

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

一、 單選題：(共 100 分)

1. ()靜態伸展操應將動作固定維持在幾秒範圍，即可達成伸展效果？ (A)1~5 秒 (B)1x8 拍 (C)15~30 秒。
2. ()田徑 4x100 公尺接力跑項目，傳接棒需在幾公尺的接力區內進行？ (A)15 公尺 (B)20 公尺 (C)25 公尺 (D)30 公尺。
3. ()以田徑短跑接力項目 4x100 公尺而言，速度最快、衝刺力強、中間跑技術佳的跑者適合擔任第幾棒？ (A)第一棒 (B)第二棒 (C)第三棒 (D)第四棒。
4. ()關於排球發球規則，以下何者敘述錯誤？ (A)球只允許拋起或離手一次 (B)裁判鳴笛後 8 秒內將球擊出 (C)發球時對方不可攔網 (D)發球的區域沒有限制。
5. ()教育部體育署推動之「SH150 方案」，建議每天從事 20~30 分鐘中等強度以上的運動，請問中等強度是指最大心跳率的？ (A)50%~60% (B)60%~70% (C)70%~85% (D)80%~90%。(出處：P.19)
6. ()請問下列有關排球肩上漂浮發球的動作要領，何者錯誤？ (A)球體落下至眼睛前方揮臂擊球 (B)發球時，位置約於身體正中間或略偏向慣用手前上方 (C)拋球後，視線必須看準擊球點，於高點揮臂擊出，擊球後手臂順勢伸直 (D)手掌保持張力，加速於頭頂前上方的最高點直擊球體中下緣。
7. ()身體質量指數的公式，下列何者正確？ (A)體重(公斤)／身高²(公分) (B)體重(公斤)／身高²(公尺) (C)身高²(公尺)／體重(公斤) (D)身高(公尺)／體重²(公斤)。
8. ()足球比賽中，下列何者將判罰間接自由球？ (A)向對方球員吐口水 (B)拉對方球員 (C)當裁判認為一球員動作有危險性，阻擋對隊球員前進 (D)非守門員之球員故意用手觸球。
9. ()依據最新田徑規則，4x100 公尺接力賽跑比賽，其接力區共 (A)10 公尺 (B)20 公尺 (C)30 公尺 (D)40 公尺。
10. ()羽毛球比賽規則中，雙方各勝一局，第三局由何者先發球？ (A)第一局勝者 (B)裁判重新判決 (C)第二局勝者 (D)猜拳。
11. ()要提升身體肌肉的力量應加強何種適能？ (A)心肺適能 (B)肌肉適能 (C)柔軟度。
12. ()排球肩上漂浮發球是擊球體的 (A)中上緣 (B)中下緣 (C)下緣。
13. ()正規的籃球比賽時間內，下半場每隊可請求幾次暫停？ (A)1 次 (B)2 次 (C)3 次 (D)4 次。
14. ()目前短距離跑的技術日趨完善，運動成績達到一定水準後，節奏、動作技術相對較為穩定，常會形成所謂的？ (A)速度水平 (B)速度障礙 (C)速度高原。
15. ()水上安全標誌以藍色正方形標示的標誌，所代表的意思是？ (A)允許標誌 (B)警告標誌 (C)禁止標誌。
16. ()排球高手傳球動作手的姿勢是雙手拇指與食指擺出何種形狀？ (A)三角形 (B)正方形 (C)圓形。
17. ()正規的籃球比賽時間內，上半場每隊可請求幾次暫停？ (A)1 次 (B)2 次 (C)3 次 (D)4 次。
18. ()下列何者是接力項目 4x400 公尺常用的傳接棒方式？ (A)左手反臂方式 (B)下壓式 (C)蹲踞式 (D)上挑式。
19. ()羽球運動以右手持拍者為例，請問正手高遠球的動作要領是？ (A)左腳在前右腳在後，重心落在後腳，球拍舉至頭頂後方，揮動小臂配合手腕發力，將球擊出 (B)右腳在前左腳在後，重心落在前腳，利用揮臂力量將球擊出 (C)雙腳平行站立，重心落在雙腳之間，擊球點在額頭正上方，往前揮動手臂將球擊出。
20. ()柯瑞在三分線外準備投籃時，防守球員將其撞倒被吹犯規，若此次投籃中籃，柯瑞可加罰幾球？ (A)不加罰 (B)1 球 (C)2 球 (D)3 球。
21. ()當排球球員被判驅逐出局，坐於懲罰區，則可能是得到何種處罰卡？ (A)黃卡 (B)紅卡 (C)黃卡+紅卡。
22. ()桌球比賽一局打完，每局的休息時間為 (A)4 分鐘 (B)3 分鐘 (C)2 分鐘 (D)1 分鐘。
23. ()拔河比賽中，後位選手握繩的正確姿勢為 (A)繩子必須由軀幹和上臂之間通過 (B)須將繩子纏繞在腰部 (C)繩子必須通過腋下，由背斜上，從對側肩部前面垂下。
24. ()水上安全標誌以黃色菱形標示的標誌，所代表的意思是？ (A)警告標誌 (B)允許標誌 (C)禁止標誌 (D)開放標誌。
25. ()下列有關桌球比賽規則之介紹，何者正確？ (A)比賽應由雙數局組成 (B)實施促進制度時，若接發球方完成 10

次有效的回擊，判接發球方得 1 分 (C)比賽前須以抽籤決定先選擇發球權、接球權或開始方位 (D)球的重量為 3.7 公克。

26. ()下列何者「不是」運動結束前之緩和與伸展的目的？ (A)減緩心跳 (B)減低肌肉的緊繃度 (C)身體恢復運動前的狀態 (D)提高體溫。
27. ()桌球比賽時，若對方阻擋來球，應判 (A)警告 1 次 (B)不予判罰 (C)已方得 1 分 (D)重發球。
28. ()桌球發球時，發球員應將球接近垂直向上拋起，至少升離非執拍手 (A)16 公分以上 (B)15 公分以上 (C)14 公分以上 (D)13 公分以上。
29. ()下列何者非 2020 年東京奧運游泳比賽中的項目？ (A)200 公尺自由式 (B)200 公尺蛙式 (C)400 公尺自由式 (D)400 公尺蛙式。
30. ()拔河比賽的時間限制為？ (A)無限制 (B)1 分鐘 (C)2 分鐘 (D)3 分鐘。
31. ()排球賽中，下列有關自由球員動作之敘述，何者「不」正確？ (A)自由球員於前區使用高手指傳球時，則隊友不得將高於網上端的球擊過對方 (B)自由球員於後區以高手指傳球時，則隊友可以任意擊球 (C)自由球員不得在任何地方完成攻擊動作 (D)每局開始時可直接進入球場。
32. ()以下哪一項是籃球三重威脅動作之一？ (A)抄球 (B)蓋火鍋 (C)投籃 (D)卡位。
33. ()國際標準羽毛球比賽使用的羽毛球是由幾根羽毛固定基座組成？ (A)12 根 (B)14 根 (C)16 根 (D)18 根。
34. ()桌球比賽實施促進制度時， (A)得分者發球 (B)每人發 2 分球 (C)每人發 1 分球 (D)失分者發球。
35. ()氣喘可以藉由下列哪一項運動改善氣喘的情況？ (A)賽跑 (B)游泳 (C)重量訓練 (D)舉重。
36. ()桌球比賽每次暫停時間為 (A)3 分鐘 (B)2 分鐘 (C)1 分鐘 (D)30 秒。
37. ()籃球比賽時，當每一節每隊犯規滿幾次時，其後的每次犯規應由被犯規者加罰 2 次？ (A)4 次 (B)5 次 (C)6 次 (D)7 次。
38. ()排球漂浮發球的敘述，何者錯誤？ (A)無旋轉的發球 (B)受空氣阻力與流體力學影響，產生不規則的飄移 (C)易使對隊接球失誤 (D)球體旋轉時將產生漂浮現象。
39. ()下列有關籃球比賽規則之敘述，何者錯誤？ (A)球員犯規滿 5 次，則喪失比賽權利 (B)滑倒時若持球再站起來，就是違例 (C)球員不得故意用腳或腿的任何部分踢球或擋球，此舉形同技術犯規 (D)在「進攻免責區」這個區域內發生身體接觸，只有阻擋犯規，沒有帶球撞人。
40. ()羽球比賽除發球外，當羽球過網後被網纏住或停在網上時，應判定？ (A)重新發球 (B)爭球 (C)對方得 1 分 (D)換邊發球。
41. ()拔河比賽開始時，比賽繩必須是呈何種狀態，並對準地上之中心線標線？ (A)繃緊 (B)鬆垮 (C)觸地。
42. ()羽球發球的瞬間，球的位置不得高於發球者的哪個部位？ (A)肩 (B)胸 (C)腰。
43. ()田徑 400 公尺以下比賽，於哪一口令後，雙手可離開地面？ (A)各就位 (B)預備 (C)鳴槍。
44. ()下列何者是接力項目 4x100 公尺常用的傳接棒方式？ (A)左手反臂方式 (B)下壓式 (C)蹲踞式 (D)上挑式。
45. ()運動時間的選擇有幾項原則，下列何者不正確？ (A)晚上睡覺前 3 至 4 個小時，不可做過於激烈的運動 (B)飯後 1 小時內，不宜運動 (C)飲用含有酒精飲料後，應禁止運動 (D)飯後 1 小時內運動可以幫助消化。
46. ()執行水上救援動作時，最優先的考量為？ (A)保護自己 (B)支援同伴 (C)拯救弱者 (D)媒體觀眾。
47. ()籃球比賽時，進攻球隊的球員不論持球與否，在對方禁區內不得停留超過 (A)24 秒 (B)8 秒 (C)6 秒 (D)3 秒。
48. ()請問羽球發球動作，擊球瞬間羽球與地面的距離不得超過幾公尺？ (A)1 公尺 (B)1.05 公尺 (C)1.10 公尺 (D)1.15 公尺。
49. ()救溺五步「叫叫伸拋划」中的划，是指 (A)拋擲漂浮物救人 (B)利用大型浮具划過去救人 (C)大聲呼救 (D)第一時間下水救人。
50. ()桌球比賽時，當甲方抽籤獲勝則可以選擇下列何者之權利？ (A)首先發球 (B)先接發球 (C)開始方位 (D)可決定首先發球、接發球或開始之方位。

一、單選題：(每題 2 分，共 50 分)

- () 1. 接力跑幾棒的跑者僅負責接棒而不需傳棒？ (A)第一棒 (B)第二棒 (C)第三棒 (D)第四棒。
- () 2. 排球比賽中，當來球在前方且又低又遠時，可以採用哪種方式救球？ (A)前撲救球 (B)滾翻救球 (C)跨步救球 (D)側步救球。
- () 3. 在安排傳接棒時宜的配合時，傳棒員可用什麼方式來提示接棒員出手接棒？ (A)用接力棒敲肩膀 (B)用腳尖輕踢示意 (C)用聲音來傳喚 (D)將接力棒放入手心。
- () 4. 許多教練會在設計練習時限制進攻方□□次數，來達到強迫持球者△△的目的。請問方形空格及三角形空格內分別為？ (A)傳球，運球 (B)運球，傳球 (C)兩者皆為運球 (D)兩者皆為傳球。
- () 5. 游泳換氣的方法有幾種？ (A)單邊換氣與雙邊換氣 (B)左邊換氣與右邊換氣 (C)吸氣與呼氣。
- () 6. 判斷對方來球的旋轉程度，主要是因應什麼？ (A)回擊的路線 (B)回擊的時機點 (C)回擊的拍面角度 (D)以上皆是。
- () 7. 大部分划手2次換氣1次，少部分划手4次換氣1次的換氣方法是指以下哪個換氣方法？ (A)單邊換氣 (B)雙邊換氣 (C)以上皆是。
- () 8. 何種伸展技巧因容易過度施力造成肌肉組織輕微撕裂傷，而引起肌肉痠痛或拉傷？ (A)本體感受神經肌促進術 (B)彈震式伸展 (C)交錯式伸展 (D)靜態式伸展。
- () 9. 抽球有什麼特徵？ (A)回球弧度較大 (B)彈跳後球往前衝 (C)下墜 (D)以上皆是。
- () 10. 羽球發球時，發球員的球拍擊到球體底座的瞬間，整個羽球應在多少高度以下？ (A)115cm (B)120cm (C)125cm (D)130cm。
- () 11. 接力跑的起跑標誌線位在接力區哪邊的位置？ (A)區外後方5~6m (B)區內前端5~6m (C)區外前方5~6m (D)區內中間5~6m。
- () 12. 要評判一支球隊是否擅長利用快攻得分，可透過什麼來判斷？ (A)快攻得分比 (B)快攻成功率 (C)以上皆是。
- () 13. 快攻到底適不適合投三分球？ (A)可以，因絕對能命中 (B)不行，因較不容易得分 (C)可以，但仍需視情況 (D)不行，因為這是違規。
- () 14. 「快攻拖車」中最後負責上籃的隊友為？ (A)籃板手 (B)接應者 (C)驅馳 (D)鋒線。
- () 15. 快攻成功率是指每次快攻能夠得分的機率，即是平均每場球賽的什麼與什麼的比值？ (A)快攻總得分數／球賽總出手數 (B)快攻總進球數／快攻總得分數 (C)快攻總進球數／快攻總出手數 (D)快攻總進球數／球賽總出手數。
- () 16. 下列何者並非低強度有氧運動？ (A)散步 (B)快走 (C)慢跑 (D)以上皆是。
- () 17. 若慣用手為右手，正手抽下旋球的預備動作時重心應置於身體何處？ (A)雙膝 (B)雙腳 (C)右腳 (D)左腳。
- () 18. 「catch & shoot」的意思是「接球與□□」。請問空格內為？ (A)傳球 (B)突擊 (C)投籃 (D)上籃。
- () 19. 接應二傳又稱舉對，其工作為？ (A)負責打背舉的球 (B)扣舉球員的背傳球 (C)在舉球員無法傳球時協助舉球 (D)以上皆是。
- () 20. 何種伸展技巧因容易控制且不容易引起肌肉痠痛或受傷，被視為改善柔軟度最安全的方法？ (A)靜態式伸展 (B)PNF (C)彈震式伸展 (D)本體感受神經肌促進術。
- () 21. 弓箭步伸展時，大腿與小腿連接處所呈現的角度約為幾度？ (A)45° (B)60° (C)90° (D)115°。
- () 22. 以下何者為排球防守的第一道防線？ (A)救球 (B)攔網 (C)扣球 (D)修正球。
- () 23. 已知攔網時的觸球並不列入球隊的擊球次數，那攔網後還有幾次擊球機會？ (A)2次 (B)3次 (C)4次 (D)1次。
- () 24. 伏地伸展時，身體哪個部位並不會接觸地面？ (A)雙手 (B)額頭 (C)腳掌 (D)腳尖。
- () 25. 在進行修正球扣球時要注意哪些要？ (A)時間的掌握 (B)起跳的位置 (C)正確的判斷 (D)以上皆是。

二、是非題：(每題 2 分，共 50 分) 是 劃 A 非 劃 B

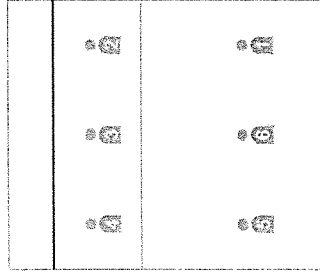
- () 26. 為了節省傳接棒的時間，接棒員會在傳棒員接近時先進行起跑。
- () 27. 接力跑是田徑賽中唯一的團體競賽，包括 4x100m 接力和 4x400m 接力 2 個項目。
- () 28. 想要反守為攻，首重判斷，抽下旋球時可先判斷來球落點、旋轉程度並思考回擊路線。
- () 29. 攔網前，先觀察對方舉球員的動作，以判斷起跳的時機。
- () 30. 手往後推水即將結束時，換氣邊因身體轉動關係高於非換氣邊。
- () 31. 單人攔網及雙人攔網常被使用。

- () 32. 羽球運動是各種擊球技術的運用，且最大樂趣在於場上一來一往的互動。
- () 33. 核心肌群訓練除能避免運動傷害與增進運動能力外，對於接力跑速度與成績的提升有很大的幫助，也能增進傳接棒的穩定性。
- () 34. 排球比賽時由隊員自行安排球員間的位置，並無特別限制。
- () 35. 水道繩具有消波功能，也可以避免干擾他人比賽。
- () 36. 正確運動步驟是先以高強度無氧運動暖身後，再操作伸展運動，對提升柔軟度更有幫助，且不會造成運動傷害。
- () 37. 當雙方抽球持續僵持時，正是使用抽球的時機。
- () 38. 正手拍下旋球和反手拍下旋球的預備動作和結束動作是一樣的。
- () 39. 快攻拖車後的 in-out-side 投籃是一種很常見的快攻延續方式。
- () 40. 若右手為慣用手進行反手拍下旋球，同時腰、髖轉動配合施力，重心由右腳移至左腳。
- () 41. 在球場上，後排的 1 號球員不可向前超越前排的 2 號球員，也不可向左超越後排 6 號球員。
- () 42. 若右手為慣用手進行反手拍下旋球，引拍時左腳往後跨一小步同時身體向左轉身並下彎。
- () 43. 若右手為慣用手進行正手拍下旋球，引拍時將身體向右轉，同時將重心移至右腳掌且手臂放鬆。
- () 44. 快攻得分比是指一支球隊平均每場比賽的「快攻總得分」所佔「球賽總得分」的百分比。
- () 45. 快攻成功率是指每次快攻能得分的機率，換句話說就是平均每場比賽的「快攻總進球數」與「快攻總出手數」之比值。
- () 46. 現代羽球運動的歷史記載約始於 19 世紀前後的印度孟買州，由當時被稱為「普那(Poona)」的遊戲演變而來。
- () 47. 在運動過程三步驟中，暖身與緩和運動皆以伸展運動為主軸。
- () 48. 「catch & shoot」依英文字面上的意思是「接球與投籃」，實際上是指進攻球員利用空手跑動製造空檔，然後接球投籃。
- () 49. 快攻是指防守方抓到籃板球後，利用快速的傳導與推進，在對方來不及回防的狀態下達到得分的目的。
- () 50. 在發球方發球前，所有球員應站在輪轉後各自場區內的位置。

鼓山高中 110 學年度第 1 學期第二次段考 高三 體育科試題
電腦讀卡代碼：25

一、單選題：(每題 2 分，共 100 分)

- () 1. 籃球比賽中，正式比賽時，上半場與下半場間中場休息的時間是多久？ (A)2分鐘 (B)5分鐘 (C)10分鐘 (D)15分鐘。
- () 2. 柔軟度好代表肌肉延展度佳，在從事哪些活動中能讓肌肉受到更好的保護？ (A)伸展 (B)舉起物體 (C)改變方向 (D)以上皆是。
- () 3. 球員採用包夾防守時的主要目的為何？
(A)產生轉換快攻 (B)製造對手失誤 (C)以上皆是 (D)以上皆非
- () 4. 在比賽中想要反守為攻，首重於什麼？ (A)技術 (B)判斷 (C)運氣 (D)以上皆是。
- () 5. 籃球運動在發展之初曾經參考足球和曲棍球的規則，今日的籃球運動裡，有哪些規則跟足球運動是相似的？ (A)比賽時間 (B)上場球員數 (C)攻守陣地式的球賽 (D)以上皆是。
- () 6. 若要從飲食方面改善身體組成，建議吃飯時先從哪個開始吃？ (A)白米 (B)蔬菜 (C)肉 (D)都一樣沒有差別。
- () 7. 以下關於手臂與肩部伸展之動作何者有誤？ (A)左手向上彎曲 (B)左手勾住向左伸直的右手 (C)將右手往身體方向靠近 (D)停留30~60秒後再以同樣方式換邊操作。
- () 8. 桌球運動中，若慣用手為右手，以下關於正手發左旋球，將球向上拋之後的動作變換以下何者有誤？ (A)將球拍引至身體右側 (B)左手向左側移開不遮蔽球 (C)以上皆是。
- () 9. 下列何種伸展運動被視為改善柔軟度最安全的方法？ (A)靜態式伸展 (B)彈震式伸展 (C)本體感受神經肌促進術 (D)以上皆非。
- () 10. 排球比賽中，以下哪些情況能使己方球隊得1分？ (A)球成功落在對方場地內 (B)對方球隊犯規 (C)對方觸球出界 (D)以上皆是。
- () 11. 為什麼一般中學籃球教練不建議球員快攻投三分球？ (A)容易犯規 (B)容易被封阻 (C)屬違例行為 (D)命中率相對不佳。
- () 12. 籃球運動中，雙手同時運球但控制球落地的頻率左右相反，讓左右手的手掌在不同的時間接觸到球，請問這是何種運球技巧？ (A)雙手同頻率運球 (B)雙手不同頻率運球 (C)雙手一高一低運球 (D)雙手一左一右運球。
- () 13.



- 排球運動中，根據圖示，哪一位是屬於後排球員？ (A)2 號 (B)4 號 (C)3 號 (D)5 號。
- () 14. 排球比賽實施虛攻球時，以哪個部位擊球較佳？
(A)拳頭 (B)掌心 (C)掌根 (D)手指。
- () 15. 何種伸展技巧因容易過度施力造成肌肉組織輕微撕裂傷，而引起肌肉痠痛或拉傷？ (A)本體感受神經肌促進術 (B)彈震式伸展 (C)交錯式伸展 (D)靜態式伸展。
- () 16. 當肥胖者減少多少體重，就可以降低罹患心血管疾病、高血壓、高膽固醇以及糖尿病等慢性疾病所帶來的風險？
(A)1~2%以上 (B)2~3%以上 (C)5~6%以上 (D)4%以上
- () 17. 籃球運動中，罰球時若罰球者罰球不進，則下列個群體搶籃板球的情況及時間點何者正確？ (A)執行罰球的罰球者必須在投出去的球碰框後才能越過罰球線爭搶球 (B)在禁區線站位的必須在罰球者的球離手後才能開始進入禁區搶球 (C)三分線外的其他人必須在球碰框後才能越過三分線爭搶籃板球 (D)以上皆是。
- () 18. 排球比賽中，對於裁判判決有疑問時，應由誰要求解釋？ (A)教練 (B)比賽中之隊長 (C)領隊 (D)比賽中之球員。
- () 19. 關於作用肌與拮抗肌，下列敘述何者正確？ (A)拮抗肌是用來產生動作的肌肉 (B)作用肌是運動過程中產生相反方向的肌肉 (C)在運動過程中作用肌與拮抗肌會產生協調性，使動作平順穩定 (D)手肘彎曲時，肱二頭肌是拮抗肌
- () 20. 以下何種情況是失溫中最危險的反應？ (A)步伐蹣跚 (B)瞳孔放大 (C)肌肉不協調 (D)顫抖停止。
- () 21. 羽球運動是各種擊球技術的應用，要在來回擊球中讓球盡量保持在空中而不落地，因此羽球採用何種得分制？
(A)擊球得分制 (B)過網得分制 (C)落地得分制 (D)以上皆是。
- () 22. 以下何者為低度失溫時身體會產生的反應？ (A)發冷顫抖 (B)心跳加速 (C)有尿意 (D)以上皆是。

- () 23. 國際羽球規則中，羽球的重量是多少？ (A) 2.74~3.50g (B) 3.74~4.50g (C) 4.74~5.50g (D) 5.74~6.50g。
- () 24. 單一舉球員時較常採用的3種隊型站位中，以下何者較適合初學者採用？ (A) 舉球員在前排位置 (B) 舉球員在後排位置 (C) 舉球員在前排2號或4號位置 (D) 以上皆是。
- () 25. 排球運動中，在進行正面上發球時，擊球後身體重心應順勢往 (A) 右方 (B) 左方 (C) 前方 (D) 後方移。
- () 26. 要改善身體組成，運動的哪個部分會變得更加重要？ (A) 運動持續時間 (B) 運動強度 (C) 運動項目 (D) 以上皆很重要。
- () 27. 當體溫降到幾度時，易造成意識喪失，心跳停止，逐漸死亡？ (A) 36°C (B) 34°C (C) 33°C (D) 29.4°C。
- () 28. 一般來說，西洋梨體型的身材是指軀體上半身比較肥胖，身體脂肪主要堆積在哪裡？
(A) 腰部 (B) 臀腿 (C) 腹部 (D) 臀部與大腿
- () 29. 桌球比賽中，每人發球互換的時機為 (A) 裁判決定 (B) 得分即獲發球權 (C) 每人發1球後互換 (D) 每人發2球後互換。
- () 30. 籃球運動中，何種防守方式是不會離開自己的防守區域的？ (A) 盯人防守 (B) 區域防守 (C) 包夾防守 (D) 空切防守。
- () 31. 快攻到底適不適合投三分球？ (A) 可以，因絕對能命中 (B) 不行，因較不容易得分 (C) 可以，但仍需視情況 (D) 不行，因為這是違規。
- () 32. 若慣用手為右手，正手拍下旋球的預備動作時重心應置於身體何處？ (A) 雙膝 (B) 雙腳 (C) 右腳 (D) 左腳。
- () 33. 籃球比賽中，「小球戰術」的風格是什麼？ (A) 快攻 (B) 投射三分 (C) 快速出手 (D) 以上皆是。
- () 34. 排球運動時，前排球員進攻性擊球的限制為何？
(A) 可在任何高度完成進攻性擊球，但觸球必須在本方場區空間 (B) 在前區以後，可從任何高度完成進攻性擊球，但起跳時，腳不得踏及或踏越攻擊線。擊球後，可以落在前區內 (C) 可在前區內完成進攻性擊球動作，但觸球時，球必須有部分低於球網上沿 (D) 沒有限制
- () 35. 籃球比賽中，下列何者是結束防守的時機？ (A) 防守方獲得球權後 (B) 攻擊方投籃未進時 (C) 進攻方獲得籃板球時 (D) 以上皆是。
- () 36. 以下關於後排6號位置球員的站位之敘述，何者有誤？ (A) 不可向前超越前排3號位置球員 (B) 不可向左超越後排5號位置球員 (C) 不可向右超越後排1號位置球員 (D) 以上皆正確。
- () 37. 排球運動中，在進行移位低手傳球時，需以前臂靠手腕關節上方約幾公分處擊球？ (A) 10 公分 (B) 12 公分 (C) 8 公分 (D) 15 公分。
- () 38. 何者並非排球的發球或傳球方式？ (A) 側面低手發球 (B) 兩人推發球 (C) 移位高手傳球 (D) 移位低手傳球。
- () 39. 一般適宜運動強度是每分鐘最大心跳率維持在 (A) 40~60% (B) 50~70% (C) 60~80% (D) 70~90% 之間。
- () 40. 國民健康署建議成人 (18 歲以上) 標準體位的身體質量指數 (Body Mass Index ; BMI) 的範圍為何？
(A) $18.5 \leq \text{BMI} \leq 24$ (B) $18.5 \leq \text{BMI} < 24$ (C) $18 \leq \text{BMI} < 24$ (D) $18.5 < \text{BMI} < 24$
- () 41. 若慣用手為右手，正手拍下旋球的引拍時身體往哪個方向移動？ (A) 向前進 (B) 向後退 (C) 向右轉 (D) 向左轉。
- () 42. 關於健康體適能，下列敘述何者錯誤？ (A) 良好的心肺適能可以預防心血管疾病 (B) 伸展運動可分為靜態伸展與動態伸展 (C) 適當的重量訓練可以降低基礎代謝率與體脂肪 (D) 身體組成是指身體所含的脂肪量與總體重的比率。
- () 43. 籃球比賽中，當比賽完全結束但未分出勝負時，最多可增加幾次延長賽？ (A) 1 次 (B) 2 次 (C) 3 次 (D) 多次，直到分出勝負為止。
- () 44. 擁有良好的體適能有哪些優點？ (A) 提升身體免疫力 (B) 享受運動的樂趣 (C) 降低罹患慢性病的風險 (D) 以上皆是。
- () 45. 實施靜態伸展運動時，每個肌肉或肌群可實施幾回合？每回合伸展到緊繃的位置時應稍作停留幾秒？ (A) 實施1~3回合，停留10~30秒 (B) 實施2~4回合，停留10~30秒 (C) 實施2~4回合，停留20~40秒 (D) 實施3~5回合，停留20~40秒。
- () 46. 訓練肌耐力要採用什麼樣的訓練方法？ (A) 高負荷、低反覆次數 (B) 低負荷、高反覆次數 (C) 高負荷、高反覆次數 (D) 低負荷、低反覆次數。
- () 47. 下列何者已超過健康署建議的成人健康 BMI 值範圍？ (A) 19 (B) 21.5 (C) 25 (D) 18.5。
- () 48. 關於排球正式比賽勝負的規則，下列敘述何者正確？ (A) 採三戰二勝制 (B) 若比數為 24 : 24 時，只要再領先 1 分就算得勝 (C) 若局數為 2 : 2 時，先獲得 25 分，並領先對隊 2 分者獲勝 (D) 先得 25 分，並至少領先對隊 2 分，即勝一局。
- () 49. 羽球雙打比賽一開始及每次每邊獲得發球權時，球員都應站在哪方發球區開始發球？ (A) 左方 (B) 右方 (C) 中間 (D) 以上皆可。
- () 50. 排球比賽中，自由球員可被允許哪些行動？ (A) 防守接球 (B) 發球 (C) 攔網 (D) 以上皆不可。