍時，拍頭朝向上方 (B)引拍時，腳部未向前移動 (C)擊球時，手腕過於僵硬 (D)以上皆是。
- () 87. 根據桌球運動的特性，通常會從兩個方向設計戰術，分別是哪兩項？ (A)力量大小、旋轉變化 (B)力量大小、落點控制 (C)落點控制、旋轉變化 (D)過網弧度、落點控制。
- () 88. 桌球比賽使用落點控制為主的戰術時，是為了達到什麼目的而造成對手失誤？ (A)縮小對手跑動範圍 (B)使對手在移動中擊球 (C)讓對手被迫回應球體旋轉 (D)壓迫對手旋轉球路。
- () 89. 桌球發球方具有控制球體旋轉的主動優勢，如果想要對方平推回擊，可發出什麼球種？ (A)下旋球 (B)側旋球 (C)上旋球 (D)側下旋球。
- () 90. 桌球比賽中，當對方擊出球速較快的上旋球，應如何回擊較洽當？ (A)正手切球 (B)拉弧圈球 (C)反手切球 (D)推球。
- () 91. 當桌球對手的回擊是打到球中上部的短球，且球彈桌後高度高於球網，此時應該用何種打法應對？ (A)挑球回擊 (B)切球回擊 (C)拉前衝球回擊 (D)拉弧圈球回擊。
- () 92. 在哪一年的奧運會將桌球列入正式的競賽項目？ (A)1984年洛杉磯奧運 (B)2008年北京奧運 (C)2000雪梨奧運 (D)1988年漢城奧運。
- () 93. 為了避免特定國家壟斷奧運獎牌，2012年奧運會限制各國在桌球單打項目最多派出幾名選手？ (A)1名 (B)2名 (C)3名 (D)4名。
- () 94. 桌球比賽開始前，會用什麼方式來決定發球、接發球或場地的選擇權？ (A)抽籤 (B)猜拳 (C)擲硬幣 (D)世界排名。
- () 95. 當桌球促進制度開始實施後，接發球方在一回合中完成幾次有效的回擊就算得分？ (A)7次 (B)10次 (C)13次 (D)17次。
- () 96. 2020東京奧運桌球比賽增設了何種比賽項目？ (A)男子雙打 (B)女子雙打 (C)混合雙打 (D)未增設項目。
- () 97. 桌球比賽中，對手發出下旋球時，最不可能的回擊方式為何？ (A)正手切球 (B)反手切球 (C)反手推球 (D)正手拉弧圈球。
- () 98. 桌球比賽實施促進制度時，接發球方完成幾次有效的回擊，接發球方得1分？ (A)11次 (B)13次 (C)15次 (D)21次。
- () 99. 桌球比賽進行到一半，發現發球的順序錯誤時，應如何處理？ (A)糾正錯誤，發現錯誤前的比分均應計算 (B)糾正錯誤，發現錯誤前的比分不算 (C)將錯就錯，繼續進行比賽 (D)猜拳決定是否計算錯誤前的比分。
- () 100. 桌球技術中，下列何者不屬於防守技術？ (A)反手推擋 (B)反手切球 (C)正手切球 (D)

正手挑球。

- () 101. 根據正常的進攻分配，排球主攻手不會做出哪一種攻擊？ (A)修正攻擊 (B)長球攻擊 (C)快速攻擊 (D)高球攻擊。
- () 102. 排球背向舉球難度大於正向舉球的主要因為何？ (A)無法清楚看到隊友位置 (B)技術較冷門 (C)動作不合人體工學 (D)比賽使用次數有限。
- () 103. 下列何者不是排球初學者舉球時常犯的錯誤？ (A)擊球點低於下巴 (B)舉球時手掌朝前 (C)觸球瞬間無停留手掌 (D)舉球後手掌外翻。
- () 104. 關於排球背向舉球觸球瞬間的動作要領，下列敘述何者正確？ (A)手指觸球後，雙膝維持半蹲 (B)手指與手腕觸球瞬間前傾 (C)將球朝向正上方舉出 (D)舉球時手臂後傾與身體約呈 45 度角。
- () 105. 影響排球扣球成敗的關鍵因素很多，下列何者為非？ (A)助跑起跳時機 (B)起跳位置 (C)擊球高度 (D)起跳速度。
- () 106. 當排球主攻手的攻擊手為右手時，此時助跑步伐應該為何？ (A)右、右、左 (B)左、右、右 (C)右、左、右 (D)左、右、左。
- () 107. 排球扣球技術在起跳揮臂階段中，若攻擊手為右手攻擊，其手臂擺放的位置何者正確？ (A)右手手掌略低於耳朵 (B)左手抬起對球 (C)左手自然下放 (D)右手呈現伸直。
- () 108. 關於排球運動扣球後的著地技術，下列何者錯誤？ (A)盡量以單腳落地 (B)先以前腳掌落地 (C)落地後屈膝收腹 (D)降低重心緩衝力量。
- () 109. 想要順利的完成排球包球技術，手掌與球的接觸順序依序為何？ (A)掌心、掌跟、手指 (B)掌跟、掌心、手指 (C)掌跟、手指、掌心 (D)手指、掌心、掌跟。
- () 110. 排球長攻的起跳時機要根據球的高度判斷，但快攻因為速度快、時間短，通常要在什麼時候起跳？ (A)接球者接到球時 (B)舉球員觸球時 (C)根據球高度判斷 (D)球高於球網瞬間。
- () 111. 對排球快攻手來說，攻擊位置接近舉球員，且起跳後球從左側過來，這是何種進攻手段？ (A)A 式快攻 (B)B 式快攻 (C)C 式快攻 (D)D 式快攻。
- () 112. 下列何者不是製造出排球時間差戰術的攻擊變化？ (A)A 式快攻搭配長攻 (B)C 式快攻搭配長攻 (C)背飛攻擊搭配長攻 (D)修正攻擊搭配長攻。
- () 113. 下列何者不屬於排球觸網犯規？ (A)死球時觸網 (B)扣球時觸網 (C)攔網時觸網 (D)舉球時觸網。
- () 114. 當排球在比賽過程中，從標誌竿外進入對方球場並落地，此時如何判決？ (A)界內，我方得分 (B)界內，對方得分 (C)界外，我方得分 (D)界外，對方得分。
- () 115. 高級中等學校排球聯賽首年拿到冠軍者可獲得獎盃和冠軍旗，但冠軍旗隔年必須繳回，若連續幾年得到冠軍才可永久保留？ (A)2 年 (B)3 年 (C)4 年 (D)5 年。
- () 116. 排球技巧中，快速攻擊的起跳時機為？ (A)舉球員觸球瞬間 (B)接球員接球瞬間 (C)舉球員舉起後的最高點 (D)以上皆是。
- () 117. 下列對排球「界外球」定義，何者有誤？ (A)當球落地於界線外並且無壓線 (B)當球觸擊球柱且未落地可繼續進行比賽 (C)當球觸擊標誌竿 (D)當球從標誌竿外側區域穿越至對方球區。
- () 118. 排球中快速進攻的位置為快攻手，攻擊進攻來球從左方來並且最靠近舉球員位置為下列哪種進攻？ (A)C 式快攻 (B)B 式快攻 (C)D 式快攻 (D)A 式快攻。
- () 119. 下列有關排球 A 式快攻的敘述哪個是錯誤的？ (A)通常會在 3 號位置進行扣殺 (B)進攻時機當舉球員舉球瞬間立即起跳進攻 (C)攻擊位置距離舉球員約 1.5~2 公尺 (D)最靠

近舉球員位置起跳扣球。

- () 120. 排球常發生的膝關節傷害不包含下列哪種傷害？ (A)前十字韌帶傷害 (B)髕骨炎 (C)腳踝扭傷 (D)半月軟骨破裂。
- () 121. 在籃球比賽中，依照持球的位置可將場地分為哪些區域？ (A)高位、低位 (B)長線、短線 (C)有人、無人 (D)強邊、弱邊。
- () 122. 籃球半場進攻配置中，下列選項哪個人數能夠進行最多戰術變化？ (A)2 人組合 (B)3 人組合 (C)4 人組合 (D)5 人組合。
- () 123. 籃球的弱邊下滑戰術又稱為什麼戰術？ (A)電梯門 (B)開後門 (C)拖車 (D)擋拆。
- () 124. 籃球下滑戰術的概念主要利用什麼情況所產生的瞬間空檔，快速跑位進攻籃框要球？ (A)觀眾的吶喊聲 (B)快攻的威脅性 (C)進攻的人數差 (D)持球者的吸引力。
- () 125. 依照籃球球員與籃框距離的相對位置，可區分為哪些區域？ (A)高位、低位 (B)強邊、弱邊 (C)有球、無球 (D)長線、短線。
- () 126. 籃球五對五競賽中，在高位的球員空手跑位進去幫低位的隊友掩護，使隊友有空檔可以向外移動接球，此為什麼戰術？ (A)背後掩護 (B)下滑掩護 (C)弱邊下滑 (D)中間跟進下滑。
- () 127. 籃球背後掩護通常成功機會較高的原因為何？ (A)防守者背對掩護者，不容易發現 (B)背部比較厚實，能確實擋下防守者 (C)背靠背不容易產生空隙 (D)被掩護者將球隱藏在背後。
- () 128. 下列何者是籃球五對五半場進攻所需的技能？ (A)三對三小組技能 (B)空間感 (C)默契 (D)以上皆是。
- () 129. 籃球底線埋伏戰術主要執行底線出手的球員，通常需要具備什麼優勢？ (A)身材高大 (B)速度敏捷 (C)外線穩定 (D)傳球精準。
- () 130. 執行籃球外線戰術時，兩邊側翼的球員迅速向內移動，並讓位置交叉的目的為何？ (A)讓防守者內縮 (B)消耗對手體力 (C)更靠近籃框 (D)要球上籃。
- () 131. 籃球五對五競賽中，想要在比賽中完美演繹出平常練習的戰術，需要達成什麼事情？ (A)技巧與概念的熟練 (B)平常練習成功 5 次 (C)日常冥想 (D)常看教學影片。
- () 132. NBA 為了預防防守球員消極防守，而設立了獨有的規則，下列選項中何者是 NBA 才有的規則？ (A)進攻 3 秒違例 (B)防守 3 秒違例 (C)非法掩護 (D)進攻犯規。
- () 133. 當籃球員合法將球從後場帶至前場後，再將球回傳給後場的隊友，此行為造成何種違例？ (A)合法行為 (B)8 秒違例 (C)進攻犯規 (D)回場違例。
- () 134. 籃球五對五全場比賽場上人數多，移動動向不明，容易因為碰撞造成運動傷害，下列何者不是避免受傷的最佳方法？ (A)熟知戰術並確實跑位 (B)觀察他人位置 (C)躲在角落減少移動 (D)口頭提醒隊友。
- () 135. 在進行籃球戰術跑位之前，迅速地做反向試探步的用意在於？ (A)提升命中率 (B)干擾對方防守準備重心，增加跑位空間 (C)用聲音干擾對手 (D)提升動作華麗度。
- () 136. 執行籃球底線埋伏戰術時，經隊友掩護下滑跑至籃下的球員，須注意什麼要領？ (A)觀察持球的隊友切入時機 (B)愈快跑到籃框下愈好 (C)投籃的姿勢 (D)裁判的位置。
- () 137. 執行籃球底線發球戰術的特性，何者為非？ (A)戰術較容易執行 (B)戰術設計離籃框較近 (C)因為死球狀態，故得以先站位布陣 (D)易造成防守者背對球，而不易防守。
- () 138. 執行籃球外線戰術時，內線球員接到球後，必須要有進攻動作的原因，何者為非？ (A)把握每次得以進攻籃框的機會 (B)吸引防守者注意，造成防守內縮，而製造外線空檔 (C)讓戰術可以更多元 (D)增加自己的進攻數據。

() 139. 以下何者是正規的國際籃球賽沒有的條例？ (A)8 秒鐘未過半場違例 (B)5 秒鐘邊線發球違例 (C)禁區進攻 3 秒違例 (D)防守 3 秒違例。

一、單選題：

- 1.B 2.D 3.D 4.C 5.B 6.B 7.D 8.B 9.B 10.D
11.B 12.A 13.C 14.D 15.A 16.B 17.C 18.D 19.B 20.A
21.D 22.D 23.A 24.B 25.D 26.B 27.A 28.D 29.D 30.D
31.A 32.A 33.C 34.A 35.C 36.A 37.B 38.B 39.A 40.C
41.A 42.C 43.B 44.B 45.A 46.C 47.A 48.D 49.C 50.A
51.A 52.C 53.D 54.A 55.C 56.C 57.B 58.A 59.B 60.A
61.B 62.D 63.D 64.C 65.A 66.C 67.A 68.A 69.C 70.D
71.A 72.B 73.C 74.C 75.B 76.B 77.C 78.B 79.B 80.A
81.D 82.C 83.A 84.B 85.C 86.D 87.C 88.B 89.C 90.D
91.A 92.D 93.B 94.A 95.C 96.C 97.C 98.B 99.A 100.D
101.C 102.A 103.C 104.D 105.D 106.D 107.B 108.A 109.B 110.B
111.C 112.D 113.A 114.D 115.B 116.A 117.B 118.A 119.C 120.C
121.D 122.D 123.B 124.D 125.A 126.B 127.A 128.D 129.C 130.A
131.A 132.B 133.D 134.C 135.B 136.A 137.A 138.D 139.D