

範圍：體育(全) 畫卡代碼--25

班級： 座號： 姓名：

一、單選題：每題 2 分

- () 1.籃球比賽時間分為上、下半場共四節，每節比賽時間為？ (A)15 分鐘 (B)12 分鐘 (C)11 分鐘 (D)10 分鐘。
- () 2.排球比賽時，當球員因為無禮行為被處以紅卡時，應判罰 (A)驅逐出局 (B)取消比賽資格 (C)失一分 (D)喪失發球權及失一分。
- () 3.下列何者是排球比賽中攔網成功的效果？ (A)觸網犯規 (B)獲得發球機會 (C)可更換一名球員 (D)直接得分。
- () 4.羽球雙打比賽，若需進行第三局，由誰首先發球？ (A)第一局獲勝方 (B)第二局獲勝方 (C)第二局落敗方。
- () 5.下列何者為放鬆技術訓練？ (A)側併跳 (B)舉踵快步走 (C)順風跑 (D)阻力跑。
- () 6.有關桌球正手殺高球之敘述，何者有誤？ (A)回擊超過眼睛高度的球 (B)屬特殊防禦技術 (C)站位一般離球桌較遠 (D)擊球時由右後上方加速向左前方用力壓落。
- () 7.以下哪個游泳姿勢的出發動作跟其他泳姿不一樣？ (A)自由式 (B)蛙式 (C)仰式 (D)蝶式。
- () 8.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。
- () 9.羽球反手短發球時，揮拍擊球的瞬間，整個羽球須在幾公尺以下？ (A)1 公尺 (B)1.05 公尺 (C)1.10 公尺 (D)1.15 公尺。
- () 10.足球場上發生下列哪種犯規情形會被判罰間接自由球？ (A)衝撞或毆打對方球員 (B)向對方球員鏟球、吐口水 (C)故意用手觸球 (D)守門員用手控球超過 6 秒。
- () 11.下列何者足以構成快速壘球比賽提前結束的原因？ (A)賽完三局，比數為 16：3 (B)賽完四局，比數為 12：8 (C)賽完五局比數為 12：4 (D)開始實施突破僵局制。
- () 12.排球發球時，發球員須在裁判鳴笛後幾秒，將球擊出？ (A)5 秒 (B)6 秒 (C)8 秒 (D)10 秒。
- () 13.跆拳道比賽時，有效正拳擊中軀幹部分得幾分？ (A)1 分 (B)2 分 (C)3 分 (D)4 分。
- () 14.羽球是英國軍官由哪個國家傳入英國的？ (A)印度 (B)馬來西亞 (C)埃及 (D)中國。
- () 15.田徑選手必須於胸前及背後配戴兩塊號碼布，下列何者可配戴一塊即可？ (A)短跑選手 (B)跳高選手 (C)鐵餅參賽選手 (D)標槍選手。
- () 16.當今國際羽球比賽是採取什麼賽制？ (A)落地得分制，每局 21 分 (B)發球得分制，每局 21 分 (C)落地得分制，每局 15 分 (D)發球得分制，每局 15 分。
- () 17.當運動時氣溫特別高時，每 15～20 分鐘就要喝水休息，每次補充幾毫升？ (A)200～250 毫升 (B)300～400 毫升 (C)500～600 毫升 (D)800～1000 毫升。
- () 18.立槳運動時，當站立槳板遇到水面晃動時，何種處理方式不適合？ (A)將槳葉斜插入水中 (B)跟著晃動順順蹲下 (C)上下跳動 (D)趴下。
- () 19.有關桌球正手放高球的敘述，何者錯誤？ (A)屬特殊防禦技術 (B)回擊超過眼睛高度的球 (C)利用球的飛行時間，爭取時間調整站位 (D)利用上旋及側旋變化，造成對方回球困難。
- () 20.棒球場投手丘距離本壘板的距離為何？ (A)6 呎 (B)16 呎 (C)26 呎 (D)60.6 呎。
- () 21.游泳姿勢中速度最快的姿勢是？ (A)捷式 (B)蛙式 (C)仰式 (D)蝶式。
- () 22.依照個人需求及運動專項的需要性，選擇適合的訓練動作與強度，這是何種基本原則？ (A)特殊性 (B)高壓力 (C)循序漸進 (D)超負荷。
- () 23.下列有關桌球拍之敘述，何者正確？ (A)球拍的大小、形狀及重量有所規範 (B)球拍的大小，重量沒有限制 (C)球拍兩面應為具有光澤之鮮紅色及黑色 (D)球員在比賽開始前及比賽中更換球拍時，無須球拍向裁判員及對方展示。
- () 24.下列有關桌球「促進比賽制度」之敘述，何者錯誤？ (A)一局比賽進行 10 分鐘而雙方分數未達 9 分實施該制度 (B)實施促進制度時，每個球員都輪發 1 分球，直至該局結束 (C)若接發球方完成 13 次有效的回擊，判接發球方得 1 分 (D)促進制度實施後，應繼續實施至該局結束。
- () 25.籃球比賽時，進攻者執行傳切戰術空手切入時，身體朝向及眼睛注視哪裡？ (A)面朝向持球者，眼睛注視持球者 (B)面朝向籃板，眼睛注視籃框 (C)背向持球者，眼睛注意防守者 (D)身體朝向防守者，眼睛注意持球者。
- () 26.下列哪種類型的運動對於排球攔網跳躍力高度的提升幫助最少？ (A)重量訓練-深蹲 (B)增強式訓練 (C)慢跑 (D)跳繩。
- () 27.以下何者可以吸收體內多餘熱量並藉由汗水、尿液等排出體外？ (A)水 (B)醣類 (C)脂質 (D)蛋白質。
- () 28.下列何者屬於基礎代謝率消耗熱量？ (A)腸胃蠕動 (B)心臟跳動 (C)重量訓練 (D)看書。
- () 29.跆拳道對打時，下列哪個部位不能用手攻擊？ (A)頭部 (B)胸部 (C)腹部 (D)手臂。
- () 30.要提升身體肌肉的力量應加強何種適應？ (A)心肺適應 (B)肌肉適應 (C)柔軟度。
- () 31.自行車使用的水壺，在高溫下容易變質滋生細菌，應定期多久更換一次？ (A)1 個月 (B)2 個月 (C)6 個月 (D)12 個月。
- () 32.羽球比賽時，若發球員發球後，裁判與司線員皆無法作出判決時，應 (A)重新發球 (B)繼續比賽 (C)發球方失一分 (D)接球方失一分。
- () 33.木球比賽在中或長球道中，球員發球應超過 (A)20 公尺超越線 (B)30 公尺超越線 (C)35 公尺超越線 (D)40 公尺超越線。
- () 34.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。

- () 35. 羽球比賽以先得幾分的一方獲勝一局？ (A)7 分 (B)11 分 (C)21 分 (D)25 分。
- () 36. 游泳捷式鞭式踢水動作，以下說明何者錯誤？ (A)踢水動作如鞭子擺動 (B)大腿帶動小腿，小腿帶動腳掌下壓 (C)踢水深度約 30~40 公分 (D)腳掌呈外八字形踢水。
- () 37. 騎乘自行車時，最佳的踩踏節奏與頻率為？ (A)每分鐘 55~58 圈 (B)每分鐘 70~80 圈 (C)每分鐘 80~90 圈 (D)每分鐘 90~110 圈。
- () 38. 足球比賽時，下列哪種情形會被判紅牌出場？ (A)用言語或動作表示異議 (B)抓拉對方球員 (C)衝撞對方球員 (D)向對方球員或其他任何人吐口水。
- () 39. 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%。
- () 40. 運動前必須有基本準備，下列何者不正確？ (A)選擇運動項目時，應考量自身的喜好和體能水準 (B)如需使用運動器材，使用前應先檢查器材是否有毀損，並遵守正確的使用方法 (C)運動的衣著，應以舒適、透氣、吸濕排汗較佳的衣褲為佳 (D)運動前如果有身體不舒服，有點頭暈，從事跑步運動增加身體含氧量即可減緩。
- () 41. 下列哪一種健康體適能要素，可以評估身體肥胖程度？ (A)心肺適能 (B)柔軟度 (C)肌肉適能 (D)身體組成。
- () 42. 下列哪一項「不是」選購運動服裝所需注意的？ (A)名牌與否 (B)舒適性 (C)吸汗透氣 (D)適合所需的運動項目。
- () 43. 以下哪種姿勢為水中自救的基本姿勢 (A)自由式 (B)蛙式 (C)蝶式 (D)水母漂。
- () 44. 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。
- () 45. 羽球比賽中，分數到達 20 平時，以先連續獲得幾分領先者獲勝？ (A)2 分 (B)3 分 (C)4 分 (D)5 分。
- () 46. 運動傷害發生時應先如何處置？ (A)不做處理等待救護車送醫 (B)停止運動並進行緊急處理 (C)進行心肺復甦術 (D)不予理會。
- () 47. 急性運動傷害的一般性處理原則是 (A)叫、叫、伸、拋、划 (B)P.R.I.C.E.原則 (C)心肺復甦術。
- () 48. 做為貼紮起始、結束之貼紮法為 (A)環狀貼紮法 (B)螺旋狀貼紮法 (C)編籃貼紮法。
- () 49. 最大心跳率是衡量運動強度是否恰當的指標，計算公式為？ (A)200-年齡 (B)210-年齡 (C)220-年齡 (D)230-年齡。
- () 50. 以下哪一項「不是」室內運動應該注意的事項？ (A)氣氛佳 (B)環境安全性 (C)器材安全性 (D)通風性。

一、是非題：(每題 2 分，共 50 分) 請注意 X 劃 A O 劃 B

- () 1.運動和營養關係密切，對一般人來說，「均衡的營養」和「適度的運動」是維持健康的不二法門。
- () 2.籃球之非法掩護犯規係指意圖阻止或非法延遲對隊未持球球員行進，使其不能到達想去的位置。
- () 3.籃球藉由不斷跑動移位，增加防守者防守的難度，相對地增加進攻方前進的空間，使球隊能有更多的投籃得分機會。
- () 4.經由高醣飲食或「肝醣超量補充作用」，可以有效延緩疲勞之發生，增加持久性運動之競賽能力。
- () 5.跨欄選手如果不是故意撞倒欄架，則不算犯規。
- () 6.伸展時，可藉由來回晃動讓想放鬆的肌肉變得更放鬆。
- () 7.籃球三分線的長度由現行的 6.25 公尺加長了 0.5 公尺。
- () 8.排球陣容單交第二裁判或記錄員後不得更改，除非經過正常的替補。
- () 9.桌球比賽中，向後引拍動作太大，導致來不及在最高點擊球，是正手抽球常犯的錯誤。
- () 10.桌球比賽中，若發球員明顯未依規定發球，則不予警告直接判失 1 分。
- () 11.自西元 2010 年 10 月 1 日起，國際籃球比賽中，禁區形狀由原本的長形改為梯形。
- () 12.籃球比賽中，當一位球員已經被判犯規離場後，若再替補入場加入比賽，應視為不合運動道德犯規。
- () 13.跨欄欄架上端的橫木一般都漆成純白色。
- () 14.一般而言，女性之柔軟度較男性為佳。因女性關節韌性較好，椎間盤較厚，四肢與脊柱活動範圍較大及賀爾蒙等因素，導致柔軟度較佳。
- () 15.脂肪與醣類是運動中最主要的能量來源。
- () 16.一場桌球比賽中，每局結束時球員應互換方位（場地）。
- () 17.扣球是攻擊性很強的技術，在排球比賽中，可使對方不容易接球，也是重要的得分利器。
- () 18.排球比賽中，球員若非因妨礙比賽的動作而觸及球網，不視為犯規。
- () 19.羽球比賽中，當發球員得分為零或偶數時，發球員及接球員均須站於右發球區發球及接球。
- () 20.羽球比賽每局雙方分數達 20 分平時時，先領先對手 2 分的一方獲勝。
- () 21.男、女跨欄比賽的欄架數每道為 10 個欄架。
- () 22.伸展時為了達到效果，持續的時間越長越好。
- () 23.排球比賽中，接發球一方取得發球權時，該隊必須依順時針方向輪轉一個位置。
- () 24.桌球比賽中一旦發現次序錯誤時應中斷比賽，回復正確次序，繼續比賽。
- () 25.舉重、投擲、摔角及拳擊等運動員需要強健的肌肉，所以必須補充大量高品質的醣類。

二、單選題：(每題 2 分，共 50 分)

- () 26.籃球比賽中，意圖阻止或非法延遲對隊未持球球員行進，使其不能到達想去的位置是屬於何種犯規？ (A)推人犯規 (B)拉人犯規 (C)非法掩護 (D)打手犯規。
- () 27.排球比賽時，球員身體的哪一個部位以上可以擊球？ (A)頭部以上 (B)腰部以上 (C)膝蓋以上 (D)任何部位。
- () 28.學校的排球比賽中，舉球員大多排在幾號位置？ (A)1 號 (B)2 號 (C)3 號 (D)4 號。
- () 29.下列何者為伸展運動的益處？ (A)改善及維持良好的體態 (B)提升適當而優雅的身體動作 (C)改善個人的外表與自信 (D)以上皆是。
- () 30.跨欄比賽時，如果有七位選手參加，跑道上要擺設 (A)56 個 (B)63 個 (C)70 個 (D)77 個 欄架。
- () 31.籃球計分板設置應讓 (A)裁判 (B)觀眾 (C)場內每一個人包括觀眾 (D)兩隊教練 能看清楚。
- () 32.籃球運動中，進行 3 對 3 防守練習時，當進攻方投籃後，防守者必須立即做的動作是？ (A)退至禁區外圍協防 (B)積極盯人防守 (C)擋人搶籃板 (D)交換防守。
- () 33.下列何者為比賽中的飲食原則？ (A)補充容易消化吸收的液體 (B)補充容易消化吸收的液體 (C)補充電解質的飲料 (D)以上皆是。
- () 34.下列何者非理想伸展運動實施時，應遵循的原則？ (A)實施時要持續越久越好 (B)特殊性原則 (C)不要憋氣 (D)超負荷原則。
- () 35.一般而言，射擊、射箭等需要良好視力項目的選手，對哪種維生素的需求量比較大？ (A)維生素 A (B)維生素 D (C)維生素 E (D)維生素 K。
- () 36.何者是人體運動中主要的能量來源，會因為運動的消耗而減少產生疲勞？ (A)肝醣 (B)礦物質 (C)維生素 (D)脂肪。
- () 37.羽球運動的步法為 (A)木字形 (B)末字形 (C)米字形 (D)大字形。
- () 38.籃球比賽中的計分板最少必須顯現之內容，不包括下列何者？ (A)比賽時間 (B)比賽分數 (C)個人犯規次數 (D)現在比賽節次。
- () 39.籃球比賽中，當一位球員已經被判五次犯規離場後，若再替補入場加入比賽，應視為技術犯規，登記在誰的名下？ (A)該名選手 (B)教練 (C)領隊 (D)隊長。
- () 40.正式籃球比賽中，籃網應為 (A)白色 (B)藍色 (C)紅色 (D)綠色。
- () 41.羽球單打致勝要訣之敘述何者為非？ (A)仔細觀察對方的位置、意圖再決定發球類型 (B)應隨時採用第一瞬間擊球方式 (C)攻擊時，最好採直線攻擊，令對方措手不及 (D)防守時所還擊球的落點，不宜太接近邊線，避免球出界外。

- () 42. 排球比賽中，當來球在前方、又低又遠時，通常採用 (A)前撲救球 (B)滾翻救球 (C)跨步救球 (D)側步救球。
- () 43. 下列哪項不是脂溶性維生素？ (A)維生素 A (B)維生素 C (C)維生素 D (D)維生素 K。
- () 44. 在桌球比賽決勝局時，有一方得分達 (A)5 分 (B)6 分 (C)7 分 (D)11 分 時，需交換場地。
- () 45. 下列何者不是伸展運動的實施原則？ (A)盡量伸展到會痛的程度，才有好的效果 (B)在伸展的過程要保持呼吸，不要閉氣 (C)伸展過程不要來回晃動 (D)從事伸展運動前可先以走路方式做熱身運動。
- () 46. 排球比賽中，陣容單交 (A)第一裁判 (B)記錄員 (C)教練 (D)隊長 後不得更改，除非經過正常的替補。
- () 47. 何種運動員日常飲食須補充大量高品質的蛋白質？ (A)跳高 (B)自由車 (C)長距離長跑 (D)400 米以上的游泳。
- () 48. 羽球比賽決勝局（三局二勝制之第三局）任一方分數達 (A)9 分(B)11 分 (C)13 分 (D)15 分，球員應該換邊交換場地。
- () 49. 下列何者為訂定伸展運動的運動處方時，需考量的原則？ (A)運動模式 (B)運動強度 (C)反覆次數 (D)以上皆是。
- () 50. 排球扣球技術包含一連串動作的組合，下列何者不是？ (A)助跑動作 (B)手部扣球動作 (C)傳接球 (D)配合舉球員傳球。