

國立玉里高中 113 學年度第 2 學期體育科期末考題庫(高一下)

一、單選題

- () 1. 在體適能中，鍛鍊心肺耐力不只能提升運動耐力的表現，亦能提升人體心血管的健康，下列何者非鍛鍊心肺耐力的方式及原則？ (A)每周運動 3 至 5 天 (B)進行 1500 公尺游泳訓練 (C)立定三次跳訓練 (D)慢跑 30 分鐘。
- () 2. 在體適能中關於「肌力」兩字的意義，下列何者正確？ (A)肌肉一次收縮時能產生的最大力量 (B)肌肉能持續用力的時間 (C)肌肉能反覆操作的次數 (D)肌肉在運動時的延展性。
- () 3. 在體適能中，關於身體質量指數的敘述，請問下列何者錯誤？ (A)英文名稱為 Body Mass Index, BMI (B)計算公式為體重(kg)/身高(cm)² (C)了解數值可以幫助體重控制以降低心血管疾病 (D)有在進行訓練及健身的人會擁有高比例的肌肉，可能導致數值偏差。
- () 4. 由體適能可知有氧運動訓練的原則 (FITT) 中的運動頻率 (Frequency) 是指？ (A)每天至少運動 3 次 (B)每天至少運動 30 分鐘 (C)每週至少運動 3 至 5 天 (D)心跳率維持在 40 到 85%的強度。
- () 5. 在體適能中，關於高強度間歇訓練，下列何者為非？ (A)能增強心肺耐力 (B)能提高燃脂效率 (C)適合每一個人來操作 (D)是一種透過高強度運動搭配低強度回復運動的組合訓練。
- () 6. 由體適能可知關於肌力與肌耐力的訓練方法與特性，下列何者為非？ (A)相同肌群的訓練項目盡量安排在一起 (B)練習過程中切勿憋氣 (C)操作高強度訓練時，要有人在旁保護 (D)對於工作效率有所幫助。
- () 7. 在體適能中最大反覆次數 (Repetition of Maximum, RM) 指的是最多能夠反覆幾下的重量，美國運動醫學會建議一般人訓練的重量為幾下？ (A)1-3 下 (B) 4-6 下 (C)8-12 下 (D) 14-20 下。
- () 8. 由體適能可知進行熱身活動時，伸展操的方式會影響肌肉的表現，假設你在 30 分鐘後要進行 100 公尺的測驗，你現在應該進行以下哪一種熱身活動呢？ (A)動態伸展 (B)靜態伸展 (C)冥想 (D)瑜珈伸展。
- () 9. 在體適能中升糖指數 (Glycemic Index, GI 值)，表示食物吃進體內後，造成血糖上升速度之快慢，試問下列何者不是低 GI 食物的好處？ (A)不易累積體脂肪 (B)不易造成血糖高速上升 (C)不易延長飽足感 (D)不易產生疲倦感。
- () 10. 由體適能可知高 GI 食物的攝取會容易造成血糖快速上升，使得哪種激素劇烈分泌？ (A)生長激素 (B)甲狀腺素 (C)胰島素 (D)腎上腺素。
- () 11. 在體適能中運動搭配飲食除了能有效控制體重之外，也能讓身體機能更加優化，能為你的日常生活帶來更好的狀態，關於均衡飲食的建議比例，下列何者正確？ (A)蛋白質佔 10-20% (B)脂質佔 10-20% (C)醣類佔 70-80% (D)蛋白質、脂質、礦物質為三大營養素。
- () 12. 在體適能中 Pacer 是一種檢測心肺耐力的方式，受試者須在預先錄製的聲音間隔內，在一個長 20 公尺的跑道中，進行多階段的來回折返跑，關於 Pacer 下列何者正確？ (A)隨著時間進行，音樂速度會越來越慢 (B)每一階段的時間為一分鐘 (C)Pacer 總共有 30 個階段。 (D)音樂時間為 20 分鐘。
- () 13. 健康體適能測驗是一項重要的健康指標，擁有良好的健康體適能將使人更有效率執行日常活動，試問「抓背測驗」是針對哪一項健康體適能在做評量？ (A)肌力 (B)肌耐力 (C)柔軟度 (D)身體組成。

- () 14. 由體適能可知在籃球比賽時，A 同學和 B 同學將進行跳球爭球時，A 同學比 B 同學還要慢起跳但卻是比較快碰到球，試問 A 同學的哪項能力優於 B 同學？(A)肌力 (B)爆發力 (C)速度 (D)反應力。
- () 15. 立定垂直跳是在測量哪一項競技體適能的能力？(A)肌力 (B)爆發力 (C)速度 (D)心肺耐力。
- () 16. 由體適能可知下列何者不屬於高升糖指數（高 GI）的食物？(A)洋芋片 (B)巧克力 (C)白飯 (D)豆腐。
- () 17. 由體適能可知下列何者為 BMI 值的公式？(A)體重 $\text{kg} \div \text{身高}^2 \text{m}^2$ (B)體重 $\text{kg} \div \text{身高} \text{m}$ (C)身高 $\text{m} \div \text{體重}^2 \text{kg}^2$ (D)全部皆非。
- () 18. 由體適能可知運用大肌群運動，進行 20~60 分鐘以上長時間、持續性之強度，屬於何種運動？(A)重量訓練 (B)動態伸展 (C)有氧運動 (D)間歇運動。
- () 19. 小智決定從下週開始，每星期一、三、五下午 4 點，以慢跑 20~30 分鐘來增進心肺耐力，請問他的改善心肺耐力體適能計畫，缺乏下列哪一項應考慮的因素？(A)運動頻率 (B)持續時間 (C)運動強度 (D)運動方式。
- () 20. 在體適能中評估學生腹肌耐力的屈膝仰臥起坐測驗，其施做時間是多久？(A)30 秒 (B)60 秒 (C)90 秒 (D)120 秒。
- () 21. 運動防護員是一項非常專業的工作，不是一般人可以勝任，不只要會貼紮，還需要具備運動醫學及運動生理學等相關專業知識，關於運動防護員的工作內容，下列何者正確？(A)必須提供運動員訓練課程(B)必須提供運動員運動傷害預防的衛教 (C)不用參與運動員身體檢測之工作 (D)不用協助運動員進行物理治療與復健。
- () 22. 擁有正確的運動傷害保健觀念能幫助你避免掉許多運動傷害的產生，對於運動傷害保健的相關知識下列何者有誤？(A)運動前應觀察場地狀況 (B)運動前應做好熱身活動 (C)運動後應確實進行緩和活動 (D)運動後應進行加強訓練，避免運動傷害的產生。
- () 23. 肌肉發炎是常見的運動傷害，下列關於發炎的敘述何者正確？(A)發炎是人體啟動自我修護機制的過程 (B)典型症狀為紅、腫、熱、痛，應立即給予熱敷處理 (C)肌肉痙攣算是一種發炎機制 (D)不會有任何明顯的功能障礙。
- () 24. 肌肉拉傷為運動傷害中常見的一種傷害類別，如果發生拉傷狀況，運動員通常需要 2~4 週的時間來進行治療與復健，關於拉傷，下列何者正確？(A)指關節部位的傷害，通常是關節周圍的韌帶因過大的拉力造成組織的破損與斷裂 (B)指肌肉及皮下組織的損傷，會發生微血管破裂但皮膚沒有傷口的狀況，使組織液和血液在局部累積 (C)指肌肉或肌腱因過大的外力或肌肉收縮造成的損傷 (D)指肌肉會發生劇烈不自主的收縮。
- () 25. 若要成為一位專業的跑者，一定要接受全方面的訓練，包括重量訓練來鍛鍊大腿肌群，若只進行跑步的訓練而忽略重量訓練的規劃，常常造成一種俗稱「跑者膝」的運動傷害，關於這項運動傷害下列何者敘述正確？(A)又稱髂脛束摩擦症候群(B)主要是因為踝關節附近肌肉力量不足所造成 (C)又稱髌骨疼痛症候群(D)主要是因為髌關節附近肌肉力量不足所造成。
- () 26. 脛骨粗隆骨骺炎是指脛骨周圍發炎造成疼痛的現象，這症狀好發於哪個階段的人們？(A)青少年 (B)嬰幼兒 (C)中壯年 (D)年長者。
- () 27. PEACE & LOVE 運動傷害處理原則中的第二個 E 是指下列哪個步驟？(A)抬高 (B)運動 (C)教育 (D)保護。
- () 28. 根據 PEACE & LOVE 運動傷害處理原則中，將急性期的傷害處理分成五個步驟，試問下列何者敘述有誤？(A)受傷後 1-3 天內應限制活動範圍及負重 (B)應該將受傷的部位抬

高於心臟 (C)認識傷後恢復的過程，避免過度樂觀或承受過度壓力 (D)盡量使用抗發炎藥物來減緩組織的腫脹。

- () 29. 運動有益身心健康，但同時也夾帶著受傷的風險存在，若能建立正確的運動傷害預防概念將有助於減少運動傷害發生的機率，關於運動傷害預防的概念下列何者有誤？ (A)學習正確的運動技術 (B)培養良好的肌肉適能 (C)運動前需要伸展，運動後盡早休息 (D)運動中隨時補充水分及電解質。
- () 30. 運動傷害防護中運動護踝的主要功能是保護及支撐踝關節，可以預防踝關節扭傷。若要針對側移動作提高保護效果，應該使用下列哪一種運動護踝？ (A)包覆式護踝 (B)固定式護踝 (C)綁帶式護踝 (D)移動式護踝。
- () 31. 在運動場上，常可以看到運動選手身上一層一層交疊環繞的白色貼布，又稱為運動白貼，關於運動傷害防護中使用白貼的目的，下列何者正確？ (A)能限制關節角度，預防傷害 (B)能提升運動表現的能力 (C)能促進疲勞恢復 (D)能減緩乳酸堆積。
- () 32. 膝關節髌骨固定式常見一種運動傷害防護貼紮術，關於膝關節髌骨固定步驟，下列何者有誤？ (A)第一步為纏繞皮膚膜 (B)第二步為環狀固定上端及下端 (C)第三步為沿著髌骨外側交叉固定 (D)第四步為延著髌骨外側環狀固定。
- () 33. 運動傷害防護中機能貼布在膝關節貼紮上能有效達到保護及恢復的效果，關於膝關節貼紮步驟，下列何者錯誤？ (A)第一步為裁剪好適合的長度 (B)第二步為將機能貼布剪成 I 字型 (C)第二步為先黏貼固定端 (D)第三步驟沿股四頭肌往髌骨黏貼至髌骨上緣。
- () 34. 關於運動傷害防護中機能貼布的貼紮流程，下列何者有誤？ (A)貼布張力越緊越有效 (B)評估是貼紮最重要的一個步驟 (C)黏貼前須清潔皮膚 (D)黏貼時姿勢需要適當擺位。
- () 35. 根據 PEACE & LOVE 運動傷害處理原則中，在亞急性期的階段時，下列哪項處理原則有誤？ (A)適當負重及做些活動 (B)積極面對 (C)休息越久越好 (D)開始運動。
- () 36. 運動傷害發生的原因可能是？ (A)熱身不足 (B)運動技術不佳 (C)設備不安全 (D)全部皆是。
- () 37. 運動傷害防護中機能貼布貼紮的流程，以下哪個敘述不正確？ (A)黏貼前須清潔皮膚 (B)黏貼時姿勢需適當擺位 (C)貼布張力愈緊愈有效 (D)黏貼後適當摩擦貼布。
- () 38. 水域安全及環境評估告知我們，下列何種狀況不適合下水戲水？ (A)感到飢餓 (B)剛吃飽飯 (C)心情欠佳 (D)全部皆是。
- () 39. 關於水域安全知識中的防溺十招，下列敘述何者正確？ (A)湖泊溪流落差大，戲水游泳格外小心 (B)避免做出危險行為 (C)加強游泳漂浮技能，不幸落水時，應保持冷靜與放鬆 (D)全部皆是。
- () 40. 關於海域安全注意事項，下列敘述何者正確？ (A)在有救生員的狀況下，即使設有禁止游泳標誌的水域，也可以下水戲水 (B)颱風來襲前後兩天，風浪較大，適合衝浪活動進行 (C)若被海浪捲到外海，應保持冷靜，想辦法保持體力和體溫，想辦法求救 (D)攜帶充氣式浮具後就可以盡情享受大海，不用擔心溺水的發生。
- () 41. 關於溪流水域安全注意事項，下列敘述何者錯誤？ (A)遇大雷雨時，應立即離水上岸 (B)若看到上游山區烏雲密布或聽到轟隆響聲，應立即撤離前往高處逃生 (C)若不幸被溪水沖走時，身體應採取防衛仰姿，保持腳在前頭在後的姿勢 (D)全部皆正確。
- () 42. 關於以下水域安全標誌圖示，下列何者正確？



(A)小心地滑 (B)水深危險 (C)海浪危險 (D)小心暗流。

() 43. 關於以下水域安全標誌圖示，下列何者正確？



(A)小心地滑 (B)小心水深 (C)小心突降陡坡 (D)建議兩人同行。

() 44. 關於以下水域安全標誌圖示，下列何者正確？



(A)小心海流 (B) 小心鯊魚 (C)准許釣魚 (D)禁止釣魚。

() 45. 關於以下水域安全標誌圖示，下列何者正確？



(A)禁止衝浪 (B)禁止戲水 (C)禁止海釣 (D)禁止跳水。

() 46. 關於以下水域安全標誌圖示，下列何者正確？



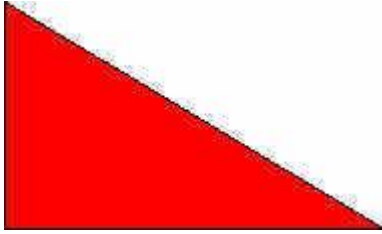
(A)禁止跳水 (B)禁止滑水 (C)禁止釣魚 (D)禁止衝浪。

() 47. 關於以下水域安全標誌圖示，下列何者正確？



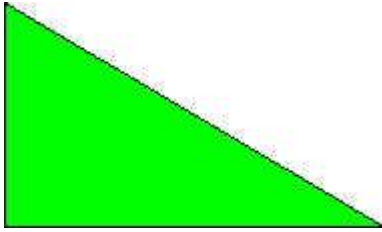
(A)禁止游泳 (B)允許游泳 (C)禁止戲水 (D)允許浮潛。

() 48. 關於紅色三角旗水域遊憩活動警示旗幟敘述，下列何者正確？



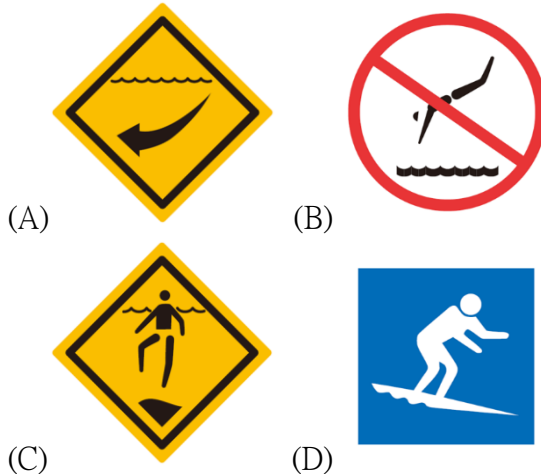
(A)水域開放 (B)水域有限開放 (C)水域狀況不佳 (D)水域關閉。

- () 49. 關於綠色三角旗水域遊憩活動警示旗幟敘述，下列何者正確？



(A)水域開放 (B)水域有限開放 (C)水域狀況不佳 (D)水域關閉。

- () 50. 關於救溺 5 步，下列何者敘述有誤？ (A)口訣為叫、叫、伸、泡、划 (B)第二個叫是指叫人撥電話求救 (C)划是指利用大型浮具划過去 (D)伸是指利用延伸物救生。
- () 51. 在海邊戲水過程中，若遇到離岸流將你帶離海岸的狀況，你所採取的應變處理方式何者不妥？ (A)趕緊採用捷式直線游回岸邊 (B)大聲及招手呼救 (C)觀察海流方向，與海岸線平行游開離岸流 (D)保持冷靜，利用踩水保持頭部浮出水面。
- () 52. 在進行水域活動過程中，常常會發生抽筋的現象，下列何者非造成的原因之一？ (A)精神緊張 (B)水溫過低 (C)不會游泳 (D)過度疲勞。
- () 53. 下列何者屬於水域安全標誌中的「允許標誌」呢？



- () 54. 下列何者不屬於「救溺 5 步驟」中的呼叫通報電話？ (A)119 (B)118 (C)113 (D)112。
- () 55. 救生技能應用中 AED 的使用，下列敘述何者正確？ (A)國中學生可以用成人 AED (B)使用 AED 的過程中，不可碰觸患者 (C)AED 是透過電流去除心臟異常顫動 (D)以上皆是。
- () 56. 在有警告標語、水質不潔、有大浪、急流、漩渦的地帶，下列作法何者正確？ (A)只要泳技高超就可以下水 (B)有人游泳就可以下水 (C)絕不可下水游泳 (D)有朋友陪伴就可以下水。
- () 57. 抽筋是發生水上意外因素之一，下列何者非屬於發生抽筋的主因？ (A)下水前喝太多水 (B)身體狀況暖身不足 (C)水溫太低 (D)長時間運動造成肌肉疲勞。
- () 58. 關於羽球正拍發高遠球的動作要領，下列何者敘述有誤？ (A)鞭甩擊球 (B)腰轉 (C)固定球高 (D)正面持球。
- () 59. 關於羽球正拍發高遠球動作要領，下列何者敘述有誤？ (A)啟動是指球拍由後往前，由

下往上發力 (B)側身持球是指一腳前一腳後，重心放於前腳 (C)順勢揮拍是指擊完球後球拍往非持拍手肩膀順送 (D)回復觀察是指身體重心擊球扭轉後，回復為中央重心，球拍擺置胸前。

- () 60. 羽球發球時，擊球點不可高於幾公尺（從地面算起）？ (A)1.1 公尺 (B)1.15 公尺 (C)1.2 公尺 (D)1.25 公尺。
- () 61. 關於羽球正拍擊高遠球的動作技術，下列何者敘述正確？ (A)引拍→轉腰側身→擊球→回復觀察 (B)擊球→轉腰側身→順勢轉移→回復觀察 (C)順勢轉移→引拍→轉腰側身→擊球 (D)轉腰側身→引拍→擊球→順勢轉移。
- () 62. 關於羽球運動，下列何者敘述有誤？ (A)PU 握把布具有止滑功效 (B)整個羽球的高度為 8 公分 (C)碳酸鎂是一種止滑粉 (D)一顆羽球共有 16 根羽球毛。
- () 63. 羽球場地中球網中央的高度，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. 羽球比賽場地的界線寬度應該為幾公分？ (A)4 公分 (B)5 公分 (C)6 公分 (D)2 公分。
- () 65. 羽球比賽過程中，若出現 29:29 的比分時，拿下幾分者為獲勝者？ (A)領先兩分者 (B)31 分 (C)30 分 (D)判平手。
- () 66. A 隊與 B 隊在進行羽球比賽時，A 隊得分後比分來到 10 比 8 領先時，下一球應該由哪一隊站在哪邊進行發球？ (A) B 隊發球，站在右邊發球區發球 (B) B 隊發球，站在左邊發球區發球 (C) A 隊發球，站在左邊發球區發球 (D) A 隊發球，站在右邊發球區發球。
- () 67. 羽球比賽中使用頻率最高的正拍高遠球，是透過哪部位肌群來負責發力與控制球的路線？ (A)斜方肌 (B)前臂肌群 (C)背闊肌 (D)股四頭肌。
- () 68. 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男子團體錦標賽？ (A)優霸盃 (B)湯姆斯盃 (C)蘇迪曼盃 (D)羅傑盃。
- () 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混合團體錦標賽？ (A)優霸盃 (B)湯姆斯盃 (C)蘇迪曼盃 (D)羅傑盃。
- () 70. 關於羽球運動的保護及強化原則，下列何者敘述有誤？ (A)疲勞、熱身不足及運動過度是羽球運動過程中常發生傷害的原因 (B)羽球是一項慢節奏的運動，常有變換方向的動作，對膝關節造成比較大的壓力 (C)打完羽球可以針對肩部、前臂肌群及腿部肌群進行 15-20 分的冰敷，幫助疲勞恢復 (D)增強前臂肌群有利於防止運動傷害的發生。
- () 71. 羽球單打比賽中，雙方比分來到 20 平分時，如何能贏得該局？ (A)連續得 2 分 (B)連續得 3 分 (C)誰先得到 21 分 (D)誰先贏得 25 分。
- () 72. 羽球的英文名稱 Badminton 是來自？ (A)法國 (B)英國 (C)美國 (D)印度。
- () 73. 羽球發球時，球拍擊球的瞬間，整個羽球從地面量起需低於多少高度？ (A)120 公分 (B)115 公分 (C)110 公分 (D)100 公分。
- () 74. 下列何者為羽球發、接發球的正確規則敘述？ (A)接發球員尚未準備就緒即發球 (B)發球員開始發球時，球拍可以來回移動到球送出 (C)發球時，球拍擊球瞬間需位於腰部以下 (D)發球時，雙方需站於對角線的發球區，兩腳觸地且不能踏及發球場區界線。
- () 75. 下列何者為羽球正拍長球正確動作敘述？ (A)正拍長球回擊時，身體側身，重心落於前腳上，並注視來球 (B)引拍時，持拍手抬高與身體呈垂直夾角，向背後引拍 (C)擊球點位於身體後方擊球 (D)正拍長球回擊後身體重心不需轉移，站立等球。
- () 76. 下列何者為羽球正拍長球最常見的錯誤動作？ (A)擊球位置非持拍的最高點 (B)擊球點位於身體後方 (C)擊球時以肩膀發力為主 (D)全部皆是。
- () 77. 桌球的英文名稱為？ (A)Table ball (B)Tennis (C)Cricket ball (D)Table tennis。

- () 78. 桌球發球拋球時，球必須拋離手至少幾公分？ (A)16 公分 (B)15 公分 (C)14 公分 (D)13 公分。
- () 79. 關於桌球正手發旋轉球的動作，下列何者敘述有誤？ (A)右手持拍者發球時，左腳應該在前，右腳在後 (B)雙眼注視球體，將球垂直向上拋起 (C)腰部必須隨著引拍動作轉動 (D)發球時的擊球點應該是當球在最高點時。
- () 80. 桌球上旋球的擊球點應該在球的哪個部位？(A)球體正面 (B)球體上半部 (C)球體下半部 (D)球體側面。
- () 81. 如果你想發出桌球的長球，發球的第一落點應該靠近哪裡？ (A)球網前方 (B)球桌中間 (C)己方球網處 (D)己方球桌端線。
- () 82. 下列桌球發球情況何者屬於犯規？ (A)拋球高度高達 16 公分以上 (B)擊球時的第一落點未落在己方球桌 (C)擊球時拍面角度過於垂直 (D)擊球時，球觸網後落在對方球桌上。
- () 83. 桌球發球技術中，想要控制好第一落點位置的關鍵點在於？ (A)擊球拍面角度的掌握 (B)拋球旋轉度的控制 (C)擊中球體位置的準確度 (D)擊球的時間點及力道控制。
- () 84. 關於桌球反手推球動作要領，下列何者敘述正確？ (A)引拍時持拍手手肘勿高於球拍 (B)擊球時拍面應盡可能前傾 (C)擊球時拍面應盡可能後仰 (D)手臂向前揮動時應避免接近伸直狀態。
- () 85. 下列桌球發球相關規定，何者敘述錯誤？ (A)每人發兩球後，須輪換發球權 (B)10 比 10 之後，每人發一球 (C)得分者繼續發球 (D)發球觸網後若入對方檯區必須重新發球。
- () 86. 下列何種桌球技術，擊球後為下旋球？ (A)反手推球 (B)反手切球 (C)正手拉弧圈球 (D)正手拉球。
- () 87. 下列各種桌球技術的敘述何者正確？ (A)正手切球可以加快球速 (B)反手推球是很少使用上的技術 (C)正手拉球為一種下旋球的攻擊技術 (D)反手切球可以減弱對手進攻時的特質。
- () 88. 桌球起源於下列哪一國家？ (A)英國 (B)中國 (C)日本 (D)法國。
- () 89. 下列何者關於桌球的敘述有誤？ (A) 球拍拍面一面必須為黑色，另一面可為紅色、粉紅色、紫色、綠色、藍色其中一色 (B)球拍大致上可分為直拍及橫拍 (C)球拍拍面厚度並無限制 (D)桌球直徑為 40mm。
- () 90. 關於桌球運動可能造成的運動傷害，下列敘述何者正確？ (A)常見的運動傷害為肩部、腰部等 (B)動作錯誤並不會造成運動傷害的產生 (C)手腕經常快速改變方向，容易造成腰椎的傷害 (D)桌球運動重點在手部動作，下半部肌群不容易有疲勞的產生。
- () 91. 關於桌球比賽相關規則，下列何者敘述有誤？ (A)有單打及雙打兩種比賽形式 (B)奧運會上有團體賽制的比賽 (C)10 比 10 時，先獲得 11 分者獲勝 (D)首先發球的一方，在該場比賽的下一局應為首先接發球的一方。
- () 92. 關於桌球拍的膠皮配置，下列何者正確？ (A)沒有限制 (B) 其中一面顏色必須為黑色 (C)顏色必須為一藍一紅 (D) 兩面必須為一樣的顏色。
- () 93. 下列何種桌球技術擊球後為上旋球？ (A)正手拉球 (B)反手切球 (C)正手切球 (D)正手發下旋球。
- () 94. 以下桌球發球動作，何者犯規？ (A)預備時站立在端線外 (B)將球置於掌心 (C)拋球時，持球手低於桌面 (D)發球的第一落點在己方球檯。
- () 95. 現行桌球比賽規則，每一局先獲得幾分為勝？ (A)11 分 (B)15 分 (C)21 分 (D)25 分。
- () 96. 桌球正手發長球時，球的第一次及第二次落點位置，下列哪一個選項的位置最為理想？ (A)己方球檯近網端 / 對面球檯近網端 (B)己方球檯近網端 / 對面球檯邊緣 (C)己方球

檯邊緣 / 對面球檯近網端 (D)己方球檯邊緣 / 對面球檯邊緣。

- () 97. 排球肩上發球的動作要領中，發球拋球時應該將球拋在哪個位置最適切？ (A)前腳前方 (B)頭部前方 (C)頭部後方 (D)後腳後方。
- () 98. 排球發球技術中的漂浮球具有下列何種特性？ (A)球會旋轉 (B)球速猶如扣球一樣快 (C)球速慢，容易防守 (D)落點不容易掌握。
- () 99. 進階的排球肩上發球通常會加上助跑拋球的動作，下列何者非其用意？ (A)提高擊球點 (B)讓對手不好預測球的落點 (C)加快發球球速 (D)將球發得更高更遠。
- () 100. 排球最具代表性的得分技術是下列何者？ (A)舉球 (B)發球 (C)扣球 (D)攔網。
- () 101. 排球比賽場上，哪一位球員必須縱觀全場，判斷對手的防守隊形來組織進攻？ (A)自由球員 (B)舉球員 (C)攻擊手 (D)發球員。
- () 102. 下列排球發球的觀念何者正確？ (A)瞄準對方比較弱的接球員 (B)閃避對方比較弱的接球員 (C)發球球速越強勁，得分機會越高 (D)瞄準對方後排選手進行發球。
- () 103. 關於排球發球者應該擁有的正確觀念，下列何者有誤？ (A)瞄準對方比較弱的接球員 (B)閃避對方接球較穩的球員 (C)低手發球攻擊性高於高手發球 (D)發球必須在八秒內完成。
- () 104. 排球比賽場上是由幾位選手所組成？ (A)12 位 (B)10 位 (C)8 位 (D)6 位。
- () 105. 根據排球比賽相關規則，下列敘述何者有誤？ (A)必須以單手或單臂進行發球動作 (B)不可以用腳發球 (C)自由球員得以發球 (D)可以用腳接球。
- () 106. 高中男子排球比賽的球網高度為多少公分？ (A)224 公分 (B)234 公分 (C)243 公分 (D)248 公分。
- () 107. 排球的後排球員可以在哪裡進行高於球網的攻擊動作？ (A)3 公尺線向後至底線 (B)3 公尺線向前至中線 (C)底線至中線 (D)邊線以外皆可。
- () 108. 關於排球比賽相關規則，下列敘述何者錯誤？ (A)排球是一場 25 分制的比賽 (B)球隊在擊球回對隊場區前觸球四次，判對方得一分 (C)輪轉錯誤時，應立即改正輪轉順序，繼續比賽 (D)比賽時，當任何一隊先獲得 8 分及 16 分時會自動暫停。
- () 109. 在排球一局的比賽中，一隊最多允許替補幾個人次？ (A)沒有限制 (B)2 人次 (C)4 人次 (D)6 人次。
- () 110. 下列何者可能是一局國際正式排球賽的結束分數？ (A)50:48 (B)30:29 (C)21:19 (D)25:24。
- () 111. 排球裁判鳴笛時，發球員須在幾秒內發完球？ (A)4 秒 (B)6 秒 (C)8 秒 (D)10 秒。
- () 112. 下列有關排球發球時的敘述何者正確？ (A)球被擊離手前，發球者不得踩線或越入球場內 (B)球被擊離手前，發球者可以踩線但不得越入球場內 (C)球被擊離手前，發球者不得踩線但需要站在球場內 (D)全部皆非。
- () 113. 下列有關排球發球敘述何者正確？ (A)發出的球觸網進入對方場地時，這一球不算需要重新發球 (B)發出的球只要不碰觸標誌桿，發入對方場地即為有效發球 (C)發球區指球場邊線旁沿端線兩端之延伸區域 (D)發球者必須按比賽前排定的順序，每次得分發球，須按順時針方向輪轉。
- () 114. 排球肩上發漂浮球時，以下哪項描述不符合擊球瞬間的動作要領？ (A)虎口張開四指併攏 (B)於耳朵旁擊球 (C)擊球以擊中球心使球不旋轉 (D)肩膀保持穩定。
- () 115. 排球比賽中，何者可不依順序輪流發球？ (A)前排球員 (B)後排球員 (C)舉球員 (D)自由球員。
- () 116. 籃球球員在接到傳球後，面對防守者時常常會做出向前踩一步的動作，但並未運球也

未投籃，其動作稱為？ (A)試探步 (B)下球步 (C)護球步 (D)收球步。

- () 117. 籃球進攻者切入的速度及效率會受到下列哪個因素的影響？ (A)試探步腳尖的方向 (B)身體重心高低 (C)下肢肌群的能力 (D)全部皆是。
- () 118. 籃球進攻者在接到球時，能夠選擇投籃、切入及傳球，我們將這三項基本進攻動作稱為？ (A)三重威脅 (B)傳切戰術 (C)擋切戰術 (D)低位單打。
- () 119. 打籃球時，防守者對於無球者的防守重點應該是？ (A)阻止跑動 (B)阻斷接球 (C)阻礙跳躍 (D)阻止投籃。
- () 120. 打籃球時，防守者對於有球者防守最重要的重點應該是？ (A)保持好彼此的距離 (B)阻止傳球 (C)壓迫進攻者往後退 (D)阻止進攻者投籃。
- () 121. 打籃球防守時為何應該與進攻者保持距離？ (A)太近會使對方不容易切入 (B)保持一個適合的距離有助於防守者觀察、移動及抄球 (C)太遠會使對方不容易投籃 (D)保持一個適當的距離有助於裁判觀察比賽狀況。
- () 122. 哪些籃球技巧能讓你更順利突破防守者的防守？ (A)左右換手運球 (B)轉身換手運球 (C)背後換手運球 (D)全部皆是。
- () 123. 進行籃球轉身換手運球時，右手運球向右前方前進，左腳掌向右前方跨，以身體與左手護球，這時要以哪部位為軸心將身體轉往另一側呢？ (A)左手 (B)右手 (C)右腳 (D)左腳。
- () 124. 要成為一位好的籃球進攻者一定要懂得如何觀察防守者的重心變化，下列何者為最好的切入時機點？ (A)防守者雙腳下蹲時 (B)防守者兩眼專注於球體時 (C)防守者雙手擺高時 (D)防守者跳起來時。
- () 125. 籃球比賽中，投籃的命中率是比賽獲勝的重要因素，你是否想過球框與籃球之間大小的關係是如何，一顆成年男子的 7 號籃球直徑為 24.6 公分，而球框的寬度為幾公分呢？ (A)40 公分 (B)45 公分 (C)50 公分 (D)55 公分。
- () 126. 一個正式 FIBA 籃球場的邊線長度為幾公尺？ (A)28 公尺 (B)30 公尺 (C)18 公尺 (D)15 公尺。
- () 127. 一個正式 FIBA 籃球場禁區的大小為幾公尺？ (A)5.8X4.9 公尺 (B)6X5 公尺 (C)6.2X5.2 公尺 (D)7X6 公尺。
- () 128. 下列何者較無法降低籃球運動傷害的產生？ (A)使用護膝 (B)穿著有支撐性的鞋子 (C)穿著知名運動品牌球衣 (D)鍛鍊腿部肌群。
- () 129. 下列何種狀況是籃球最佳的抄球時機？ (A)運球者的球過高時 (B)對方有護球時 (C)持球瞄籃時 (D)運球者重心降低時。
- () 130. 打籃球時，做出試探步的用意是為了爭取投籃的空間及創造切入的機會，試問每一次接獲傳球後可以做幾次試探步？ (A)單腳一次 (B)左右腳各一次 (C)單腳左右邊各一次 (D)單腳不限次數。
- () 131. 籃球持球者左腳往右前方跨試探步時，下列動作何者正確？ (A)持球手右手在球上方左手在下 (B)左腳尖指向外側 (C)維持高重心 (D)將球擺在正前方。
- () 132. 籃球防守無球進攻者時，眼睛要注意什麼方向？ (A)防守者 (B)來球方向 (C)地上 (D)眼睛注意來球方，同時余光注意進攻者。
- () 133. 打籃球變換運球時，如何有效掌握球？ (A)靠近防守者的手，保持護球狀態 (B)變換腳步的位移少一點 (C)換方向的動作放慢一些 (D)將球運高一點。
- () 134. 打籃球時，使用試探步進攻動作的主要意義在於？ (A)讓隊友準備好接球的機會 (B)增加自己的投籃手感 (C)造成防守者的重心、方向移動 (D)增加可看度。

- () 135. 將籃球投出時，球在空中向後旋轉，為何比不轉還要準？ (A)球的軌跡比較完美 (B)因白努利定律，氣壓使球在空中較穩定 (C)球在旋轉時，防守者比較難守 (D)讓球可以彈得更遠。

一、單選題：

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