

一、是非題：

(○) 1. 排球賽中，球員可觸及標誌竿外側的其他物體（含球網本身），但不得妨礙比賽進行。

(X) 2. 排球比賽中，當對方發球時，可以攔網。

(X) 3. 運動時如果抽筋，應大力按摩患部肌肉以減緩疼痛。

解析 抽筋時，應針對該肌群實施反方向牽引，並避免大力按壓患部肌群。

(○) 4. 24 秒進攻違例：指球隊獲得控球權後，該隊必須設法在 24 秒內完成投籃。

(○) 5. 休克也是運動傷害的一種，其成因是因為循環血量減少，血壓下降導致廣泛性細胞和組織的灌流不足等昏迷、呼吸症狀。

(X) 6. 排球賽中，足部以上身體部分超越中線侵入對方場區是被允許的，因為會妨礙比賽進行。

解析 超越中線侵入對方場區：允許足部以上身體部分觸及對方場地，為不得妨礙對方進行比賽。



(○) 7. 此籃球裁判手勢為二次運球。

(X) 8. 後排的排球球員可在後區的任何高度完成攻擊動作；球體未完全高於球網的上緣，則後排球員不可在前區完成攻擊。

解析 後排球員「也」可在前區完成攻擊。

(○) 9. 脫臼因肩關節周圍的軟組織在未完全癒合便繼續活動，造成關節腔未完全癒合且局部產生不良之結痂，使關節腔空間變大、活動空間變大，造成活動到某一個角度即發生脫臼現象。

解析 脫臼因肩關節周圍的軟組織在未完全癒合便繼續活動，造成關節腔未完全癒合且局部產生不良之結痂，使關節腔空間變大、活動空間變大，造成活動到某一個角度即發生脫臼現象。若無完整正確的治療，久而久之會引起局部血液循環不良，而成為「慣性脫臼」。

(X) 10. 足球比賽，場上只有一位裁判。

解析 場上有 3 位裁判員，場中執法者為主審，球場兩邊線外的 2 位邊審，記錄臺另有 1 位預備裁判。

(X) 11. 足球比賽，守門員用手控球超過 6 秒會被判罰「直接自由球」。

(○) 12. 測量身高前，受測者脫鞋站在身高器上，兩腳跟併攏、直立，使枕骨、背部、臀部及腳跟四部分均緊貼量尺。

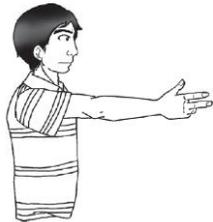
(X) 13. 籃球比賽中，球員獲得控球權後，該隊必須在 24 秒內投籃，否則違例，但在特殊狀況下（含球出界）裁判可以判斷不回歸 24 秒。

解析 球員獲得控球權後，該隊必須在 24 秒內投籃，否則違例，但在特殊狀況下（不含球出界）裁判可以判斷不回歸 24 秒。

(○) 14. 排球賽中，發球者不得擔任自由球員。

(○) 15. 籃球比賽於時間剩下 0.3 秒時，接球後必須直接投籃才算得分。

(○) 16. 脊椎傷害必須謹慎處理，以不移動傷患、固定患部交由專業醫療人員處理之。



(X) 17. 此籃球裁判手勢為加罰三球。

解析 裁判手勢為籃下三秒。

(X) 18. 排球賽中，隊長亦可擔任自由球員之位置。

解析 自由球員不得擔任球隊隊長和比賽隊長。

(○) 19. 排球賽中，前排的排球球員在自己的場地空間內，可在任何高度完成攻擊。

(X) 20. 體適能各項測驗前不需詳盡說明及提供適當示範和練習一次。

(X) 21. 800 公尺及 1600 公尺跑走，不可以走路替代跑步方式完成測驗。

解析 運動開始時即計時，施測者要鼓勵受測者盡力以跑步方式完成測驗，如中途不能跑步時，可以走路代替，抵達終點線時記錄時間。

(○) 22. 仰臥起坐預備時，受試者於墊上或地面仰臥平躺，雙手胸前交叉，雙手掌輕放肩上（肩窩附近），手肘得離開胸部，雙膝屈曲約成 90 度，足底平貼地面。

(X) 23. 足球比賽，同隊球員故意將球踢向守門員，守門員用手觸球會被判罰「直接自由球」。

解析 同隊球員故意將球踢向守門員，守門員用手觸球會被判罰「間接」自由球。

(X) 24. 賽跑名次的決定以頭、頸、臂、腿、手、足之任何部位到達終點之垂直面的先後為準。

解析 賽跑名次的決定，以其軀幹（軀幹有別於頭、頸、臂、腿、手、足）之任何部位到達終點之垂直面的先後為準。

(○) 25. 仰臥起坐，坐起時以雙肘接觸膝為準，仰臥時則以背部肩胛骨接觸地面後才可開始下一次的動作。

(X) 26. 排球預備自由球員，須全程坐在球員席上，教練可以更換預備自由球員上場，但更換後亦可再換回。

解析 2 名自由球員 1 位為預備自由球員，須全程坐在球員席上，教練可以更換預備自由球員上場，但更換後即不可再換回。

(○) 27. 足球比賽，只要在進球之前沒有犯規，整顆球不論從地面或空中越過兩個門柱之間及橫木下的球門線，就算進球得分。

- (○) 28. 籃球正規比賽時間終了，雙方比分仍相同時進入延長賽，每次延長時間為 5 分鐘。
- (○) 29. 坐肢體前彎受測者上身前傾時，要緩慢向前伸，不可猛力前伸，測驗過程中膝關節應保持伸直不彎曲。
- (○) 30. 若在運動傷害前做妥善的熱身，可預防肌肉拉傷的好發率。
- (X) 31. 在「合理衝撞免責區」內發生身體接觸，會被判帶球撞人。但是防守球員的雙腳必須在衝撞區內，否則進攻球員仍有身體接觸責任。

解析 在「合理衝撞免責區」內發生身體接觸，只有阻擋犯規，沒有帶球撞人。但是防守球員的雙腳必須在衝撞區內，否則進攻球員仍有身體接觸責任。

- (X) 32. 排球賽中，第一裁判鳴笛指示發球後，發球員必須在 5 秒內將球擊出；而在裁判鳴笛前所發出的球則無效，應重新發球。

解析 第一裁判鳴笛指示發球後，發球員必須在 8 秒內將球擊出。

- (○) 33. 籃球賽中，合法的防守位置：手臂可在軀幹前伸展舉起，但不超出雙腳的距離，為了防守對手可以移動位置，可以造成身體接觸，以阻止對手運球通過。

- (○) 34. 一名身高 180 公分、體重 70 公斤者，其身體質量指數為 21.6。

解析 身體質量指數 $21.6 = 70 (\text{公斤}) \div 3.24 (\text{公尺}^2)$ 。

- (○) 35. 足球賽中，越位發生時，應在發生越位的地點罰一間接自由球。

- (○) 36. 排球賽中，發球瞬間，應於發球有效區域內擊球，且擊球時不可踩線。

- (X) 37. 立定跳遠受測者立於起跳線前，雙腳打開與肩同寬，雙腳半蹲，膝關節彎曲，雙臂置於身體兩側後方。

解析 受測者立於起跳線後，雙腳打開與肩同寬，雙腳半蹲，膝關節彎曲，雙臂置於身體兩側後方。

- (○) 38. 足球賽中，「間接自由球」擺至定位後必需先接觸其他球員才能射門。

- (○) 39. 排球賽中，擔任自由球員者，其服裝顏色必須與其他隊友不同。

- (○) 40. 排球賽中，身體任何部位皆可觸球。

- (○) 41. 足球賽中，故意用手觸球會被判罰「直接自由球」。

- (○) 42. 足球賽中，自由球又分為「直接自由球」以及「間接自由球」。

- (X) 43. 籃球賽中，每隊犯規累積滿 5 次時，其後的每一次犯規可以任意派人加罰。

解析 每隊犯規累積滿 5 次時，其後的每一次犯規，應由被犯規者加罰。

- (X) 44. 排球自由球員可以和後排任何一位球員交換，交換次數以三次為限，其退場必須與原球員相互交換。

解析 交換次數不受限制。

- (X) 45. 在排球規則中，擊球入網時，球隊需在 5 次擊球的限制下將球救起。

解析 排球規則，擊球入網時，球隊可在「3」次擊球的限制下將球救起。

- (X) 46. 籃球賽中，在罰球線後之半圓內作自由投籃，應在 3 秒鐘內完成投籃動作，球未觸及籃圈之前，不得踩罰球線。

解析 在罰球線後之半圓內作自由投籃，應在 5 秒鐘內出手，球未觸及籃圈之前，不得踩罰球線。

- (X) 47. 籃球賽程表上，排名在前的球隊為客隊，應著淺色球衣，主隊應著深色球衣。

解析 賽程表上，排名在前的球隊為主隊，應著淺色球衣，客隊應著深色球衣。

- (X) 48. 排球賽中，自由球員可以攻擊高於網上端的球。

- (○) 49. 足球賽中，守門員的球衣顏色必須和其他球員、裁判以及助理裁判有所區別。

解析 守門員球衣顏色不能和己隊及對手顏色相同。

- (X) 50. 足球賽中，開球的球員在其他球員未觸及球以前，可以觸碰到球。

解析 開球的球員在其他球員未觸及球以前，不得再觸碰到球。

二、單選題：

- (D) 1. 足球賽中，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)連續的違反規則 (C)未得裁判允許即故意離開球場 (D)向對方球員或其他任何人吐口水。

解析 (A)(B)(C)皆判「黃牌」；(D)向對方球員或其他任何人吐口水屬於粗魯行為裁判具有判球員紅牌之資格。

- (D) 2. 足球賽中，下列有關罰球點球之敘述，何者正確？ (A)罰球點距球門正中端線 12 碼 (B)球未被踢出前，守門員須站在兩門柱的球門線上，不能移動 (C)罰球員將球向前踢出，未經其他球員觸及前，不得再次觸球 (D)以上皆是。

- (D) 3. 排球賽中，下列何者「不是」犯規的擊球？ (A)球隊在擊球回對方場區前觸球四次 (B)在比賽區域內，球員借助隊友或外物作為擊球的支撐 (C)球員連續擊球二次或球連續觸及身體數個部位 (D)在三次的擊球權內將球由網的上方擊回對區。

解析 (A)、(B)、(C)均為犯規動作；(D)為合法動作。

- (D) 4. 如何有效避免運動傷害？ (A)熱身充足 (B)運動前之伸展 (C)預防性的貼紮 (D)以上皆可。

- (A) 5. 下列有關籃球比賽規則之敘述，何者正確？ (A)球員犯規滿五次，則喪失比賽權利 (B)雙方犯規：兩位對手幾乎在同時相互發生身體接觸的犯規，各登記犯規一次，各罰球一次 (C)以推或撞到對手軀幹為阻擋犯規 (D)球員被判違反運動道德犯規一次，將被裁判驅逐出場，取消此場比賽資格。

解析 (B)雙方犯規：兩位對手幾乎在同時相互發生身體接觸的犯規，各登記犯規一次，不必罰球；(C)以推或撞到對手軀幹為撞人犯規；(D)球員被判違反運動道德犯規兩次，將被裁判驅逐出場，取消此場比賽資格。

- (C) 6. 排球賽中，下列何者為增設自由球員的原因？ (A)加強前排的攻擊能力 (B)加強攻擊能力 (C)加強防守能力 (D)增設一名隊長以領導球隊。

解析 為加強防守能力，故設立自由球員。

- (C) 7. 抽筋是因為_____產生疼痛性及不自主的_____，並使肌肉_____性失去功能。請問空格中該填入下列何者？ (A)肌肉、收縮、永久 (B)肌肉、放鬆、永久 (C)肌肉、收縮、暫時 (D)神經、收縮、暫時。

- (D) 8. 足球賽中，下列足球犯規情形，何者會被判罰直接自由球？ (A)故意用手觸球 (B)推對方球員 (C)向對方球員

吐口水 (D)以上皆會被判罰直接自由球。

- (C) 9. 足球賽中，下列哪種犯規情形「不」會被判罰直接自由球？ (A)衝撞或毆打對方球員 (B)向對方球員鏟球、吐口水 (C)守門員用手控球或在將球交出之前，時間超過6秒 (D)故意用手觸球。

解析 守門員用手控球，在將球交出之前，時間超過6秒會被判罰間接自由球。

- (B) 10. 拔河時，以赤裸的雙手握繩，掌心則呈何種狀態？ (A)向下 (B)向上 (C)緊握 (D)重疊。

- (C) 11. 分組單循環制，每組四隊試問各隊於第一輪需打幾場比賽？ (A)一場 (B)兩場 (C)三場 (D)四場。

解析 $S(\text{場次}) = N(\text{參賽隊數}) - 1$ 。

- (D) 12. 一分鐘屈膝仰臥起坐預備時，請受試者於墊上或地面仰臥平躺，雙手胸前交叉，雙手掌輕放肩上(肩窩附近)，手肘得離開胸部，雙膝屈曲需約成幾度，足底平貼地面？ (A)30度 (B)45度 (C)60度 (D)90度。

- (D) 13. 下列有關排球規則的敘述，何者「錯誤」？ (A)前排球員，可在自己的場地空間內，任何高度完成攻擊 (B)後排球員，也可在前區完成攻擊，但球體必須低於球網 (C)對方發球時，不准攔網 (D)攔網時的觸球，可計入球隊的擊球次數中。

解析 (D)攔網時的觸球，不得計入球隊的擊球次數中。

- (A) 14. 立定跳遠試跳時一定要雙腳同時離地，_____。其中空格是指下列何者？ (A)同時著地 (B)單腳落地 (C)右腳先著地 (D)左腳先著地。

- (A) 15. 若某一籃球比賽有16隊參加，預賽採分組單循環制，分成四組參加預賽；試問第一輪賽完後有幾隊直接晉級準決賽？ (A)四隊 (B)八隊 (C)十六隊 (D)三十二隊。

解析 各分組第一名直接晉級決賽，小組預賽共分四組，因此有四隊直接於第一輪賽完後晉級準決賽。

- (B) 16. 坐姿體前彎時受試者雙手相疊(兩中指互疊)，自然緩慢向前伸展(不得急速來回抖動)，盡可能向前伸，並使中指觸及布尺後，暫停幾秒，以便記錄？ (A)1秒 (B)2秒 (C)3秒 (D)5秒。

- (D) 17. 排球賽中，自由球員可以擔任下列哪個位置？ (A)球隊隊長 (B)比賽隊長 (C)前排球員 (D)後排球員。

- (A) 18. 籃球賽中，罰球、投球、三分投籃區域中籃各得幾分？ (A)1分、2分、3分 (B)2分、2分、3分 (C)1分、1分、3分 (D)1分、3分、3分。

- (A) 19. 下列何者不是運動傷害發生的原因？ (A)熱身充足 (B)運動過度 (C)受到外力衝擊 (D)過度逞強。

- (A) 20. 排球賽中，「當接發球隊取得發球權時，該隊球員必須_____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。

解析 當接發球隊取得發球權時，該隊球員必須依順時針方向輪轉一個位置(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)。

- (D) 21. 下列何者可接受坐姿體前彎測驗？ (A)下背脊髓疼痛 (B)後腿肌肉扭傷 (C)懷孕女生 (D)心臟病患者。

解析 患有腰部疾病、下背脊髓疼痛、後腿肌肉扭傷和懷孕女生皆「不」可接受此項測驗。

- (A) 22. 下列哪個部位垂直面為決定賽跑名次之依據？ (A)軀幹 (B)頭 (C)頸 (D)臂。

- (C) 23. 1分鐘仰臥起坐測驗時，利用下列哪種力量使上身起坐？ (A)胸腔 (B)腰力 (C)腹肌收縮 (D)臀部。

- (C) 24. 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。

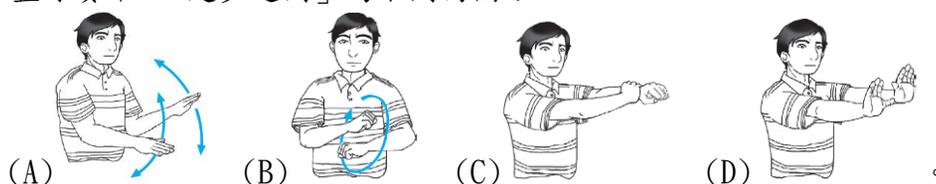
解析 (C)為「進攻」隊隊員不得在限制區域內，連續停留超過3秒以上。

- (D) 25. 下列何者是頸椎傷害的緊急處理原則？ (A)PRICE (B)冷療 (C)冰按摩 (D)不要移動患者。

解析 頸椎傷害的緊急處理原則不要移動運動員，除非有必要維持住氣管、呼吸跟循環。

- (A) 26. 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。

- (B) 27. 籃球賽中，「走步違例」為下列何圖？



解析 (A)為二次運球；(C)為拉人；(D)為推人。

- (B) 28. 排球比賽中，唯有誰有權在死球時向裁判請求權利(如暫停)？ (A)自由球員 (B)隊長 (C)1號球員 (D)比賽球員皆可。

- (D) 29. 排球比賽中，下列有關自由球員動作之敘述，何者正確？ (A)自由球員於前區及延長區域內使用高手手指傳球時，則隊友必須高於網上端的球擊過對方 (B)自由球員於後區以高手手指傳球時，則隊友不可以擊球 (C)自由球員可以在任何地方(含比賽區及無障礙區)完成攻擊動作 (D)自由球員進出場區只能在球員席前介於攻擊線及端線之間進行。

解析 (A)自由球員於前區及延長區域內使用高手手指傳球時，則隊友不得攻擊高於網上端的球擊過對方；(B)自由球員於後區以高手手指傳球時，則隊友可以任意擊球；(C)自由球員不得在任何地方。

- (A) 30. 籃球賽中，「妨礙球員持球或空手的對手前進時，所產生的不合法身體接觸」會構成哪種犯規動作？ (A)阻擋 (B)撞人 (C)雙方犯規 (D)技術犯規。

- (C) 31. 足球比賽中，下列有關「自由球」之敘述，何者有誤？ (A)直接自由球—球擺定位後即可直接射門 (B)間接自由球—球擺定位後需先接觸其他球員才能射門 (C)同隊球員故意將球踢向守門員，守門員用手觸球會被判罰直接自由球 (D)向對方球員鏟球、吐口水會被判罰直接自由球。

解析 (C)會被判罰間接自由球。

- (A) 32. 足球比賽中，「整個球體無論是從空中或地面，在球門範圍以外越過球門線，而最後觸球的是攻方球員時，應由守

方一球員，在球門區內任何一點，將球直接踢出罰球區之外，比賽才可繼續」試問上述為何種足球規則之敘述？ (A) 球門球 (B)發角球 (C)間接自由球 (D)擲球。

- (A) 33. 籃球賽中，進攻隊隊員不得在限制區域內，連續停留超過幾秒以上？ (A)3 秒 (B)5 秒 (C)8 秒 (D)24 秒。
(D) 34. 籃球比賽，取得球權後必須在幾秒鐘之內完成投籃動作？ (A)3 秒 (B)5 秒 (C)8 秒 (D)24 秒。
(C) 35. 足球比賽，在球未進入比賽前，對方隊球員不能進入距球幾碼的範圍以內？ (A)6 碼 (B)8 碼 (C)10 碼 (D)12 碼。
(C) 36. 籃球比賽，發球進場後，幾秒鐘之內要持球要過半場？ (A)3 秒 (B)5 秒 (C)8 秒 (D)24 秒。
(C) 37. 排球比賽中，下列針對「攔網犯規」的敘述，何者錯誤？ (A)只有前排球員可以完成攔網 (B)在對方球員完成攻擊前，不得越網觸球 (C)對方發球時，可以攔網 (D)攔網時的觸球，不計入球隊的擊球次數中，包括觸網時觸球的球員。
(B) 38. 接力賽跑時，掉棒者應如何處理？ (A)退出賽道以避免發生衝撞 (B)由掉棒者檢回接力棒 (C)由預定接棒者檢回接力棒 (D)取消比賽資格。

解析 接力賽跑時，掉棒者可離開賽道檢回接力棒。

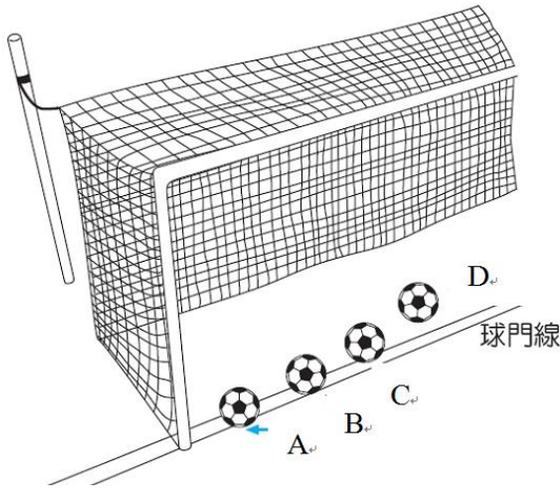
- (B) 39. 正規籃球比賽時間結束時，若兩隊比數相同應進行每次幾分鐘的延長賽，直到分出勝負為止？ (A)3 分鐘 (B)5 分鐘 (C)10 分鐘 (D)12 分鐘。

解析 第四節結束兩隊同分時，應進行每次 5 分鐘的延時賽，直到分出勝負為止。

- (D) 40. 下列有關水泡之敘述，何者正確？ (A)運動摩擦所引起的水泡 (B)表皮的中上層出現裂縫，造成局部細胞的壞死，表皮燒紅有觸痛感 (C)組織液進入表皮內的裂縫是產生水泡的原因 (D)以上皆是。

解析 水泡是由運動摩擦所引起的水泡表皮的中上層出現裂縫，造成局部細胞的壞死，表皮燒紅有觸痛感，組織液進入表皮內的裂縫是產生水泡的原因。

- (D) 41. 足球比賽中，「在_____瞬間，球員須面向球場，且兩腳須站在邊線上或邊線外的地面上，用雙手持球，從頭の後方越過頭_____入場」試問空下來的部分該填入何者？ (A)球門球 (B)發角球 (C)間接自由球 (D)擲球。
(B) 42. 立定跳遠準備起跳時，手臂可以或不可以以什麼姿勢準備，但雙腳不得離地？ (A)不可以擺動 (B)可以擺動 (C)上下搖動 (D)左右搖動。
(D) 43. 籃球賽中，「球員被判違反運動道德犯規二次，將被裁判驅逐出場，取消此場比賽資格」屬於哪種犯規？ (A)阻擋 (B)撞人 (C)雙方犯規 (D)技術犯規。



- (D) 44. 足球在哪個位置屬於得分球？ (A)A (B)B (C)C (D)D。

解析 (D)屬於得分球。射門時，整顆球越過兩個門柱之間及橫木下的球門線，不論球在地面或是空中，只要進球的球隊在進攻之前沒有犯規，則算進球得 1 分。

- (C) 45. 如何判定徑賽的名次？ (A)以裁判目測為基準 (B)以電子設備判定為基準 (C)以其軀幹之任何部位到達終點線垂直面的先後為基準 (D)以其軀幹之任何部位到達終點線水平面的先後為基準。
(D) 46. 下列何者不是常見的運動傷害？ (A)拉傷 (B)扭傷 (C)脫臼 (D)腹痛。
(D) 47. 足球比賽中，下列哪種情形會被判罰「間接自由球」？ (A)守門員用手控球 (B)守門員將球交出，在球未觸及任何其他球員之前，再一次用手觸球 (C)同隊球員故意將球踢向守門員，守門員用手觸球 (D)以上皆會。
(C) 48. 下列何種運動傷害的敘述症狀有誤？ (A)拉傷——觸診時可以感覺肌肉有一段缺陷並且肌肉完全失去功能 (B)抽筋——肌肉產生疼痛性及不自主的收縮 (C)脫臼——紅腫熱痛 (D)扭傷——明顯的疼痛及腫脹。

解析 脫臼症狀應為暫時失去功能。

- (D) 49. 排球比賽中，下列有關傳接球之敘述，何者有誤？ (A)身體任何部位皆可觸球 (B)球必須擊打之，而不得持、抓(接住)或擲(拋) (C)全隊擊球次數的計算不僅包括球員有意的擊球，同時也包含無意的觸球 (D)包含攔網各隊均賦予最多三次的擊球權。

解析 (D)為各隊均賦予最多三次的擊球權(攔網除外)。

- (C) 50. 排球比賽中的自由球員可以進行下列哪一項動作？ (A)發球 (B)攔網 (C)低手傳球 (D)將高於網上端的球擊向對區。

解析 排球比賽中的自由球員不得發球、攔網以及將高於網上端的球擊向對區。

三、問答題：

1. 請寫出體適能所有的測驗項目？

解答 坐姿體前彎、1 分鐘仰臥起坐、立定跳遠、800 公尺及 1600 公尺跑走測驗、身體質量指數。

2. 請簡述 PRICE？

解答 保護患處 (Protect)、休息 (Rest)、冰敷 (Ice)、壓迫 (Compression)、抬高 (Elevate)。