

一、是非題：

( ○ ) 1. 當球員持球倒地或是滑行時，不再視為違例。

( ○ ) 2. 發球時，拋球過於近身則手臂不易揮臂。

( × ) 3. 籃球規則裡規定每一個決勝期可請求一次暫停，但最多只能有 3 個決勝期。

**解析** 無限制決勝期次數，只要每個決勝期終了比數相同，再加一個決勝期。

( ○ ) 4. 依據美國 NBA 的規則裁判精神，從籃圈落地中心點劃出的 1.25 公尺的半圓為「合理衝撞區」，此區域的身體接觸只有阻擋犯規沒有帶球撞人。

( ○ ) 5. 持球瞄籃時的投籃動作，重心降低前腳掌，以慣用手前臂上抬與身體呈 90 度，手掌將球置於額頭上方，約一拳頭距離，非慣用手則以輔助完成下一個動作為原則，眼睛凝視籃框前緣。

( × ) 6. 肌肉適能的訓練方式，可簡單分為靜態（等張）及動態（等長）兩種。

**解析** 靜態為等長，動態為等張。

( ○ ) 7. 籃球的隨球防守站位之一是當弱邊站位時，作三角關係的防守站位，當持球者進入強邊時，做干擾球線的防守動作。

( ○ ) 8. 本課介紹的肩上發漂浮球以及肩上發曲墜球差別在於球體在發球之後旋轉與否。

( × ) 9. 籃球持球控制後應在 24 秒內投籃，球出手之後無論球觸及籃框與否均無違例。

**解析** 有觸及籃框才無違例。

( × ) 10. 靜態訓練是將力量施在無法移動的物體上，造成作用時肌肉長度改變，而張力不變的訓練，例如推牆。

**解析** 應改為肌肉長度不變、張力改變。

( ○ ) 11. 從事有氧運動及重量訓練皆可以提升安靜代謝的卡路里。

( × ) 12. 「球線」是指持傳球者預傳送球的路線，進攻方要干擾、破壞球線，防守方要造製好的球線或機會。

**解析** 防守者要干擾球線。

( × ) 13. 籃球術語中的「外線」，是指籃框中心點外 2 公尺範圍以外。

**解析** 1 公尺以外。

( ○ ) 14. 運動處方之 FITT 訓練原則中的「I」是 Intensity，指運動強度之高低。

( × ) 15. 初學者執正確握拍法擊正面高遠球時，必須將手腕往內側轉動，打拇指向右旋轉朝向後方，才能有正確的擊球角度。

**解析** 須將手腕往外側轉動，打拇指向左旋轉朝向前方。

( × ) 16. 側腹痛多因熱身不足，循環系統無法排除體內的二氧化碳，因而呼吸肌（橫膈肌與肋間肌）

缺氧所造成的疼痛。

**解析** 側腹痛多數是因為熱身不足，循環系統無法提供足夠的氧氣，因而呼吸肌（橫膈肌與肋間肌）缺氧所造成的疼痛。

( ○ ) 17. 籃球行進間身體轉向防守中的 Close 指的是防守者離球近，對要接球者貼近並將手舉起阻截進攻者接球。

( ○ ) 18. 「口袋」球員傳球後，做反方向動位，利用腳步及速度擺脫防守者，向籃框要球上籃稱為「口袋球員傳球後 V 字型切入要球上籃」。

**解析** 「口袋」球員傳球後，做反方向動位，利用腳步及速度擺脫防守者，向籃框要球上籃稱為「口袋球員傳球後 V 字型切入要球上籃」。

( ○ ) 19. 具威力的肩上發球，在排球的競賽技術中是具重要性的，由於技巧難度高若動作不夠熟練，失敗率也會因此增加。

( × ) 20. 健康體適能的意義，是指身體能承受劇烈運動而不會產生力不從心的感覺。

**解析** 身體執行日常工作或休閒所需。

( × ) 21. 1932 年東京青年會的布朗先生，接受我國體育協會的邀請來臺指導，排球運動自此傳入我國。

**解析** 1922 年。

( × ) 22. 在重量訓練機上的膝部伸展是訓練大腿後側肌群，腿部捲舉是訓練大腿前側的肌群。

**解析** 前後側肌群互掉。

( × ) 23. 最佳擊球的角度為 45 度。

( ○ ) 24. 利用三角錐做側併跳是一種增強式的肌力訓練。

( × ) 25. 高位球員傳球後，做反方向動位，利用腳步及速度擺脫防守者，向籃框要球上籃稱為「口袋球員傳球後 V 字型切入要球上籃」。

**解析** 高位球員傳球後，做反方向動位，利用腳步及速度擺脫防守者，向籃框要球上籃，稱為「高位傳球後 V 字型切入要球上籃」。

( × ) 26. 田徑中短距離練習方法中的擺臂抬腿走和擺臂抬腿踏跳主要是在體會膝蓋上抬的動作。

**解析** 髌部上抬。

( ○ ) 27. 掌握羽球擊球的力源是起源於腳、主掌於腰、行之於臂，加速於腕，正確動作應由側身轉體擊球。

( ○ ) 28. 籃球比賽中原地搶位要球，是防守隊做強邊近（貼）身防守時，進攻者利用前交叉跨步或轉身搶位做迎向接球進攻的動作。

( × ) 29. 籃球比賽中強邊防守時，防守者應該以協助補位防守為主要目的；相反的，弱邊防守時是盡最大的努力不讓進攻者輕易得球。

**解析** 強弱邊互掉。

- ( ○ ) 30.發球員球拍的軸部於擊球瞬間，必須朝向下方。
- ( × ) 31.排球規則允許球拋起或離手多次，因此向地上運球或雙手之間的移傳也是允許的。
- ( × ) 32.羽球競賽中發球前，若想更換新球，不必告知對方。
- ( × ) 33.發球員開始發球時，其球拍的移動不需朝前且連續不斷，直到發球動作完成。

**解析** 發球時球拍的移動必需朝前連續不斷，直到發球動作完成。

- ( ○ ) 34.羽球直式握拍法較適用於擊正拍抽球，但對於反拍的擊球，則較不易反擊。
- ( × ) 35.排球比賽發球遇到順風情況時，應使用肩上發漂浮球發球方式，使球飛行弧度越高越好。

**解析** 排球比賽發球遇到順風情況時，應使用向下旋轉曲墜球，球體受順風影響會產生垂直下落的現象。

- ( × ) 36.肌肉適能是指肌肉在一次收縮時產生的最大力量。

**解析** 肌肉適能應改為肌力。

- ( × ) 37.籃球三對三比賽中，防守隊每 1 次犯規則由進攻隊罰球 2 次，進 1 球由罰球隊取得 1 球數。

**解析** 由罰球隊取得重新發球權。

- ( ○ ) 38.排球自由球員在前區及延長區域內，使用高手手指傳球時，則其隊友不得將高於網上端的球，完成攻擊。

- ( ○ ) 39.改善短距離跑的速度可以先從提高步頻開始，步頻快慢與大腦皮層運動中樞神經的興奮和抑制的轉換速度有關。

- ( × ) 40.羽球初學者發球前，容易將球向上拋起，令球旋轉落下，導致不易擊中球腰及難以掌控球體重心。

- ( × ) 41.自西元 2004 年國際排球規則修定過後，發球更是勝負關鍵。因「得球得分制」讓具威力的發球等於是「贏球兩分」。

**解析** 2001 年國際排球規則修定後。

- ( ○ ) 42.擊球者將羽球直接置於拍面上方，直接擊球，對於發球的規則而言是犯規的動作，正確動作為球離手後直線落拍。

- ( × ) 43.羽球競賽中途需擦汗、飲水、繫鞋帶、換球拍，均需取得對方球員的同意。

**解析** 需取得裁判的同意。

- ( ○ ) 44.正拍握拍法是讓拇指斜放在擊球拍面的同一面握把上，食指扣住另一拍面握把。

- ( × ) 45.為了避免運動傷害，應該經常鍛鍊自己的身體，學習較高難度的動作，以熟練各種運動技巧。

**解析** 學習較高難度的動作時，應以「循序漸進」的方式來熟練各種運動技巧。

- ( ○ ) 46.以 15 歲至 18 歲高中生而言，身體質量指數若超過 26 以上，表示身體過於肥胖。

- ( × ) 47.發長球通常是運用在雙打比賽當中，一般會將球擊向對方後場區，飛行弧度盡量高且深遠。

**解析** 發長球通常是運用在單打比賽。

- ( ○ ) 48.運動處方之 FITT 訓練原則中的「F」是 Frequency，指每星期之最佳練習次數。
- ( × ) 49.排球肩上發曲墜球，屬於漂浮無旋轉之發球，易造成敵隊在視覺及心理上的錯覺。

**解析** 排球肩上發漂浮球。

## 二、單選題:

- ( D ) 1.下列何者並「不」屬於運動傷害處理原則？ (A)將受傷部位給予保護，不要任意移動，甚至加以固定 (B)停止受傷部位的運動 (C)受傷 48 小時內予以受傷部位冰敷，每次不超過 30 分鐘，有麻木感時即移除冰敷袋 (D)抬高患部以減少血液循環至受傷部位，可降低腫脹程度。

**解析** 選項(D)敘述 PRICE 之 E，抬高應改為：抬高患部以減少血液循環至受傷部位，可降低腫脹程度。

- ( C ) 2.籃球比賽中，持球後身體降低面朝籃框，將球置於膝蓋外側，預做過人動作，迫使防守者沉退防守，是常用於防守者採何種方式防守？ (A)區域防守 (B)放任防守 (C)壓迫防守 (D)以上皆非。

- ( D ) 3.關於下列敘述何者錯誤？ (A)國家代表隊選拔賽採個人賽制 (B)比賽進行時如要求換球拍，須經由主審裁判同意後始得更換，並可要求試拍 (C)比賽進行時如要求換球，須經得主審裁判同意始得換球 (D)反拍切球點若太低不會影響球的落點弧墜效果。

- ( A ) 4.籃球比賽當控球隊被犯規比賽中斷時，如果 24 秒計時上的時間多於 14 秒（含 14 秒），則計時器的時間應？ (A)不做調整 (B)調整到 14 秒 (C)調整到 24 秒 (D)以上皆非。

- ( D ) 5.柔軟度的提升除了利用伸展操訓練外，還能從事下列何種運動方式？ (A)有氧舞蹈 (B)游泳 (C)騎腳踏車 (D)瑜珈。

**解析** 瑜珈可同時訓練柔軟度與肌耐力。

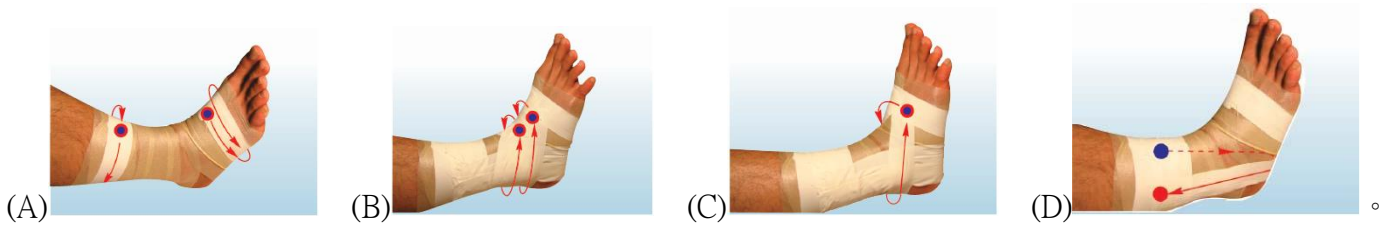
- ( A ) 6.羽球拍平面與羽球成幾度時是最佳的接觸時機，可以掌握擊球的穩定性？ (A)90 度直角 (B)45 度 (C)60 度 (D)120 度。

- ( C ) 7.下列何種禁藥種類長期服用容易影響心肺功能並造成內分泌障礙，青少年服用會影響骨骼發育？ (A)興奮劑 (B)麻醉劑 (C)同化性藥物 (D)利尿劑。

- ( B ) 8.請問目前我國 110 公尺跨欄全國紀錄保持人為？ (A)陳傑 (B)吳清錦 (C)吳文騫 (D)陳天文。

- ( C ) 9.在三對三籃球比賽中，每隊報名 4 人參賽，每人犯規以幾次為限（含）犯規滿幾次即判決離場，該場次不得再出賽？ (A)5 次 (B)4 次 (C)3 次 (D)2 次。

( A ) 10. 固定踝關節時「不」應使用下列哪種貼紮法？



**解析** 固定踝關節應採用編籃貼紮法，(B)、(C)、(D)均為編籃貼紮法，(A)為環狀貼紮法。

( B ) 11. 手臂伸直提起重物（就像推牆）是屬於何種收縮型態？ (A)等張收縮 (B)等長收縮 (C)向心收縮 (D)離心收縮。

( B ) 12. 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 (D)以上皆非。

( D ) 13. FIVB 世界性及正式比賽第一局至第四局所有暫停時間為？ (A)15 秒 (B)30 秒 (C)45 秒 (D)60 秒。

( A ) 14. 過大與過小的壓力都會降低表現，唯有保持適當壓力才能有優異的表現，以上敘述指的是何種心理學理論？ (A)倒 U 字形理論 (B)反轉理論 (C)多層面焦慮理論 (D)大災難理論。

( B ) 15. 關於下列敘述何者正確？ (A)國家代表隊選拔賽採團體賽制 (B)比賽進行時如要求換球拍，不須經由主審裁判同意後始得更換，並可要求試拍 (C)比賽進行時如要求換球，不須經得主審裁判同意始得換球 (D)反拍切球點若太低會影響球的落點弧墜效果。

( B ) 16. 籃球行進間身體轉向防守中對遠邊的球，防守者要對進攻者做打開動作防守，眼睛注視人與接球者位置。指的是下列哪種術語？ (A)Close (B)Open (C)Out (D)以上皆非。

( B ) 17. 最後衝線時，須以軀幹任何部位到達？ (A)終點線外緣垂直面 (B)終點線內緣垂直面 (C)終點線外緣水平面 (D)終點線內緣水平面。

( B ) 18. 進攻方當比賽中斷時，如果 24 秒計時器少於 14 秒時（不包含 14 秒整），計時器應如何計時？ (A)按原計時器時間不調整 (B)調整為 14 秒 (C)若為防守方的球，繼續按原時間計時，不需 24 秒重計時 (D)裁判決定計時器的時間。

( D ) 19. 下列有關羽球教練指導相關敘述，何者有誤？ (A)教練可在比賽中指導選手，除了球在比賽中之外 (B)教練應坐在指定座位中，不可站立場邊指導選手 (C)局間 60 秒休息時，教練留在座位上，選手可至教練座位前接受指導 (D)教練干擾比賽若經裁判制止不聽，判該對選手失一分。

**解析** 裁判長可以請教練出會場，不必判該選手失一分。

( D ) 20. 利用平面牆練習扣腕曲墜發球時，應注意保持適當距離多少公尺？ (A)3~4 公尺 (B)5~6 公尺 (C)1~2 公尺 (D)2~3 公尺。

- ( C ) 21. 肌肉適能之動態訓練是指肌肉收縮，肌肉長度改變，其所使用的訓練方式不包含下列何項？  
 (A)啞鈴 (B)槓鈴 (C)跳繩 (D)自身體重。
- ( C ) 22. 國際正式籃球比賽中，計時器顯示幾秒以上時，才可以接球投籃？ (A) 1 秒 (B)0.5 秒  
 (C)0.3 秒 (D)0.2 秒。
- ( A ) 23. 下列關於羽球比賽的規則何者正確？ (A)發球時，整個羽球要在發球員的腰部以下 (B)  
 發球時，腳可以任意移動 (C)發球時可以故意拖延時間，擾亂敵方節奏 (D)以上皆是。
- ( A ) 24. 下列選項為男性 15 歲時的身體質量數值，何者為過輕？ (A)15 (B)18 (C)21 (D)24。

**解析** 依據高中體適能護照，男性 15 歲的身體質量指數小於或等 17 則為過輕。

- ( C ) 25. 參與羽球活動時的基本禮儀 (A)羽球競賽中發球前，若想更換新球，不必告知對方 (B)  
 為求省力，可以將羽球從網下遞給對方球員 (C)羽球競賽中途需擦汗、飲水、繫鞋帶、換  
 球拍，均需取得裁判的同意 (D)在參與羽球活動時必須帶球，且不能穿著有領衫，以示禮  
 貌。
- ( D ) 26. 下列哪一項目與短距離跑成績有關？ (A)加快步頻 (B)減少步頻 (C)步幅減小 (D)以上  
 皆是。

**解析** 只相關於步幅和步頻，並非說成績變好。

- ( C ) 27. 羽球高遠球的作用為何？ (A)迫使對方到網前去接發球 (B)迫使對方到側邊的底線去接  
 發球 (C)迫使對方退到最遠處的底線去接發球 (D)迫使對方要迅速回擊球。
- ( C ) 28. 國際正式籃球比賽中，計時器顯示幾秒以上時，才可以接球投籃？ (A) 1 秒 (B)0.5 秒  
 (C)0.3 秒 (D)0.2 秒。
- ( D ) 29. 籃球行進間搶位要球可使用下列哪種方法？ (A)變速反向搶位 (B)開後門 (C)V 字型搶  
 位 (D)以上皆是。
- ( C ) 30. 食物攝取卡路里－( )＝剩餘卡路里。括弧中應填入下列何者？ (A)運動消耗卡路里  
 (B)安靜代謝卡路里 (C)運動消耗卡路里與安靜代謝卡路里 (D)以上皆非。
- ( B ) 31. 羽球比賽時，如果發球員已揮動球拍做出發球動作，但卻未擊中羽球時，應判？ (A)重新  
 發球 (B)交換球權對方得一分 (C)交換球權對方無得分 (D)警告一次。
- ( B ) 32. 國際正式籃球比賽規定，當一球隊場上球員少於幾人時，裁判即判定該隊輸了比賽？ (A)1  
 人 (B)2 人 (C)3 人 (D)4 人。
- ( D ) 33. 關於羽球技術下列的敘述何者正確？ (A)反拍技術難度較正拍來的低 (B)將球擊向反拍  
 位置，是球員攻擊能力最佳的時候 (C)切球、殺球基本動作並無類似相同之處 (D)以上  
 皆非。
- ( D ) 34. 正拍擊高遠球，擊球動作應注意 (A)擊球點 (B)擊球角度 (C)力源的應用 (D)以上皆是  
 以增加其擊球效果。

- ( B ) 35. 下列何者是訓練大腿前側肌群的方法？ (A)負重舉踵 (B)膝部伸展 (C)直腿硬舉 (D)腿部捲舉。
- ( A ) 36. 下列何種禁藥種類服用後容易造成內分泌失調的副作用？ (A)賀爾蒙類 (B)麻醉劑 (C)同化性藥物 (D)利尿劑。
- ( A ) 37. 關於羽球技術下列敘述何者正確？ (A)反拍切球時要在右肩上方擊球 (B)擊高遠球與拍面接觸的角度約為 80~90 度 (C)反拍殺球時不以落點的效果為第一考量 (D)反拍殺球擊球時，應跨出左腳向左轉身，始能掌握球的落點與方向。
- ( D ) 38. 切球的擊球角度以下列何者為最佳？ (A)30 度 (B)45 度 (C)90 度 (D)以上皆非。
- ( B ) 39. 排球比賽發球遇到順風情況時，應使用何種發球方式，因球體受順風影響會產生垂直下落的現象。？ (A)暫停比賽，待順風再開始 (B)向下旋轉曲墜發球 (C)肩上發漂浮球 (D)向上旋轉曲墜發球。
- 解析** 排球比賽發球遇到順風情況時，應使用向下旋轉曲墜球，因球體受順風影響會產生垂直下落的現象。
- ( D ) 40. 下列何者是訓練大腿肌群的方法？ (A)腿部蹲舉 (B)單腿屈伸 (C)直腿硬舉 (D)以上皆是。
- 解析** 直腿硬舉訓練大腿後側肌群。
- ( D ) 41. 轉身背向球低手傳球的動作領 (A)背向球場做預備擊球姿勢 (B)屈膝擊球姿勢 (C)伸膝擊球姿勢 (D)以上皆是。
- ( D ) 42. 「不同的運動方式，可以改善的身體能力也不盡相同。」上列敘述是屬於運動處方的一般性原則中的哪一項？ (A)一致性原則 (B)效率原則 (C)實用原則 (D)特殊性發展原則。
- ( C ) 43. 在三對三籃球比賽中，罰球 2 次均未中籃，應如何處理？ (A)罰球隊取得重新進攻權 (B)罰球隊取得 1 球數 (C)由對隊於發起線重新發球 (D)以上皆非。
- ( B ) 44. 水泡的起因以及症狀為何？ (A)人體與外物直接衝擊或摩擦，造成皮膚組織的腫脹或損傷 (B)因人體長時間與鞋子、球棒等物品摩擦，造成組織液留存在表皮與組織之間的現象 (C)肌肉遭受強大外力，造成肌肉本身或肌膜、肌腱的撕裂 (D)因長時間運動而流失電解質，或是環境冷熱刺激肌肉，而造成肌肉產生不自主強直收縮的情況。
- ( C ) 45. 為增進初學者技術的羽球揮拍練習應利用拍頭作何種圖形？ (A)□ (B)○ (C)∞ (D) +。
- ( D ) 46. 請問目前我國 400 公尺跨欄全國紀錄保持人為？ (A)陳傑 (B)吳清錦 (C)吳文騫 (D)陳天文。
- ( D ) 47. 關於羽球技術下列的敘述何者正確？ (A)反拍技術難度較正拍來的低 (B)將球擊向反拍位置，是球員攻擊能力最佳的時候 (C)切球、殺球基本動作並無類似相同之處 (D)以上

皆非。

- ( A ) 48.下列何者不是運動對心理健康帶來的好處？ (A)使情緒能有高度起伏 (B)降低焦慮 (C)降低沮喪 (D)降低壓力。
- ( D ) 49.羽球正手發平高球的特點為何？ (A)有一定攻擊性 (B)比高遠球低、速度較高遠球快 (C)使對手措手不及 (D)以上皆是。
- ( A ) 50.運動貼紮的目的為何？ (A)預防運動傷害的產生 (B)限制關節的活動角度 (C)加強肌腱、韌帶的功能 (D)有效避免傷害加劇。
- 解析** 運動貼紮的目的在於(A)預防運動傷害。選項(B)、(C)、(D)均為貼紮的效果。
- ( D ) 51.剛開始練習排球肩上發球時，容易因為 (A)動作要領不確實 (B)缺乏協調性 (C)體能不足 (D)以上皆是影響運動技能及造成運動傷害。
- ( B ) 52.在三對三籃球比賽中，參賽人員犯滿離場，場上球員不足幾人(含)，必須裁定對隊獲勝？ (A)1人 (B)2人 (C)3人 (D)以上皆非。
- ( D ) 53.排球是根據下列哪種運動的原理所產生？ (A)籃球 (B)足球 (C)桌球 (D)網球。
- ( A ) 54.籃球行進間身體轉向防守中對防守者離球近，對要接球者貼近並將手舉起阻截進攻者接球。指的是下列哪種術語？ (A)Close (B)Open (C)Out (D)以上皆非。
- ( B ) 55.接力賽「掉棒」時應如何處理？ (A)退出賽道避免發生衝撞 (B)由持棒者撿回接力棒 (C)由預定接棒者撿回接力棒 (D)取消比賽資格。

### 三、填充題:

- 1.排球比賽時，隊長的胸前號碼下應佩戴一條長(8公分)×寬( 2公分 )的帶子以供裁判識別。
- 2.籃球比賽中弱邊的防守站位判斷，除以防守對象的移動外，另一個是以(球的流動位置)來決定。
- 3.羽球球網高度自網場地中央量起應為( 1.524 )公尺，但自雙打邊線量起，則應為( 1.555 )公尺。
- 4.羽球球拍的框架，包括球拍柄及拍框總長不能超過(68)公分，球拍面寬度不能超過(23)公分。
- 5.( V字型搶位要球 )是籃球比賽中進攻者經由變速反向搶位要球不成後，於低位跨步迎向球接球。
- 6.想要改善身體組成，必須讓運動消耗增加，使剩餘的卡路里為( 負 )值，才能消耗囤積的脂肪。
- 7.籃球比賽中弱邊防守者以(協助補位防守)為主，防守者隨時保持對球、我、人的三角關係。當隊友疏漏防守時，可以即時給予協防。



- 8.羽球擊球練習時，能夠擊中擊球點，可以掌握擊球的（ 方向 ）、（ 力道 ）。
- 9.在羽球競賽中，常見的發球方式是（ 單打比賽長發球 ）或（ 雙打比賽短發球 ）。
- 10.羽毛球的結構是由（ 羽毛部 ）、（ 球腰部 ）和球座部等三個部分所構成。
- 11.熱傷害：在熱環境下長時間的活動，造成（ 中樞 ）系統控溫（ 失調 ），導致發熱、（ 發冷 ）、頭暈、噁心等症狀，依其症狀的（ 輕重 ）程度可分為熱痙攣、熱衰竭及熱中暑。
- 解析** 熱傷害：在熱環境下長時間的活動，造成中樞系統控溫失調，導致發熱、發冷、頭暈、噁心等症狀，依其症狀的輕重程度可分為熱痙攣、熱衰竭及熱中暑。
- 12.國際正式籃球比賽當計時器顯示 0.2 秒或以下時，則只能（ 直接拍撥球入籃 ）或（ 扣籃 ）才是最合適的有效的投籃。
- 13.柔軟度是指關節活動範圍，以及關節周圍（ 韌帶 ）和（ 肌肉 ）的延展能力。
- 14.排球比賽時當隊友擊出高而遠並偏離球場的第一個球或第二個球，補位的擊球員必須（ 轉身由後方修正 ）擊回球場。
- 15.（ 擺臂抬腿跑 ）動作應注意大小腿快速收縮且盡可能抬高，並以前腳掌著地，支撐腿蹬地，提高身體重心，避免上半身向後傾斜。
- 16.2006 年 9 月 24 日，國際羽球總會正式改名為目前的（ 世界羽球聯盟 ）。
- 17.量心跳率可以用來監控身體的疲勞情況，如睡醒時先利用手指按壓橈動脈來進行心跳率之測量，之後站立進行相同的測量，若睡醒時每分鐘立姿心跳率超過臥姿（9）下，則表示有疲勞累積的現象。
- 18.籃球比賽中，面對強邊空手進攻時的防守站位是以（ 阻斷球線 ）為主要目的，所以防守者必須全力以赴，以達到無法順利要球為原則。
- 19.短距離跑的技术特徵，腿部以（ 髌關節 ）為軸，手臂以（ 肩關節 ）為軸的相互協調高速擺動的一項水平運動。
- 20.跨欄起跑到第一個欄架的距離，110 公尺跨欄是（ 13.72 ）公尺，100 公尺跨欄是（ 13 ）公尺。

21.腰臀圍比值 = 腰圍 (肚臍上 1 公分) ÷ 臀圍 (最寬臀圍), 正常值範圍男生為 0.78~ ( 0.80 ), 女生則介於 0.70~ ( 0.86 ), 低於下限則太瘦, 超過則太胖。

22.競賽發球前, 應將球略為 (高舉停頓), 待對方回應後, 才開始作發球動作。

23.排球比賽發球遇到順風情況時, 應使用 (向下旋轉曲墜發球), 球體受到順風之影響會產生垂直下落的現象。