

一、是非題：共 25 題, 每題 2 分(對的填 A，錯的填 B)

- () 1. 排球的側滾救球倒地順序為大腿外側、臀部、背側依次倒下。
- () 2. 籃球犯規後，只有被犯規的隊伍可以請求替補。
- () 3. 單槓比賽時，選手可自行跳上槓或由別人幫助上槓。
- () 4. 羽球賽中，單敗淘汰比賽制度的最大特色就是「快」，常用於參賽人數、隊伍數眾多。
- () 5. 優霸盃亦稱「世界羽球女子團體錦標賽」，首屆賽事於 1957 年，在英國蘭開郡舉辦，每三年舉辦一屆。
- () 6. 單槓運動計分方式是採取選手 10 個難度最高的動作來加總。
- () 7. 排球比賽防守近距離來球時，一般使用跨步步法。
- () 8. 桌球雙打規則規定，接發球員必須在球桌的左半檯進行接球。
- () 9. 在桌球雙打比賽的決勝局中，當一方先得 5 分時，發球方應交換發球次序，由另一名球員進行發球。
- () 10. 單槓是男子競技體操的比賽項目之一。
- () 11. 飲食管理中，充分且正確的飲食，可提供日常活動與練習需求之營養。
- () 12. 在 2008 年北京奧運會的桌球比賽項目中，設有男、女單打及男、女雙打 4 面金牌。
- () 13. 為了獲取更有效的運動能量，應多吃油炸類食物。
- () 14. 運動結束後，針對肌肉與關節應進行全面性的伸展與收縮，以降低運動傷害的產生。
- () 15. 單槓是從 1896 年，第一屆希臘雅典現代奧運會，所進行的男子比賽項目。
- () 16. 單槓運動動作難度分為 9 個等級。
- () 17. 排球賽中，重心是防守技術中的第一要素，其基本姿勢要比傳球略低，能由下往上瞄準球的方向。
- () 18. 現今籃球水準日益提升下，戰術與對戰方法都必須配合對手與自己本身球隊的特色去設計與因應。
- () 19. 由於強扣球的來球速度快、力量大，觸球後球體自身的反彈力也大，因此應保持雙臂張開，以緩衝來球的衝擊力道。
- () 20. 羽球賽制循環賽中，任一比賽棄權者，仍可列入名次，且已完賽的結果亦可列入計算。
- () 21. 假如雙方教練同意並且通知裁判與大會，雙方可以在開賽前互換進攻球籃。
- () 22. 桌球雙打步法中「八字形」移動，常為一個慣用手為右手以及一個慣用手為左手的配對所用。
- () 23. 桌球雙打比賽中，若兩個隊員慣用手均為右手，則移動節奏均需要一快一慢，才不容易出現碰撞。
- () 24. 籃球賽時，全場盯人防守時只要全力抄球其他不需要。
- () 25. 在正式羽球混合賽制中，其中包含男雙、女雙及混雙等三個項目。

二、單選題：共 25 題, 每題 2 分

- () 26. 桌球雙打比賽每局由發球方先發球滿幾分後，即換接球方為發球方？ (A)2 分 (B)5 分 (C)1 分 (D)3 分。
- () 27. 羽球比賽開始前，雙方應依擲硬幣卜勝，勝方無法選擇？ (A)先發球 (B)先接發球 (C)一邊場地開始比賽 (D)先得一分。
- () 28. 蘇迪曼盃亦稱世界羽球混合團體錦標賽，其首屆賽事於哪一年舉辦？ (A)1989 年 (B)1949 年 (C)1957 年 (D)1992 年。
- () 29. 在蘇迪曼盃羽球賽中，包含以下哪些項目？(甲)女單、(乙)男雙、(丙)女雙。 (A)甲 (B)乙 (C)丙 (D)甲乙丙。
- () 30. 在面對盯人、全場 2-2-1 與區域防守時，哪種籃球進攻技巧非常重要？ (A)運球 (B)灌籃 (C)抄球 (D)傳球。
- () 31. 單槓的飛行動作，是屬於哪一群組的動作？ (A)第 I 組 (B)第 II 組 (C)第 III 組 (D)第 IV 組。
- () 32. 籃球賽時，當要設下全場 2-2-1 防守時，最好是在什麼條件下？ (A)失誤後 (B)進球後 (C)喝水後 (D)哨聲響後。

- () 33. 以競技運動健康管理而言，睡眠時間每天以達到幾小時為佳？ (A)5 小時 (B)7 小時 (C)9 小時 (D)11 小時。
- () 34. 下列何者為籃球比賽球員不可佩戴之裝備？ (A)護踝 (B)頭帶 (C)牙套 (D)帽盔。
- () 35. 桌球雙打比賽時，每個球員每次可以擊球幾次？ (A)無限次 (B)1 次 (C)2 次 (D)3 次。
- () 36. 下列何種桌球雙打站位，移動範圍大，移動節奏需一快一慢？ (A)一前一後 (B)一左一右 (C)兩者在前 (D)兩者在後。
- () 37. 單槓的近槓（槓中）動作，是屬於哪一群組的動作？ (A)第 I 組 (B)第 II 組 (C)第 III 組 (D)第 IV 組。
- () 38. 排球員若非接球時，連續觸球兩次，或球連續觸及身體不同部位，為何種犯規？ (A)持球犯規 (B)四擊犯規 (C)連擊犯規 (D)觸網犯規。
- () 39. 下列何者不屬於競技運動所需求的健康管理？ (A)時間管理 (B)知識學習 (C)交通管理 (D)疲勞管理。
- () 40. 排球側滾救球的動作次序為何？ (A)一接、二跨、三倒地 (B)一跨、二倒地、三接 (C)一接、二倒地、三跨 (D)一跨、二接、三倒地。
- () 41. 下列何者不屬於日常生活中的健康管理？ (A)體重控制 (B)帳戶管理 (C)飲食管理 (D)睡眠管理。
- () 42. 在正式羽球團體賽中，最具代表男子的世界錦標賽事為？ (A)湯姆斯盃 (B)優霸盃 (C)蘇迪曼盃 (D)瓊斯盃。
- () 43. 籃球比賽進攻球隊最遲需要幾秒鐘，必須將球從後場帶進前場？ (A)6 秒 (B)7 秒 (C)8 秒 (D)9 秒。
- () 44. 優霸盃亦稱世界羽球女子團體錦標賽，首屆賽事於 1957 年，其舉辦地為何？ (A)英格蘭 (B)蘭開郡 (C)雅加達 (D)荷蘭。
- () 45. 單槓運動是屬於何種型態的體操？ (A)有氧體操 (B)競技體操 (C)韻律體操 (D)翻騰體操。
- () 46. 下列何者不屬於競技運動健康管理的目的？ (A)使運動員不斷突破自我 (B)維持健康 (C)作為運動選材的依據 (D)了解自我的身心狀況。
- () 47. 在桌球雙打的過程中，不希望學習到？ (A)團結合作 (B)互相體諒 (C)同心協力 (D)勾心鬥角。
- () 48. 單槓的下法動作，是屬於哪一群組的動作？ (A)第 I 組 (B)第 II 組 (C)第 III 組 (D)第 IV 組。
- () 49. 單槓比賽，槓最高的高度為？ (A)2.5 公尺 (B)2.6 公尺 (C)2.75 公尺 (D)2.8 公尺。
- () 50. 排球自由球員的替補，只能由哪位球員替代？ (A)隊長 (B)被自由球員替代退場的球員 (C)前排球員 (D)後排球員。

* 試卷請繳回 *