

401~408

高雄市立鼓山高中114學年度第一學期第二次段考《高一》體育科試題卷

考試範圍：第一冊

電腦讀卡代碼：25

年 班 號 姓名

選擇題 50 題(每題 2 分)

- () 1.桌球是由哪一種運動發展出的新運動？ (A)排球 (B)足球 (C)籃球 (D)網球。
- () 2.沙灘排球是在哪一年的奧運會被列為正式比賽項目？ (A)1996年 (B)1944年 (C)1992年 (D)1968年。
- () 3.運動強度的評估，是以下列何者作為依據？ (A)體溫增減 (B)流汗多寡 (C)運動時間 (D)心跳率。
- () 4.小明在分別做完以下的運動後，立即測試其心跳次數及體溫資料如下：心跳125次、體溫36℃；2000公尺(心跳140次、體溫37℃)、400公尺(心跳160次、體溫36.5℃)、跳繩(心跳155次、體溫36.6℃)；由以上數據可判斷，於小明來說，哪一項運動之運動強度最強？ (A)400公尺 (B)100公尺 (C)2000公尺 (D)跳繩。
- () 5.羽球反拍擊高遠球的技術，在擊球的瞬間，手臂應？ (A)向上揮動伸直 (B)向側身屈肘揮動 (C)向上屈肘揮動 (D)向側身揮動伸直。
- () 6.田徑規則允許4x100公尺接力的接棒者可在接力區外幾公尺起跑？ (A)無限制 (B)20公尺 (C)15公尺 (D)10公尺。
- () 7.田徑4x100公尺接力的選手棒次安排，第一棒應選擇？ (A)身材高、步幅大、速度快的選手 (B)速度雖不是最快但擅跑彎道 (C)起跑速度最快、同時具備良好平衡技巧與擅長彎道者 (D)速度最快或次快且門志高昂的選手。
- () 8.運動時間過長，腳底皮膚產生出水泡時，應如何處置，以下敘述何者有誤？ (A)要先將水泡內之組織液排出 (B)將水泡之皮膚以消毒後剪刀剪下，以利傷口復原 (C)注意是否受感染，如有感染情形應就醫 (D)傷口部位以塗抹藥膏之紗布包紮，以免感染。
- () 9.羽球比賽，當發球方得分為幾分時，應在左發球區發球？ (A)0分 (B)20分 (C)1分 (D)2分。
- () 10.排球舉球時，球的飛行動力是從身體哪部位的彈動力量而來？(甲)手指(乙)肘關節(丙)膝關節 (A)甲乙(B)乙丙 (C)甲乙丙 (D)甲丙。
- () 11.桌球自哪一年起，列入奧運會正式比賽項目？ (A)2000年 (B)1988年 (C)1992年 (D)1996年。
- () 12.五人制足球賽的起源是因為 (A)十一人制球賽規則有缺陷 (B)克服場地與設備不足 (C)球員人數不足。
- () 13.常見的運動傷害中，肌肉不自主的強直收縮，造成肌肉僵硬、疼痛，稱之為？ (A)抽筋 (B)熱傷害 (C)脫臼 (D)挫傷。
- () 14.田徑100公尺跑技術，加速跑是指起跑者從蹬離起跑架到發揮最高速度為止的階段，其距離自起跑線起大約多少公尺？ (A)25~30公尺 (B)35~40公尺 (C)30~35公尺 (D)15~20公尺。
- () 15.田徑4x100公尺接力，若選手採用持棒不換手方式接棒，通常要跑在跑道外緣路線的選手棒次是？ (A)第3、4棒 (B)第1、3棒 (C)第1、2棒 (D)第2、4棒。
- () 16.桌球比賽中發球須上拋多少公分以上？ (A)12公分 (B)16公分 (C)18公分 (D)14公分。
- () 17.進行足球的大腿控球時，用哪一隻腳來頂球？ (A)兩腳輪流 (B)慣用右手者用左腳 (C)慣用右手者用右腳。
- () 18.標準的排球正面高手發球姿勢，以手的哪一部位擊球？ (A)全手掌 (B)指尖 (C)掌心 (D)掌根部。
- () 19.常見的運動傷害中，關節受外力撞擊，而使關節脫離應有的正常活動範圍，造成韌帶機能喪失，稱之為？ (A)挫傷 (B)脫臼 (C)拉傷 (D)扭傷。
- () 20.籃球比賽，每一隊須有幾位合法球員出場時，才可以開賽，否則被判棄權？ (A)2人 (B)5人 (C)3人 (D)4人。
- () 21.右手持拍的桌球選手，反手推擋的擊球瞬間，拍面應屬於下列何者？ (A)選手左邊，拍面平行桌面 (B)選手右邊，拍面平行桌面 (C)選手左邊，拍面垂直桌面 (D)選手右邊，拍面平行桌面。
- () 22.排球比賽，球員發球時踩線，則裁判如何判定？ (A)不犯規，繼續比賽 (B)分數不計，交換發球權 (C)該球不算，重新發球 (D)對隊得1分並獲發球權。
- () 23.從何時開始，田徑選手正式合法使用起跑架？ (A)1944年 (B)1938年 (C)1942年 (D)1940年。
- () 24.關於中暑的敘述，以下何者有誤？ (A)若發現有人中暑，應立即送醫治療 (B)可能導致多重器官衰竭 (C)是熱傷害中最嚴重的一種 (D)患者特徵為體溫略低、臉色蒼白、皮膚濕冷。
- () 25.排球運動於1922年傳入台灣，經過多年的發展，台灣已經擁有眾多的排球愛好者。自1993年起有一項國際賽事，每年分組預賽都在台灣設站舉行，吸引大批球迷觀賞的是？ (A)世界排球錦標賽 (B)世界盃排球賽 (C)世界大獎賽 (D)世界職業排球賽。
- () 26.遊戲性的運動，過程中讓人感到興趣十足，並得到內心的愉悅與滿足，以下哪一項，是不屬於「遊戲性質」的運動項目？ (A)羽球 (B)慢跑 (C)籃球 (D)網球。
- () 27.進行籃球運動時，若有人受傷，應依(甲)壓迫(乙)休息(丙)抬高(丁)冰敷 等原則簡易處理後，再送醫治療，處理的正確順序是？ (A)甲丙乙丁 (B)丙丁甲乙 (C)乙丁甲丙 (D)丁甲丙乙。

- () 28.田徑持棒起跑的規則，以下敘述何者有誤？ (A) 接力棒可觸及並超越起跑線 (B) 4×100 公尺接力賽規定，第一棒選手採用蹲踞式起跑 (C) 接力棒可超越起跑線 (D) 4×400 公尺接力賽規定，第一棒選手採用蹲踞式起跑。
- () 29.沙灘排球比賽所採取的賽制為？ (A) 七局五勝制 (B) 九局七勝制三局二勝制 (C) 五局三勝制 (D)。
- () 30.何種營養素是人體細胞的主要組成物質，更是生命活動中第一重要的物質？ (A) 醣類 (B) 脂肪 (C) 維生素 (D) 蛋白質。
- () 31.運動後測量心跳，可以評估心臟功能的優劣，以下敘述何者有誤？ (A) 運動後，心跳很快恢復至安靜時次數者，其心臟功能較好 (B) 心跳數越高者，其心臟功能較好 (C) 當心臟安靜時的心跳次數減少，其心臟功能較好 (D) 心臟每次的輸出血量較多者，心臟較佳。
- () 32.桌球反手扣殺需注意要點，何者為非？ (A) 注意自己的站位 (B) 注意來球落點 (C) 擊球時拍面不可下壓 (D) 注意對方擊球時拍面方向。
- () 33.運動傷害「網球肘」形成的原因，主要是因為？ (A) 運動過度 (B) 運動時，身心狀況欠佳 (C) 技術動作上的錯誤 (D) 運動前，熱身運動不足。
- () 34.羽球的發球基本動作有：A.擊球動作、B.預備動作、C.引拍動作、D.順勢回復。完整的正確動作順序為？ (A) BCAD (B) ABCD (C) BADC (D) BACD。
- () 35.羽球運動 (Badminton) 的命名，由來為何？ (A) 事件 (B) 人名 (C) 地名 (D) 物名。
- () 36.運動與社會道德的關係，不包含以下哪一項？ (A) 合作精神 (B) 心理調適 (C) 社會風氣 (D) 人際關係。
- () 37.熱身運動 (warm-up)，又稱為 (A) 主要活動 (B) 次要活動 (C) 準備活動 (D) 緩和活動。
- () 38.下列何者不是桌球反手推擋的動作要領？ (A) 平推球拍 (B) 判斷落點 (C) 先站定準備姿勢 (D) 擊球後，手臂彎曲。
- () 39.田徑蹲踞式起跑，適合初學者使用的姿勢是？ (A) 中式起跑 (B) 短式起跑 (C) 快式起跑 (D) 長式起跑。
- () 40.大雄前往觀賞桌球比賽，因事延誤而遲到，抵達時比賽正好某局結束，則以下何者不可能是大雄會看到比數？ (A) 14：13 (B) 10：12 (C) 7：11 (D) 11：6。
- () 41.運動時，肌肉疲勞的形成，主要是因為？ (A) 睡眠不足 (B) 過度的運動 (C) 注意力不集中 (D) 熱身運動不足。
- () 42.要改善田徑中距離跑配速能力，應以何種方式來練習？ (A) 30 公尺衝刺訓練 (B) 越野跑 (C) 長距離跑 (D) 分段計時跑。
- () 43.下列有關熱身運動的作用，何者錯誤？ (A) 刺激肌肉活動和血液循環，以提升人體運動的機械效率 (B) 使心跳和各部位機能緩和 (C) 增加關節、肌腱和韌帶的活動範圍 (D) 減少運動時對骨骼肌的傷害。
- () 44.籃球防守技術，面對禁區球員或意圖在禁區卡位要球之球員，必須採用什麼防守技術，壓迫並阻斷其得球的機會？ (A) 近身防守 (B) 背面防守 (C) 在前防守 (D) 側面防守。
- () 45.桌球比賽中，每一球員每發幾球後即應交換發球權？ (A) 5 次 (B) 1 次 (C) 3 次 (D) 2 次。
- () 46.排球運動項目不斷衍生為不同形式的活動，其中由日本推動之排球運動為？ (A) 沙灘排球 (B) 公園排球 (C) 軟式排球 (D) 草地排球。
- () 47.運動傷害形成的原因，有外在環境因素與個人疏忽所致，以下哪一個選項是屬於外在環境因素？ (A) 技術動作上的錯誤 (B) 違反運動規則 (C) 運動時間不對 (D) 運動時，身心狀況欠佳。
- () 48.排球比賽選手的發球動作，須在裁判鳴笛後多少時間內，將球擊出？ (A) 8 秒 (B) 9 秒 (C) 3 秒 (D) 5 秒。
- () 49.經過長期間的運動後，對於運動與身體機能的發展之敘述，以下何者為非？ (A) 安靜時心跳次數會增加 (B) 最大攝氧量增加 (C) 肥胖者體重會減輕 (D) 瘦的人體重會增加。
- () 50.想要增加身體的敏捷性，應該要選擇下列哪些訓練項目，效果較佳？A.折返跑、B.曲折跑、C.立定跳遠、D.仰臥起坐、E.慢跑。較正確的組合是？ (A) A、B (B) A、D (C) A、E (D) C、D。

高雄市立鼓山高中 114 學年度第一學期第二次段考《高二》體育科試題卷

考試範圍：體育(全)

電腦讀卡代碼：25

____年____班____號 姓名____

一、單選題：50 題(每題 2 分) 總分 100 分

- () 1. 以下何者是不好的脂質？ (A)多元不飽和脂肪酸 (B)高密度膽固醇 (C)單元不飽和脂肪酸 (D)反式脂肪酸。
- () 2. 籃球比賽中，進攻方在對手視野之外進行掩護動作，距離應保持多遠？ (A)越貼近越好 (B)小於正常的 1 步 (C)不小於正常的 1 步，不大於正常的 2 步 (D)大於正常的 2 步。
- () 3. 為了提升游泳抓水的感覺，可以練習什麼動作？ (A)出發 (B)8 字搖擡抓水 (C)踢水 (D)換氣。
- () 4. 有關排球跳躍舉球的敘述，何者為非？ (A)跳躍於空中舉球 (B)能增加攻擊戰術的隱密性 (C)能增加舉球的時間 (D)能使攻擊員更快速扣擊。
- () 5. 有氧活動中主要消耗的能量來源是哪些？ (A)醣類 (B)脂肪 (C)蛋白質 (D)礦物質。
- () 6. 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。
- () 7. 下列何者足以構成慢慢壘球比賽提前結束的原因？ (A)賽完四局，比數為 16：3 (B)賽完四局，比數為 22：1 (C)賽完五局比數為 18：4 (D)賽完五局比數為 20：7。
- () 8. 室內拔河的規則是由哪個國家率先制定，開啟未來室內拔河的賽事？ (A)中國 (B)英國 (C)美國 (D)日本。
- () 9. 足球場上發生下列哪種犯規情形會被判罰罰間接自由球？ (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。
- () 10. 羽球賽制中，18 支球隊進行循環賽制，請問總共有幾場比賽？ (A)36 場 (B)72 場 (C)153 場 (D)180 場。
- () 11. 以下何者是唯一可提供腦細胞、神經細胞、紅血球等細胞能量來源的營養素？ (A)蛋白質 (B)醣類 (C)脂質 (D)礦物質。
- () 12. 排球隊伍選擇舉球員時，不需考慮下列何種因素？ (A)傳球能力(B)敏捷性(C)觀察能力(D)身高須高於快攻手。
- () 13. 請問下列有關排球高手傳接球的動作要領，何者正確？ (A)高手傳球時，球落下的位置在身體前方 (B)當球傳出後，手指向外撥球，球呈旋轉方式飛行 (C)球的位置是在雙腿之間，並落於額頭前上方，雙腳屈膝呈前後站立，後腳腳跟離地 (D)雙腳平行且腳跟落地、重心置於後面。
- () 14. 當游泳選手因過度訓練造成肩部三角肌部位不舒服，肌內效貼布應該剪裁什麼形狀進行貼紮？ (A)B 型 (B)X 型 (C)V 型 (D)A 型。
- () 15. 當排球球員被判驅逐出局，前往球隊休息室，則可能是得到何種處罰卡？ (A)黃卡 (B)紅卡 (C)黃卡+紅卡。
- () 16. 壘球比賽中，當一、二壘有人，打擊者將球打擊出內野滾地球，二壘手迎向前接住球，此時一、二、三壘的補位方式，下列何者錯誤？ (A)一壘手回一壘 (B)游擊手進二壘 (C)中外野手進二壘 (D)三壘手回三壘。
- () 17. 現今體操運動分為四大項目，以下何者為非？ (A)健身體操 (B)競技體操 (C)韻律體操 (D)彈翻床。
- () 18. 競技運動在比賽期的訓練重點應該是哪些？ (A)修復比賽時疲勞 (B)著重在質與量的提升 (C)提升技術能力 (D)調整訓練時間。
- () 19. 以運動員完成路線的數量來決定名次的攀岩比賽是？ (A)先鋒賽 (B)抱石賽 (C)速度賽。
- () 20. 羽球比賽中，下列何種情形不需重新發球？ (A)發球員在接球員未準備好接球時發球 (B)司線員未能看見，裁判或立即重播系統亦無法做出判決之下 (C)發球時，一方球員犯規 (D)除發球外，羽球停留在網頂。
- () 21. 桌球運動於哪一年的奧運會列入正式比賽項目？ (A)2000 年雪梨奧運 (B)1996 年亞特蘭大奧運 (C)1992 年巴塞隆納奧運 (D)1988 年漢城奧運。
- () 22. 運動後呈現肌肉緊繃，這時應該進行什麼動作來處理肌肉緊繃的情況？ (A)慢跑 (B)伸展操 (C)繼續運動 (D)喝水。
- () 23. 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。
- () 24. 水是人類重要的營養素，約占體重的 (A)30% (B)50% (C)70% (D)90%。
- () 25. 桌球比賽實施促進制度，每位球員輪發 1 分球，若接發球方完成幾次有效的回擊，即判接發球方得一分？ (A)10 次 (B)11 次 (C)12 次 (D)13 次。
- () 26. 採用壺鈴訓練腿部肌群時，以下說明何者錯誤？ (A)雙手握住壺鈴的把手，雙腳分開比肩略寬 (B)下蹲，直到大腿平行於地板，然後站起來 (C)動作操作時，膝關節要往內夾 (D)下蹲時吸氣，站起來時吐氣。
- () 27. 國際標準游泳池比賽水道的寬度為 (A)3 公尺 (B)2 公尺 (C)1 公尺 (D)2.5 公尺。
- () 28. 下列何種田徑比賽選手可配戴手套？ (A)鉛球 (B)跳高 (C)鏈球 (D)標槍。
- () 29. 田徑跳遠比賽可利用助跑標誌點的設定，來增加助跑起跳時踩板的準確性，在起跳點前幾步步設置 1~2 個標誌點？ (A)4~6 步 (B)7~9 步 (C)10~12 步 (D)13~15 步。
- () 30. 籃球比賽當空手進攻球員在強邊高位進行要球，防守球員應採取什麼樣的防守，干擾對手接球？ (A)貼身 (B)Open 的開放接球路線 (C)逼邊 (D)Close 的阻斷接球路線。
- () 31. 足球比賽在何種情況下稱為越位 (A)當同隊隊員踢球瞬間，隊員在前場跟對方最後第二名防守球員平行 (B)當同隊隊員踢球瞬間，隊員在後場跟對方最後第二名防守球員平行 (C)當同隊隊員踢球瞬間，隊員在前場比對方最後第二名防守球員更靠近球門線 (D)當同隊隊員踢球瞬間，隊員在後場比對方最後第二名防守球員更靠近球門線。
- () 32. 下列有關網球場上重要時間規定，何者有誤？ (A)發球者在分與分之間的 20 秒內必須將球發出 (B)每盤結束有 120 秒的盤末休息 (C)換邊時不得超過 120 秒的休息時間 (D)醫療時間每次 3 分鐘。

背面有試題

- () 33. 羽球比賽中，關於發球下列何者錯誤？ (A)不能以不當理由及動作延誤發球 (B)發球不得踩及界線 (C)發球員及接球員須站立於對角線上的發球區 (D)發球員球拍拍柄於擊球瞬間必須朝向上方。
- () 34. 當體操選手直接連接表演出兩個難度高的技巧動作，可獲得連接加分，一套動作可計算幾次連接加分？ (A)2次 (B)3次 (C)4次 (D)1次。
- () 35. 壘球比賽中，當外野手接高飛球後須進行長傳，此時守備應站在球落點那個位置先做準備？ (A)球落點處等待 (B)球落點後方 1 公尺 (C)球落點後方 2~3 公尺 (D)球落點前方 1 公尺。
- () 36. 棒球投手只能向哪個壘包的打者做偽傳動作？ (A)一壘 (B)二壘 (C)三壘 (D)任一壘包都可以。
- () 37. 桌球比賽之促進制度，應於何時由雙方請求提出？ (A)一局比賽進行 10 分鐘，而雙方比數未達 9 平以上 (B)一局比賽進行 9 分鐘，而雙方比數未達 9 平以上 (C)一局比賽進行 8 分鐘，而雙方比數未達 9 平以上 (D)一局比賽進行 7 分鐘，而雙方比數未達 9 平以上。
- () 38. 下列何種游泳比賽項目必需於水中出發？ (A)200 公尺自由式 (B)400 公尺自由式 (C)200 公尺蛙式 (D)200 公尺仰式。
- () 39. 在排球項目當中，哪一種舉球動作技術難度較高？ (A)正面高弧長球 (B)直上球 (C)單手舉球 (D)跳躍舉球。
- () 40. 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。
- () 41. 以下何者不是田徑跨欄的技術動作？ (A)減少步幅 (B)起跨步 (C)欄上姿勢 (D)下欄著地。
- () 42. 游泳仰式的姿勢以下何者正確？ (A)身體成 V 字形 (B)肩膀不轉動 (C)划水手肘伸直 (D)身體保持平衡。
- () 43. 籃球比賽時，每隊上半場允許請求幾次暫停？ (A)1 次 (B)2 次 (C)3 次 (D)4 次。
- () 44. 排球扣球起跳時期動作以下何者不是？ (A)利用起跳步的最後併腿蹲跳動作，產生屈蹲起跳的作用力 (B)雙腳力蹬地配合以肩關節為軸心，手臂由後往前上方畫弧擺動 (C)結合腹背向上延展動作，將蹬地力量轉為向上 (D)空中呈現曲身狀態準備扣球。
- () 45. 下列敘述何者為籃球運動錯誤動作？ (A)持球者傳球給切入者，球應傳在接球者前方 (B)防守者阻絕進攻者接球時，應保持球、我、人三角關係 (C)防守者做阻絕接球 (Denial) 時，應保持一個手臂距離，眼睛看到球與人 (D)防守者緊貼進攻者阻絕接球時，易造成進攻者開後門。
- () 46. 跳高、撐竿跳、跳遠及三級跳遠等項目，有幾項不屬於田賽中的「水平」跳躍項目？ (A)一項 (B)兩項 (C)三項 (D)均屬於水平跳躍項目。
- () 47. 田徑跳遠助跑節奏是指控制哪兩個部分，以增加踩板的準確性，也能有效的增進起跳的速度和起跳的效果。 (A)速度、時間 (B)高度、速度 (C)肌力、耐力 (D)步幅、步頻。
- () 48. 下列何者非羽球運動的比賽方式？ (A)男子單打 (B)女子雙打 (C)男女對決 (D)混合雙打。
- () 49. 二十世紀初，排球首先傳入亞洲哪個國家？ (A)菲律賓 (B)日本 (C)印度 (D)中國。
- () 50. 下列何者是桌球雙打常用的長接發球技巧？ (A)反手側衝弧圈球 (B)正手前衝弧圈球 (C)反手下壓弧圈球 (D)反手平擊蝴蝶球。

一、是非題：(共 40 分) 0 選 A X 選 B

- 1.籃球防守方法中，盯人防守的唯一選擇是壓迫防守。
- 2.「足內側」、「足外側」觸球動作常見於傳球的動作，射門時較不易見到。
- 3.排球比賽中，進行攔網動作時，球員不可將手掌和手臂伸過球網。
- 4.籃球 3-2 區域防守，可鞏固禁區防守，不易被進攻隊中鋒單打內線。
- 5.跳高比賽最後越過成績相同之高度上，試跳次數最少之選手為勝。
- 6.背向式過竿之跳高技术，起跳腳落地後，腳尖應該與身體方向一致，以利轉身過竿。
- 7.羽球殺球時，需要充分利用腳部、腰部、肩部及手腕的相互配合。
- 8.排球比賽中，球員觸及兩標誌竿之間的球網，不算觸網犯規。
- 9.足球比賽時，當防守者越靠近運球員時，可傳球／射門的角度就越大。
- 10.籃球 2-3 區域防守是由移位能力快速的三人擔任外圍的防守。
- 11.籃球比賽時，防守隊選擇區域防守就是不需變換防守戰術。
- 12.熱身運動不充分、運動方法的錯誤、場地和設備的不良，或是運動者本身裝備不佳、情緒不穩、動作生疏，都足以影響運動安全。
- 13.羽球比賽時，界線為場地的範圍之一，所以發球時，發球員腳掌可以踩在發球區內界線上。
- 14.排球比賽時，不能過網擊球，即使是進行攔網動作也不行。
- 15.「中間拿球，兩側拉開」是除了「三打一」的跑位概念外，也是正式足球比賽中接應隊友的基本原則。
- 16.籃球比賽中，當對隊的移位速度沒有我方的球隊快時，可採用沉退式盯人防守。
- 17.運動能促進心臟和呼吸的功能，還能增強肌力，提高反應能力，但對於增強骨質密度並無相關影響。
- 18.「技巧性」運動比起「接觸性」運動，練習者必須要有較強的肌力、反應靈敏等體能狀況。
- 19.背向式過竿之跳高技术，起跳腳著地後，膝關節受到衝擊力應保持直膝不可彎曲，以免力量分散，影響起跳高度。
- 20.排球比賽發球時，球觸到球網，且球進入對方球場，則不算，應重新發球。

二、選擇題：(共 60 分)

- 1.籃球比賽當進攻隊球員控球能力較差時，防守隊應選擇 (A) 2-3 區域防守 (B) 壓迫式的盯人防守 (C) 沉退式的盯人防守 (D) 3-2 區域防守。
- 2.若以心跳率來衡量運動量強度時，通常中等運動強度心跳率範圍是？ (A) 140 次至 160 次／每分鐘 (B) 130 次至 140 次／每分鐘 (C) 160 次至 180 次／每分鐘 (D) 120 次至 150 次／每分鐘。
- 3.羽球比賽時，第一局比賽的勝者，第二局比賽先具發球權，如雙方各勝一局時，第三局哪一邊先具發球權？ (A) 第一局勝者 (B) 第二局勝者 (C) 重新擲硬幣 (D) 第二局先接球者。
- 4.排球比賽時，「前排有 3 位攻擊手，能攻擊的點較多」的是何種接發球隊型？ (A) 二·四隊型 (B) 一·五隊型 (C) 〇·六隊型 (D) 五·一隊型。
- 5.舉球員需在對方發球後，才能從後排往網前移動，在移動中，接發球者不易對準舉球員位置傳球，增加接發球者準確傳球的困難度，是哪一種排球接發球隊型缺點？ (A) 一·五隊型 (B) 〇·六隊型 (C) 二·四隊型 (D) 三·三隊型。
- 6.練習者必須要具備有較強的肌力、反應靈敏等體能狀況的運動項目是？ (A) 網球 (B) 游泳 (C) 技巧性運動 (D) 柔道。
- 7.籃球五人團隊防守方法，可分為？ (A) 盯人防守及區域防守 (B) 單擋防守及個人防守 (C) 1 對 1 防守和組合防守 (D) 交換防守和雙擋防守。
- 8.排球賽時，接對方的發球，以下何者正確無犯規？ (A) 可以直接攔網 (B) 站在後排的球員可直接扣殺 (C) 站在前排球員可直接將整個高於球網來球擊回 (D) 手伸過網觸球。
- 9.具有接發球者較容易將球傳到舉球員所處之正確位置的優點，是下列哪一種排球接發球隊型？ (A) 二·四隊型 (B) 一·五隊型 (C) 〇·六隊型 (D) 三·三隊型。
- 10.跳高比賽時，每一次晉升高度，不得少於？ (A) 0.5 公分 (B) 1 公分 (C) 2 公分 (D) 3 公分。
- 11.足球「背後繞跑接應傳球」，常運用在球場何處的推進模式？ (A) 邊線 (B) 底線 (C) 中場 (D)

球門線附近。

- 12.羽球正拍殺球（以右手持拍為例）的跟隨動作，以下敘述何者有誤？（A）左腳隨著擊球瞬間向前方跨出一步（B）後腳腳尖於後方輕觸地面（C）持拍以手臂帶動手腕、手腕接續動作（D）持拍手手腕、手腕往左膝蓋外側帶動。
- 13.以規律運動來改善或增強心肺耐力的效果，其理想的運動頻率敘述，以下何者正確？（A）例假日比較有時間，每週利用假日運動即可（B）以重量訓練器材做肌耐力訓練，因為訓練器材的重量較輕，可以每天練習（C）每週實施一次重量訓練（D）每週實施兩次重量訓練。
- 14.比較不需要持續性的激烈運動，但需要具備有較佳的動作協調性和專注力等身體素質的運動項目是？（A）足球（B）排球（C）羽球（D）高爾夫。
- 15.背向式過竿之跳高技术，在臀部越過橫竿後，應緊接著做何種動作以避免觸碰橫竿？（A）小腿上舉（B）手臂上舉（C）腹部前挺（D）胸部前挺。
- 16.籃球壓迫式的盯人防守要領，面對持球者的防守，以下敘述何者有誤？（A）進攻者未運球前，必須給予近距離的壓迫（B）運球中必須亦步亦趨的跟上運球者（C）運球結束後，必須完全貼上防守（D）不必給予進攻者太大的壓迫，只要跟著即可。
- 17.羽球反拍殺球（以右手持拍為例）的引拍動作，以下敘述何者有誤？（A）跨步轉身的過程，以左腳為軸（B）右腳經由身體前方向左側跨出一步後，腳尖輕觸地面（C）身體向左側轉動且背向於來球方向（D）持拍手的手肘向右耳際上方提起，持拍手置於頭頂。
- 18.羽球比賽場地中，發球區域為一長方形區塊，以下對於單打與雙打的發球區比較敘述，何者有誤？（A）單打發球區縱向長度比雙打的短（B）雙打發球區橫向寬度比單打還寬（C）雙打發球區比單打發球區形狀較接近正方形（D）單打發球區比雙打發球區較為扁長。
- 19.籃球比賽中，何時是選擇 1-3-1 區域防守的時機？（A）對方較不擅長在底線的兩邊展開攻勢（B）進攻球員擅長切入上籃（C）有身材高大的中鋒（D）進攻隊外線投籃能力較好。
- 20.排球比賽當對方的發球觸到球網的上緣，進入我方的場地，接發球者應如何處理（A）發球無效（B）聽裁判指示（C）聽教練指示（D）視同發球成功，比賽繼續進行。
- 21.籃球團隊防守戰術的應用，最關鍵的時刻在攻守交換之際，以下敘述何者有誤？（A）盯人防守，則防守者應立刻鎖定負責的對手，給予壓迫（B）區域防守，則最靠近對方持球者的球員，需先在前場壓迫、阻礙對手的傳球，以爭取隊友回防的時間（C）區域防守，則防守者應立刻鎖定負責的對手跟隨、給予壓迫（D）區域防守，當爭取時間讓隊友回防之後，迅速回到自己所負責的防守區域。
- 22.背向式過竿之跳高技术，其助跑之動作要領，何者有誤？（A）身體要向弧心方向傾斜（B）強調身體重心水平前進之速度（C）以前腳腳著地並微彈躍（D）上半身外側肩略高於內側肩，使身體伸直向內傾斜。
- 23.對於運動安全，應注意要點，以下敘述何者有誤？（A）練習單槓、雙槓、平衡木、鞍馬等機械體操時，必須要有保護者在旁保護（B）活動前應了解運動設備和器材的正確使用方法（C）運動場館內，可在有視覺上死角的空間運動（D）遵守使用場館和設備器材規定。
- 24.羽球正拍殺球（以右手持拍為例）的擊球動作，以下敘述何者有誤？（A）擊球點在額頭右側前上方位置（B）擊球高度為持拍手伸展的直線距離（C）以右手由肘關節帶動手臂與手腕，球拍由後方向前方揮動（D）球拍觸球時手腕由後伸快速屈收下壓。
- 25.足球運動，若是當傳球給接應者的意圖被識破，防守者跟隨接應者移動時，則原持球者應如何應變？（A）自行盤球前進（B）後退再待機傳球（C）轉向後方傳球（D）轉為空中傳球。
- 26.背向式跳高，起跳技術是決定高度的關鍵，起跳時，是將人體的運動方向，作如何的改變？（A）前進改變為後退方向（B）側移改變為向上方向（C）水平改變為垂直方向（D）水平改變為側移方向。
- 27.足球短距離的橫傳後射門，常出現在球場何處？（A）禁區內外（B）中場進攻（C）守門員傳球（D）開角球。
- 28.羽球正拍殺球（以右手持拍為例）的預備動作，以下敘述何者有誤？（A）兩腳間距與肩幅同寬（B）膝蓋保持伸直（C）兩手置於胸前（D）眼睛直視前方，靜待來
- 29.只採用一名舉球員，且舉球員輪到後排位置時，可採用何種排球接發球隊型？（A）二・四制隊型（B）一・五制隊型（C）〇・六制隊型（D）五・一制隊型。
- 30.世界上首次登載的世界跳高紀錄，為何人所創下？（A）巴斯道（J.B. Basedow）（B）賽門（J. Simon）（C）福斯貝里（R. Fosbury）（D）威爾遜（A. Wilson）。