

105學年度第二學期嘉華中學(國中部)體育科考試題庫

一、單一選擇題

- (A) 1. 阿凱正在進行籃球防守，下列哪一個不是他應注意的事項？
(A) 固定在某個位置防守 (B) 敏銳觀察場上對手動靜 (C) 預先判斷對手的進攻球員將如何前進 (D) 先阻擋在對手的進攻路線上。
- (C) 2. 下列青春期的心理變化，何者錯誤？
(A) 希望凡事由自己作主 (B) 希望有自己的活動空間 (C) 以父母為中心 (D) 要求有獨立交友的權利。
- (C) 3. 一般扣球的助跑時機是在什麼時候？
(A) 舉球員欲傳球的瞬間 (B) 舉球員傳球前 (C) 舉球員傳球後 (D) 扣球時。
- (C) 4. 請問哪一種發球的飛行時間長，影響因素多，所以易造成對方失誤？
(A) 高手發球 (B) 胸前發球 (C) 低手發球 (D) 跳躍發球。
- (A) 5. 下列哪一種發球方式較具侵略性、攻擊性的？
(A) 跳躍發球 (B) 低手發球 (C) 高手發球 (D) 胸前發球。
- (A) 6. 以 2010 年新制，籃框距離三分線為幾公尺？
(A) 6.75 公尺 (B) 7.25 公尺 (C) 7.75 公尺 (D) 6.25 公尺。
- (B) 7. 有關青春期「友伴關係」的敘述，下列何者錯誤？
(A) 友伴間的情誼、信任度和重要性超越父母 (B) 青少年應該把心思放在學業上，人際關係根本不重要 (C) 可藉團體活動，學習同學間互助合作的技巧 (D) 可藉由同學的回饋，增進自己對自己的認識。
- (B) 8. 下列何種情況屬於籃球規則中的「違例」？
(A) 拉人 (B) 故意腳踢球 (C) 阻擋 (D) 手部不合法動作。
- (A) 9. 以下哪些是有效的溝通技巧？(甲)主動開口溝通(乙)用埋怨的話語(丙)同理心的運用(丁)對人不對事。
(A) 甲丙 (B) 乙丁 (C) 丙丁 (D) 甲丙丁。
- (D) 10. 籃球比賽共分為幾節？
(A) 1 節 (B) 2 節 (C) 3 節 (D) 4 節。
- (A) 11. 排球比賽中，攔網是重要工作；請問誰可進行攔網？
(A) 前排球員 (B) 隊長 (C) 自由球員 (D) 比賽球員皆可。
- (C) 12. 一般而言，排球扣球時助跑方向是採取哪一項？
(A) 與網成 90°助跑 (B) 與網成 60°助跑 (C) 與網成 45°助跑 (D) 與網成 30°助跑。
- (D) 13. 宏家在場上罰 2 球，罰第一球時，他在第 7 秒裁判吹哨後出手投籃，球入籃框內，請問若你是裁判正確判決為何？
(A) 符合規則；計得分一分 (B) 違例；計得分一分 (C) 沒犯規；計得分兩分 (D) 違例；不計分。
- (B) 14. 有關足球運動傷害的敘述，下列何者錯誤？
(A) 下肢是最容易受傷的位置，尤其是脛骨 (B) 最常見的傷害是鞋釘刮傷 (C) 正式比賽時規定每位球員需戴護脛上場 (D) 正式比賽時規定每位球員不可穿釘鞋上場。
(A) 10 秒 (B) 24 秒 (C) 3 秒 (D) 5 秒。
- (D) 16. 以下何種情況屬於「攔網犯規」？
(A) 球員在標竿的外側，越過球往觸球 (B) 球因攔網而出界 (C) 攔截對方球員的發球 (D) 以上皆是。
- (A) 17. 有關排球比賽中「4-2 隊形」的敘述，何者錯誤？
(A) 該隊形有利於攻擊時的變化 (B) 「4」指的是分為四位扣球員 (C) 「2」指的是

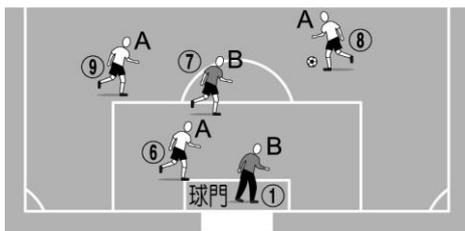
兩位舉球員 (D)每個輪轉都會有一個舉球員和兩個扣球員在前排。

- (A)18. 下列有關「一二二」籃球進攻戰術的敘述，何者錯誤？
(A)控球者在「高位」控球 (B)是最基本、簡單的進攻方式 (C)兩位隊友站在三分線外圍的「低位」位置 (D)兩位隊友站在三分線外圍的「高位」位置。
- (D)19. 何者不是在和父母溝通時應有的準備？
(A)之前要先想好要怎麼說，避免到時使用激怒對方的話語 (B)選擇雙方不忙的時間和安靜的地方對談 (C)試著站在對方的立場想，用同理心感受對方的想法和感覺 (D)對方講到一半誤解自己時，要立即打岔以解釋清楚。
- (A)20. 下列何者是最快速的一種起跑方式？
(A)蹲踞式起跑 (B)站立式起跑 (C)坐姿起跑 (D)俯臥起跑。
- (B)21. 在防止對方進攻的過程中，對於掩護者的動作敘述，下列何者錯誤？
(A)雙腳膝關節放鬆，有利於活動 (B)出奇不意將手臂推出，碰觸進攻者，做有效防守 (C)掩護者可將雙手交叉於小腹下方 (D)掩護者可將雙手交叉於胸前。
- (B)22. 在籃球比賽中，若裁判吹哨雙手插腰，即表示下列何種狀況發生？
(A)推人 (B)阻擋犯規 (C)暫停 (D)拉人犯規。
- (B)23. 足球場上，除了以頭槌和用腳射門，也會用身體和力量保護足球來製造得分機會的是？
(A)守門員 (B)高大型前鋒 (C)速度型前中鋒 (D)後衛。
- (C)24. 怡婷上了國中之後，學業大不如前，無論她怎麼努力，成績就是不見起色，但是媽媽對她的要求很高，一直認為是她不夠用功，所以成績才不好。請問她該怎麼做，才算是良好的溝通？
(A)說了也是白說，算了 (B)為了不辜負媽媽的期望，想方法作弊得到高分 (C)跟媽媽表示自己已經盡力了，但這樣的標準太高，自己的壓力好大 (D)絕食抗議。
- (A)25. 良好的溝通有哪些要素？(甲)接納對方的想法(乙)專心的聆聽(丙)多讚美(丁)拍馬屁(戊)幽默的話語(己)心存己見。
(A)甲乙丙戊 (B)乙丁戊己 (C)甲丙戊 (D)丁己。
- (D)26. 排球的低手發球時球體飛行時間長，可讓對方有較多時間反應，但若球飛的高，會因為一些因素反而造成對方失誤，但不包括下列哪項因素？
(A)重力加速度 (B)視覺暫留 (C)氣流影響 (D)攻擊性強。
- (C)27. 對於運球動作的敘述，下列何者正確？
(A)雙眼注視球體避免球被抄走 (B)運球過人時一手運球，另一手擋在球前方 (C)雙膝微彎，降低重心 (D)雙腳併攏站立。
- (C)28. 請問哪一種發球方式適合初學者學習，但球速慢、攻擊性低？
(A)高手發球 (B)胸前發球 (C)低手發球 (D)跳躍發球。
- (D)29. 關於籃板球的敘述，下列何者錯誤？
(A)進攻隊搶本隊投籃未中的球稱為「搶進攻籃板」 (B)防守隊搶對方投籃未投中的球，稱為「搶防守籃板」 (C)雙方爭搶投籃不中從籃板或籃圈反彈出來的球，稱為「搶籃板球」 (D)搶到防守籃板，可以增加投籃得分的機會。
- (B)30. 關於蹲踞式起跑的動作及規則，下列何者正確？
(A)頭不可以超過起跑線 (B)鳴槍前先起跑者，取消其比賽資格 (C)起跑出發時，雙手同時用力蹬出 (D)起跑瞬間要抬頭，以增加前進力。
- (C)31. 短距離徑賽到最後的「壓線」動作，是以身體哪一部分到達終點線之垂直面為判定依據？
(A)頭部 (B)頸部 (C)軀幹 (D)四肢。
- (C)32. 下列有關籃球進攻時間之敘述，何者有誤？
(A)球員在後場獲得控球權後，必須在 8 秒內使球進入前場 (B)球員獲得控球權後，必須在 24 秒內投籃 (C)防守隊隊員不得在限制區域內，連續停留超過 3 秒以上 (D)

被緊迫防守的球員，必須在 5 秒內傳、投或運球。

- (D)33. 關於攔網的起跳動作之敘述，下列何者錯誤？
(A)重心降低 (B)雙膝屈曲蹬地 (C)雙手直接向上伸臂 (D)身體傾斜往前起跳。
- (A)34. 關於田徑運動的敘述，下列何者正確？
(A)田賽的項目通常在跑道之外的田賽場中進行 (B)田賽通常以時間的快慢來決定勝負 (C)徑賽項目通常以距離的遠近來決定勝負 (D)競走屬於徑賽項目。
- (D)35. 關於接力賽跑，下列何者敘述錯誤？
(A)特別注重隊友之間的配合 (B)第一棒準備起跑時，超出起跑線之接力棒不可觸及地面 (C)傳接棒動作的優劣是決勝關鍵 (D)是田徑比賽中唯一的個人競賽項目。
- (C)36. 下列針對排球運動中自由球員的敘述，何者為真？
(A)可擔任發球的工作並試圖攔網 (B)可在比賽中任意與其他球員交換 (C)僅能扮演後排球員的角色 (D)其交換次數列入比賽正常替補次數的累計。
- (D)37. 籃球站位中，所謂的「低位」指的是哪個位置？
(A)靠近底線的水平線位置 (B)靠近罰球線的水平線位置 (C)靠近三分線的水平線位置 (D)靠近籃框水平線的位置。
- (C)38. 和家人溝通時要特別注意哪些方面，才不會造成更大的衝突？(甲)用字遣詞(乙)聲音語調(丙)據理力爭(丁)臉部表情(戊)肢體動作。
(A)甲乙丙丁戊 (B)甲乙丙丁 (C)甲乙丁戊 (D)乙丙丁戊。
- (C)39. 足球比賽中有關隊形的敘述，下列何者有誤？
(A)「四二四」是強調進攻的隊形 (B)「五三二」強調防守的隊形 (C)若採取「四二四」隊形，則需維持 10 分鐘後才能變動 (D)隊形可依最佳攻擊或防守，隨時調整隊形。
- (A)40. 如果想要快樂度過青春期的，下列何種方法不宜採用？
(A)潔身自愛，少與他人來往 (B)培養有益身心的興趣，抒解身心 (C)訂立生活目標，努力實現 (D)多參加公益，建立正確的人生觀。
- (C)41. 有關於排球扣球的空中扣球動作，下列何者錯誤？
(A)左手自然置於斜前方上舉 (B)挺胸弓身 (C)攻擊手肘向前方拉引，肩關節向後方展開 (D)空中雙腳自然向後彎曲。
- (B)42. 下列有關足球「踢弧形球射門」的敘述，何者正確？
(A)踢弧形球射門是在球離地的時候踢出，難度較高 (B)若踢出去的球，飛行路徑水平方向成一弧形，稱為弧形球 (C)球由右方向左方旋轉飛行，稱為「右弧形球」 (D)球由左方向右方旋轉飛行，稱為「左弧形球」。
- (A)43. 下列三對三迷你足球賽的規則，何者錯誤？
(A)每對三人，先進三球者為勝 (B)不設置守門員 (C)球門樣式不拘，場地盡可能有足球場的半場 (D)不可鏟球。
- (D)44. 下列哪一種生活態度，對於接納自我沒有幫助？
(A)有自信 (B)樂觀 (C)正向思考 (D)悲觀。
- (A)45. 在足球比賽中，擲界外球時球員站在邊線外後，如何將球傳給隊員？
(A)雙手持球從頭後經頭頂擲出 (B)使用腳內側將球傳出 (C)用頭將球頂出 (D)不限任何形式、姿勢皆可。
- (A)46. 青少年在認識及接納自我時，下列何者是不正確的？
(A)應把自己的缺點都忽略掉 (B)我們要學著欣賞自己的獨特性 (C)瞭解青春期的變化，做好心理準備 (D)不要畏縮，適度表現自己的自信。
- (A)47. 以下何者不是和父母溝通的原則？
(A)用責備的話語以表達自己的關心 (B)口氣要溫和，不可咄咄逼人 (C)將心比心，試著站在對方角度想 (D)主動開口，說出自己真正的感受和需求。

- (C)48. 有關盯人防守的敘述，下列何者錯誤？
 (A)防守球員對進攻球員緊密的跟隨 (B)讓對方球員無法順利拿到球 (C)是多人對一人進行防守 (D)防守功夫不紮實或觀念不好，常造成防守上的漏洞被對方攻擊。
- (D)49. 排球賽中，多人攔網，應避免出現下列哪種狀況？
 (A)起跳時間不統一 (B)起跳高度不統一 (C)雙手寬度不一樣 (D)爭搶攔球位置。
- (B)50. 有關排球比賽中輪轉位置的敘述，下列何者錯誤？
 (A)位置輪轉錯誤均視同違例，立刻換成對方得分並取得發球權 (B)發球隊輪轉錯誤期間所得的分數，無論是我方或對方一律不算 (C)每局的輪轉次序必須遵守至該局終了 (D)輪轉位置是按順時鐘方向輪轉一個位置。
- (B)51. 關於攔網的預備動作，下列敘述何者錯誤？
 (A)準備時雙膝稍屈 (B)雙腳張開程度要比肩寬 (C)人要距球網約 40~50 公分 (D)雙臂置於體側，自然屈肘。
- (A)52. 標準的籃球比賽中，進攻的球員可以在禁區中停留的時間是多久？
 (A)3 秒鐘 (B)5 秒鐘 (C)8 秒鐘 (D)10 秒鐘。
- (C)53. 下列何種情況屬於籃球規則中的「犯規」？
 (A)拉跳球 (B)兩次運球 (C)帶球撞人 (D)帶球走。
- (C)54. 擦板投籃的進球率要高，是要瞄準籃板上的哪一個地方？
 (A)紅長方形的正中間 (B)紅長方形的下緣邊緣 (C)紅長方形的右上角 (D)紅長方形的左下角。
- (B)55. 下列何者並非和家人溝通的技巧？
 (A)指出問題所在，把自己的感受和需求明白的說出來 (B)找大家都在忙的時間，才能針對重點速戰速決，不會花時間在爭吵上 (C)保持平和的情緒，冷靜聆聽對方的說話內容 (D)以溫和的語氣和對方說話，避免激怒對方。
- (D)56. 排球賽中，共有幾位選手上場比賽？
 (A)3 人 (B)4 人 (C)5 人 (D)6 人。
- (C)57. 下列哪一項屬於排球規則的規定？
 (A)發球需發到對角區去 (B)接球時一定要用雙手接球 (C)發球時球體需拋離手才能擊球 (D)發球觸網只能重新再發球一次。
- (B)58. 依圖標示 A 為攻擊方，B 為守備方，請問何種傳球為「越位」？



- (A)8 號傳球給 9 號 (B)8 號傳球給 6 號 (C)8 號直接射門入球門 (D)8 號直接射門被 1 號擋出來後，6 號再射入球門。
- (B)59. 以下關於攔網時的移動之敘述，何者正確？
 (A)練習移位時，為避免觸網，雙手應置於腰後 (B)交叉步適合用於攻擊點距離攔網移位較遠時 (C)攻擊點距離攔網防守者較近時適合使用跑步 (D)側步與滑步適合於攻擊點距離攔網移位較遠時使用。
- (C)60. 關於網球攔網動作的步驟，下列何者正確？(甲)移動起跳(乙)落地動作(丙)預備動作(丁)空中截球。
 (A)甲丁丙乙 (B)丁甲乙丙 (C)丙甲丁乙 (D)丙丁甲乙。

- (C)61. 進行籃球的持球動作練習時，下列哪種做法錯誤？
 (A)持球時掌心不可貼住球 (B)持球時「中樞足」不能移動 (C)持球時能雙腳輪流當「自由腳」來移動與晃過對方 (D)以腳的移動與身體轉動來保護球不被撥掉。
- (A)62. 有關籃球裁判判決時的手勢，下列何者錯誤？
 (A)判決手勢動作可分為四個步驟 (B)第二個手勢是在表示違法的項目為何 (C)第三個手勢是判決如何處罰 (D)可由第一個手勢來判斷是違例或犯規。
- (C)63. (甲)起跑(乙)心肺耐力(丙)加速(丁)判斷力。短距離田徑競賽的前10公尺中，上述哪些因素是成敗的關鍵？
 (A)甲乙丙丁 (B)甲乙丙 (C)甲丙 (D)乙丁。
- (C)64. 足球比賽為能充分發揮個人與集體特長，取得勝利，所採用的三大部分戰術，不包含下列哪一項？
 (A)進攻戰術 (B)比賽隊形 (C)明星選手 (D)防守戰術。
- (B)65. 下列關於空中截球的動作之敘述，何者錯誤？
 (A)若攔網者身材較矮，可用後仰手腕的方法，將球擋高 (B)雙手間的距離要大於球的直徑，以方便攔下球 (C)攔網時手掌朝下，手指微內屈，成為一勺狀 (D)手觸球瞬間，雙手儘量向上伸直，手腕則用力下壓，蓋住球的前上方。
- (C)66. 我們在面臨青春期時的調適態度，不應包括下列哪一項？
 (A)認識自己、發展自己獨特的價值 (B)克服自己的弱點，建立自信 (C)多與朋友相處，減少與家人的溝通 (D)遇到挫折失意時找好友訴說，抒發調適情緒。
- (C)67. 在足球射門時，下列敘述何者錯誤？
 (A)球在頭的下方且眼睛要盯著足球 (B)踢球之腳踝須固定 (C)射球後，要馬上停止住腳部動作 (D)射球後，踢球腳要有順勢動作。
- (A)68. 快攻扣球的助跑時機是在什麼時候？
 (A)舉球員欲傳球的瞬間 (B)舉球員傳球前 (C)舉球員傳球後 (D)扣球時。
- (C)69. 持球的球員推或撞擊對手的軀幹是常見的哪一種犯規？
 (A)阻擋犯規 (B)拉人 (C)帶球撞人 (D)背後非法防衛。
- (B)70. 在排球運動時，扣球預備動作時重心在前的目的為何？
 (A)增加向上跳躍的速度 (B)增加助跑或前進的向前速度 (C)不易跌倒 (D)加強扣球的力量。
- (B)71. 下列何圖是排球運動中，扣擊動作的手指法？

(A)



(B)



(C)



(D)



- (A)72. 排球比賽中，發球時，球被允許拋起或離手幾次？
 (A)一次 (B)兩次 (C)三次 (D)沒有次數限制。
- (A)73. 「當接發球隊取得發球權時，該隊球員必須往_____方向輪轉一個位置（即2號位置的球員輪轉到1號位置發球，1號位置球員輪轉到6號位置，依此類推）」，試問空格內該填入下列何者？
 (A)順時針 (B)逆時針 (C)依戰術安排 (D)依隊長指揮。
- (D)74. 排球的高手發球動作，要注意下列哪一個事項？
 (A)拋球時球不可高過肩膀 (B)雙腳要左右開立 (C)彎曲手臂、用拳頭擊球 (D)擊球的中下部。
- (C)75. 籃球違例的判決會發生在下列哪一種情形時？
 (A)進攻球員連續運球十秒時 (B)進攻球員連續傳球十三秒時 (C)進攻球員持球六秒卻沒有投球時 (D)罰球員得球三秒後仍未投籃。
- (A)76. 如圖，請問這是哪一種投籃姿勢？
 (A)單手投籃 (B)雙手投籃 (C)轉身投籃 (D)墊步投籃。



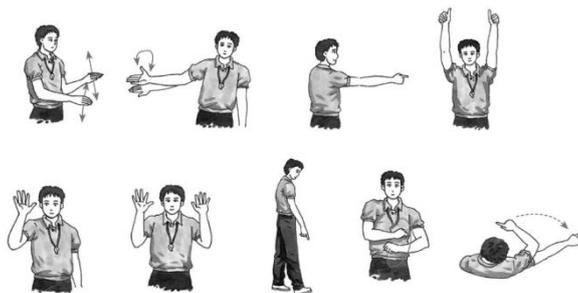
- (D)77. 標準的籃球比賽中，防守的球員可以在禁區中停留的時間是多久？
 (A)3秒鐘 (B)5秒鐘 (C)8秒鐘 (D)沒有限制。

二、題組

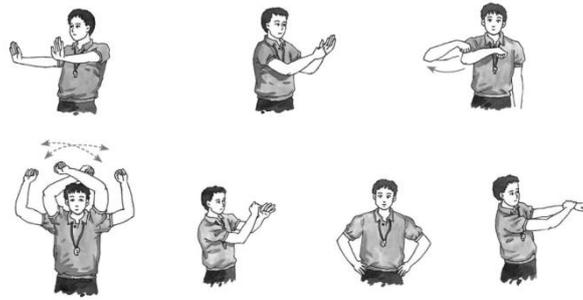
1.請依如圖所示，填入適當代號。

(A)違例 (B)犯規

- (1)(甲)圖裁判手勢應為 (A) 。
- (2)(乙)圖裁判手勢應為 (B) 。

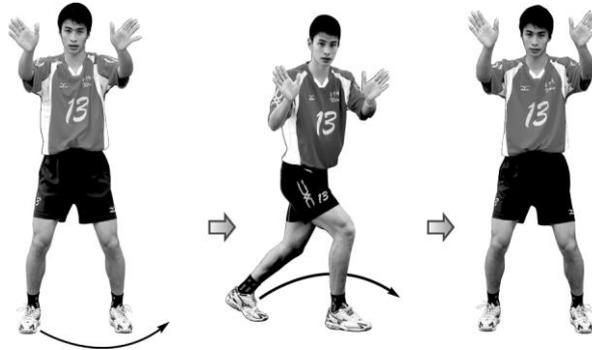


(甲)



(乙)

2. 附圖是排球攔網時常用的某種移動步法，請據此回答各小題是正確或錯誤的敘述：



- (X) (1) 這種移動步法稱為「滑步」。
- (O) (2) 適合用在攻擊點距離攔網者稍遠時。
- (O) (3) 可保持邊移動時身體正面是面對排球網的。
- (X) (4) 多半採取這個方式來作為攔網起跳前的助跑。
- (X) (5) 滑步跟這個步法動作一樣，只是滑步的橫移步伐較大一些。

三、填充題

1. 【空手切入】是除了持球者外，其餘球員均可進行的策略，切入至籃下順利進行補位時，可製造更多進攻的機會。
2. 【防守】最重要的就是要阻擋對手順利前進而得分。
3. 排球攔網結束後，若球落在我方場內，則應該在身體下落時，向【落球方向】轉過去。
4. 【拉人】是指防守球員與對手發生身體接觸，因而妨礙對手行動的自由。
5. 防守隊爭搶對方投籃未投中的球稱為【搶防守籃板】。
6. 當投籃不中，雙方爭搶從籃板或籃圈反彈出來的球，稱為搶【籃板球】。
7. 排球比賽由第【1】號位置者擔任發球員。
8. 進行排球的空中截球動作時，雙手間的距離切勿超過球的【直徑】。
9. 當攔網移位時，最後將雙手保持於【胸前】，以避免觸網。
10. 攔阻對方的扣球之後，身體落下時以【屈膝】方式緩衝落地。
11. 【補位】是當一位球員離開原來負責的位置時，另一位球員補上空下來的的位置，以維持攻擊或防守時的隊形完整。
12. 籃球術語中，「低位」指的是靠近【籃框】水平線的位置。
13. 在區域聯防的站位中，如果進攻球員打進禁區內的攻勢較多，防守隊伍通常會採【二一二】或【二三】防守。
14. 在排球場上可以與任何一位球員替換，並協助防守的角色稱為【自由防守球員】。
15. 籃球術語中，高位指的是靠近【罰球線】的水平線位置。
16. 排球比賽中，當選手攻擊後落地，膝蓋或手超過【中線】，則算扣球犯規攻擊無效。