

一、是非題

1. ○ 從事撞球運動最基本的技巧就是姿勢要正確，若姿勢不正確，便很難提升擊球技巧。
2. ○ 單人攔網的動作，是比賽時球隊攔網的基礎。
3. ✗ 當飛盤飛行的高度在胸部以上時，應以低手接的方式接住飛盤。
4. ✗ 羽球比賽時，為求奇襲成功，發球時無須等待接球員準備好。
5. ○ 由於跳遠前的助跑會受許多因素影響，因此良好的助跑要一再嘗試，才能兼具速度與準確度。
6. ○ 體適能除了對生活有相當大的影響外，也是身體健康的重要指標。
7. ✗ 「333計畫」中，第三個「3」指的是每次至少30分鐘。
8. ○ 排球在向上拋起後，必須以單手或單臂擊球，不得踢或擲球。
9. ○ 傳球的動作是排球最基本的動作之一，可分為低手傳球與高手傳球兩種。
10. ○ 目前撞球運動大致可分三大類：花式撞球（Pool）、斯諾克（Snooker）、開倫（Carom）。
11. ✗ 在發球或比賽中，羽球觸網而過則重新發球。
12. ✗ 當隊友以胸前傳球方式將球傳給我們時，通常會運用著地跳投的方式投籃。
13. ○ 羽球比賽包含單打與雙打，其中雙打有男子雙打、女子雙打以及混合雙打三種。
14. ○ 籃球規則中合法掩護即一位球員雙足著地為站立狀態（圓柱體內），以掩護擋著對手，企圖延遲或阻止對隊未持球的球員，使其無法達到場內理想的位置。
15. ○ 低手傳球在擊球時，最重要的是手腕要下壓，使手臂伸直。
16. ✗ 攀岩活動雖然沒有體型、性別的限制，但是不適合老年人。
17. ✗ 羽球拍的重量約80~100公克，羽球的重量約5公克，因為重量都很輕，所以不可能打出很快的球速。
18. ✗ 羽球比賽中，不可以有揮拍的假動作，否則算犯規。
19. ✗ 排球低手傳球時，應以手肘處擊球較穩定。
20. ○ 骨骼相互連接的地方，稱之為關節。
21. ○ 自行車競技運動起源於歐洲，西元1790年法國人將兩個輪子裝在木馬上，人騎在上面用腳蹬地前行，稱「木馬輪」。
22. ✗ 用圓規來比喻中樞足就像圓規的筆，而自由腳就像圓規的支點。
23. ✗ 排球比賽中，自由球員突然到前排攔網，但他並未碰到球，此狀況視為合法。
24. ○ 羽球比賽時，不論單、雙打，每球獲勝方可得到1分。
25. ✗ 為了改善柔軟度，做身體伸展的時候，即使有點痛，也應該要忍耐，將柔軟度發揮到極限。
26. ○ 球的反彈方向與擊球瞬間手臂和來球方向所形成的夾角有關。
27. ✗ 高大壯碩，具有爆發力及耐撞的球員，最適合擔任控球後衛。
28. ○ 「原地擺臂」、「原地擺臂抬腿跑」、「蹬踏」、「跨步跳」都是可以提高快跑速度的練習方法。
29. ✗ 正式足球比賽共有20位球員在場上，各隊10人（含守門員），是一項人數較多的團隊運動。
30. ○ 人除了跑、跳、投、擲等動作外，更可藉由良好的協調性與矯捷的操作技能，使肢體展現力與美的動作。
31. ○ 投籃時應注意雙手手臂伸直，且手腕應下壓。
32. ✗ 現今的排球運動始於世紀末英國的運動指導員所創造出一種較溫和的運動。
33. ○ 一場籃球比賽，每隊球員可登入十二人，實際上場比賽五人，場上不足五人不得開始比賽。
34. ○ 體適能較差的人，慢跑比較容易疲勞、較不能負荷重量、讀書時也比較容易疲倦。
35. ✗ 在跳遠的過程中，如果感到疲累、腿部酸痛的情況，那是訓練腿部肌肉的過程，不必理會它，只要忍耐一下就可以了。
36. ○ 想要培養良好的體適能，可以從教育部推行的「333計畫」開始著手。
37. ✗ 「跳遠」動作過程是經由「預備動作→踏板起跳動作→空中動作→落地動作」等組合而成。
38. ○ 「合理衝撞免責區」是指在此區域內發生身體接觸，只有阻擋犯規，沒有帶球撞人犯規的罰則。
39. ✗ 擦板投籃進球的比率較低，不應練習此投籃方式。
40. ○ 飛盤的投擲主要靠的是手臂加上手腕有力的旋轉。

## 二、單一選擇題

- (D) 棒壘球傳球的方式會因為時間的急迫性，與距離的遠近來作為傳球的考量，下列何者適用於直線傳球？  
(A) 投手牽制跑壘員時 (B) 壘與壘間的傳球 (C) 夾殺跑壘員時 (D) 以上皆是。
- (C) 有關羽球的「殺球」說法，下列何者正確？  
(A) 殺球時的握拍應與地面平行 (B) 殺球的動作與打高遠球的方法相異很大 (C) 殺球時的握拍法要和高遠球、切球相同 (D) 殺球時揮拍擊球的時間要比高遠球晚一些。
- (B) 下列何者是正當的進攻掩護？  
(A) 阻擋犯規 (B) 向下掩護 (C) 手臂推出 (D) 帶球撞人。
- (A) 發球區位置與單打中規則一樣，即以分數的什麼來決定？  
(A) 奇數、偶數 (B) 大小、多寡 (C) 領先、落後 (D) 高、低。
- (C) 在「人工攀岩場」進行舉岩活動，有下列何種限制？  
(A) 年齡僅限 20~40 歲 (B) 限男性參與 (C) 有特殊疾病者 (如心臟病) 不適合參與 (D) 天候不佳時會有落石掉落。
- (B) 在棒球比賽中，下列何種情況不能算好球？  
(A) 球擊出界外 (B) 球先觸地後再進入好球帶 (C) 打擊者揮棒落空 (D) 球在好球帶。
- (C) 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。
- (A) 下列有關羽球單打的戰術應用，何者錯誤？  
(A) 應盡量使對手留在中心位置，便於攻擊 (B) 發球時要多變化，回擊時長、短球並用 (C) 找出對手的弱點加以進攻 (D) 利用假動作，讓對手誤判。
- (B) 有關排球「高手發球」的優點，下列何者正確？  
(A) 動作簡單，容易掌握 (B) 容易控制方向、威力強且準確度高 (C) 姿勢好看，適合初學者 (D) 飛的高，具阻嚇作用。
- (C) 排球比賽開始後，小咪發現對方發的球很靠近球網，擔任前排球員的她將球攔下，沒有觸網也沒越過中線，請問小咪是否有違規？  
(A) 有，因為前排球員不能攔網 (B) 沒有，因為攔球時沒有越過中線或觸網 (C) 有，因為對方發球不可以攔網 (D) 沒有，因為在小咪是對方攻擊完才出手的。
- (C) 下列何者並非健康的休閒活動？  
(A) 飛盤 (B) 棒球 (C) 賭博 (D) 健走。
- (D) 在慢跑運動中常出現腹部劇烈疼痛的現象稱為下列何者？  
(A) 上腹痛 (B) 心肺不適症 (C) 下腹痛 (D) 側腹痛。
- (B) 羽球單打發球區、接球區位置之決定方式為何？  
(A) 猜拳決定 (B) 以分數之偶數或單數作為判斷方式 (C) 抽籤決定 (D) 由各隊自行決定。
- (D) 籃球比賽共分為幾節？  
(A) 1 節 (B) 2 節 (C) 3 節 (D) 4 節。
- (D) 有關世界級的羽球團體賽事敘述，何者正確？  
(A) 男子組以優霸盃為主 (B) 優霸盃固定於西元單數年舉辦 (C) 賽制皆以三單兩雙為主 (D) 均是以國家為單位的賽事。
- (C) 羽球進行男子雙打比賽時，先得幾分之隊伍獲勝？  
(A) 15 分 (B) 11 分 (C) 21 分 (D) 9 分。
- (C) 下列何者並非提升心肺耐力的運動原則？  
(A) 低負荷 (B) 有氧運動 (C) 高瞬發力 (D) 長時間。
- (A) 關於排球運動中，預備動作要領的敘述，請問下列何者「不」正確？  
(A) 眼睛直視對方舉球員 (B) 雙膝微彎 (C) 雙腳前後開立 (D) 身體重心前傾。
- (B) 有關桌球發球的敘述，下列何者正確？  
(A) 發球後，球應該直接落在對方球桌上 (B) 發球時，球應靜置於手掌心且在檯面水平之上 (C) 發球時，應將球旋轉才可以發球 (D) 發球後，球應先在自己的檯面彈跳兩次才能越過球網。
- (C) 關於暖身運動的敘述，下列何者錯誤？  
(A) 主要活動前都要作暖身運動 (B) 適當的暖身運動可預防運動傷害 (C) 暖身運動是一系列活動量不輕的身體活動 (D) 暖身後身心的準備狀況皆可提高。
- (C) 在排球場上，有關我方球員進行攔網時所須注意的規則，下列何者錯誤？  
(A) 攔網球員觸擊球時，便算完成攔網 (B) 攔網的觸球，不計入球隊的擊球次數 (C) 攔網後的第一次擊球，可由任何一人觸球，但不包括攔網時觸球的球員 (D) 在不妨礙對方球員活動情況之下，球員可在攔網時，將手及手臂伸越球網。
- (A) 請問下列何者不是攔網犯規的情形？  
(A) 攔網後的第一次擊球是由攔網時觸球的球員進行 (B) 後排球員進行一次完成攔網 (C) 在邊竿的外側，越

過球網觸球 (D)在對方球員完成攻擊前越過球網觸球。

23. (A) 關於個人攀岩基本裝備之敘述，下列何者錯誤？  
(A)粉袋內裝的碳酸鎂粉是為了避免接觸攀岩場的髒汗 (B)衣物要選擇輕便、排汗性佳者 (C)攀岩鞋的鞋底由橡膠材質製成，可增加摩擦力 (D)安全吊帶上有鈎環可保護攀岩者。
24. (D) 阻止對方的攻勢，活動範圍在於中後場的人，是場上的哪一個位置？  
(A)守門員 (B)中鋒 (C)前鋒 (D)後衛。
25. (C) 防守隊伍針對下列何種進攻戰術，可以採用三二區域聯防來防守？  
(A)以切入為主 (B)以傳球為主 (C)以外線為主 (D)以禁區為主。
26. (A) 藉由跳遠運動的練習，可以幫助我們提升速度、彈跳力、身體平衡與肌肉協調的能力，是改善體適能中何者適能的運動項目之一？  
(A)肌肉 (B)神經 (C)心臟系統 (D)呼吸系統。
27. (B) 以下有關擲標槍的上肢動作敘述，何者正確？  
(A)完成投擲後，必須從投擲弧及延長線的前方退出 (B)標槍須落在投擲有效區內才能算成功 (C)選手持槍助跑時，可超出助跑道外助跑 (D)標槍落地距離，可以從槍尾著地處來計算。
28. (B) 下列進攻擋人時，哪種情況屬於犯規動作？  
(A)持球者用身體阻擋防守球員 (B)持球者用手拉防守球員衣服 (C)空手者用假動作擺脫防守者 (D)空手者慢步在球場的邊線上。
29. (A) 有關游泳池的安全下列何者不當？  
(A)入池以跳水的方式較有技術 (B)游泳最好結伴去 (C)具有傳染病或皮膚病者，切勿下池 (D)應先做暖身操並適應水溫。
30. (C) 下列敘述何者錯誤？  
(A)要了解自我的體適能，並培養終生運動的好習慣 (B)「運動不足」和「缺乏運動」是引發心血管疾病的主要原因之一 (C)國中生正值成長期，所以不需適度運動，以免身體勞累，影響發育 (D)從事激烈運動前，需先評估自身的身體狀況。
31. (D) 以下有關雙手倒立的「重心調整」敘述，哪個不正確？  
(A)手掌張大以增加底面積 (B)兩臂、身軀與雙腳成一直線 (C)頭部稍微後仰 (D)雙腳前後擺動可增加平衡。
32. (A) 下列哪一項不是「競技體適能」活動的關鍵項目？  
(A)柔軟度 (B)協調性 (C)平衡感 (D)瞬發力。
33. (B) 關於身體質量指數的敘述，下列何者錯誤？  
(A)是體適能檢測的項目之一 (B)簡稱 BIM (C)以身高與體重來計算 (D)為評估個人之身體組成的簡易方法。
34. (A) 下列體適能及其相關訓練活動的敘述，何者錯誤？  
(A)瑜珈可以減少身體的體脂肪 (B)長時間的爬山健走有助於改善心肺功能 (C)伏地挺身可以訓練肌力、肌耐力 (D)韻律舞蹈可以增進身體的柔軟度。
35. (D) 有關暖身運動的設計原則，下列何者正確？  
(A)應由小關節開始 (B)由下半身到上半身 (C)上、下半身順序交錯進行 (D)應由大關節開始。
36. (A) 想要跑得快，下列哪一項動作是必備條件之一？  
(A)訓練雙腳肌力 (B)雙手要保持不動 (C)每一步的距離愈小愈好 (D)腿不要抬高。
37. (B) 下列哪項動作不是籃球的基本動作？  
(A)傳球 (B)頂球 (C)接球 (D)運球。
38. (B) 下列哪一項競技體操是男子組和女子組共同都有的體操項目？  
(A)高低槓 (B)跳馬 (C)平衡木 (D)鞍馬。
39. (B) 體適能中，坐姿體前彎的動作主要在測驗？  
(A)瞬發力 (B)柔軟度 (C)肌力 (D)肌耐力。
40. (D) 排球的原名 Volleyball 的原始意義是什麼？  
(A)空中發球 (B)空中殺球 (C)空中接球 (D)空中截擊。