

一、是非題：共 20 題, 每題 2 分

(正確劃 A 錯誤劃 B)

- () 1. 羽球正式比賽中，球員得為獲得恢復體力、調整呼吸或接受指導而延遲比賽。
- () 2. 籃球轉換快攻最重要的是要有積極的防守，造成進攻者傳接球的壓力，進而製造抄球的機會。
- () 3. 壘球比賽中，為增加比賽樂趣，當跑壘員經過我面前時，我可以阻擋、嚇他。
- () 4. 籃球比賽第四節最後兩分鐘，被賦予發後場界外球的球隊請求暫停時，只能從前場的發球線發界外球繼續比賽。
- () 5. 標槍和鉛球都是屬於拋物線的拋體運動。
- () 6. 羽球雙打過程中，前排球員放小球後可以直接往後退，不用留在前排給對手造成壓力。
- () 7. 體重太重者，建議不要從事如跑、跳等高強度、高衝擊運動，以免難度過高而導致受傷。
- () 8. 運動可以使腦部釋放腦內啡，這種化學物質能使心情愉悅，有助於穩定情緒，減少因情緒變化過大而造成飲食失控的現象。
- () 9. 壘球比賽中，守備的九人除各盡職守之外，彼此間的補位及接應合作，是阻止對方得分的重要之因。
- () 10. 羽球雙打的接發球區範圍較單打的接發球區長。
- () 11. 壘球賽時，教練沒有下達其它戰術時，打擊者在任何時機都可以使用突襲觸擊短打。
- () 12. 攔網在排球比賽中扮演著如同國防中的空軍，捍衛著我方領空，是比賽中第一道防線。
- () 13. 只要減少每日的飲食量，就可以成功減重。
- () 14. 羽球運動以右手為例，當預備接發球時，重心降低平均於雙腳，右腳跟稍微提起。
- () 15. 籃球 5 on 5 比賽中，一隊出場球員不足 5 人時不得開始比賽。
- () 16. 發底線球時，應遠離籃板下緣，才有充足空間發球。
- () 17. 攔網技術是指排球比賽中對方進行進攻時，我方任一球員均可於網邊起跳企圖伸臂攔阻對方。
- () 18. 在排球比賽來回對抗中，當對方舉球員企圖起跳將飛至球網上方的球舉出時，我方攔網者可以過網觸球。
- () 19. 鉛球持球時，球應置於手指根處，五指托住。
- () 20. 選手將標槍擲出手後，在槍未著地前，不得離開助跑道。
- () 21. 下列何者不是鉛球的三種持球方式之一？ (A) 五指自然分開法 (B) 鴨掌握法 (C) 四指併攏法 (D) 三指併攏法。
- () 22. 標槍和鉛球在田徑中的分類是屬於何種項目？ (A) 田賽 (B) 競賽 (C) 接力賽 (D) 球賽。
- () 23. 在排球規則演化中，修改攔網後仍有三次觸球規定是在哪一屆奧運會比賽後修訂？ (A) 1896 年希臘雅典奧運會 (B) 1976 年加拿大蒙特婁奧運會 (C) 1992 年西班牙巴塞隆納奧運會 (D) 2020 年日本東京奧運會。
- () 24. 右手持槍者，當身體呈弓身姿勢，預備投擲標槍時，重心在哪裡？ (A) 左腳 (B) 右腳 (C) 身體前方 (D) 兩足之間。
- () 25. 排球競賽中，一隊最多可以有幾個人攔網？ (A) 1 (B) 3 (C) 5 (D) 7。
- () 26. 籃球比賽中當球員在後場控制活球時，該隊必須在幾秒進入前場？ (A) 6 秒 (B) 8 秒 (C) 10 秒 (D) 12 秒。
- () 27. 籃球比賽中每一次的延長賽為幾分鐘？ (A) 3 分鐘 (B) 5 分鐘 (C) 8 分鐘 (D) 10 分鐘。
- () 28. 掌握控球權，必須在幾秒鐘投籃？ (A) 20 秒 (B) 24 秒 (C) 30 秒 (D) 60 秒。
- () 29. 為什麼規律且有強度的運動除了能增加消耗平常熱量之外，也能增加基礎代謝率？ (A) 因為運動增加腦內啡的分泌 (B) 因為運動促進腎上腺素的分泌 (C) 因為運動可以提升肌肉量，而肌肉的日常消耗熱量屬於基礎代謝的一部分 (D) 因為運動能夠增加脂肪代謝。
- () 30. 壘球比賽打者擊球時，捕手碰觸打者球棒，則判阻礙打擊，打者應？ (A) 安全上一壘 (B) 給一壞球 (C) 重新打擊 (D) 判定出局。
- () 31. 哪一個選項為推鉛球有效的扇形投擲區角度？ (A) 44.92 度 (B) 40.92 度 (C) 34.92 度 (D) 30.92 度。
- () 32. 下列何者是有效且健康的減重方式？ (A) 禁食 (B) 運動加上飲食控制 (C) 吃減肥藥 (D) 只吃蔬菜水果。
- () 33. 下列何者不是運動的效果？ (A) 增加平時能量消耗 (B) 增加肌肉量 (C) 抒發情緒 (D) 降低基礎代謝率。
- () 34. 籃球比賽當一隊控球時，其本隊球員不得在禁區內，連續停留超過幾秒鐘？ (A) 3 秒鐘 (B) 5 秒鐘 (C) 8 秒鐘 (D) 12 秒鐘。
- () 35. 單打的羽球場地尺寸為何？ (A) 長 13.40 公尺、寬 6.10 公尺 (B) 長 13.40 公尺、寬 5.18 公尺 (C) 長 14.30 公尺、寬 6.10 公尺 (D) 長 14.30 公尺、寬 5.18 公尺。
- () 36. 羽球比賽在接發球時，應注意 (A) 重心降低 (B) 舉拍注視對手 (C) 不輕易將球挑高 (D) 三者皆是。
- () 37. 打壘球時，守備隊一場比賽能喊幾次暫停（不含突破僵局）？ (A) 二次 (B) 三次 (C) 四次。
- () 38. 下列何種運動對減重最有效果？ (A) 跑 100 公尺 (B) 耐力跑 (C) 棒球 (D) 高爾夫球。
- () 39. 排球在攔網技術中，下列哪一項身分球員不能參與？ (A) 中間手 (B) 大砲手 (C) 舉球員 (D) 後排球員。
- () 40. 羽球正式比賽中，在每局某一方先到達幾分時，得有不超過 60 秒的休息？ (A) 11 分 (B) 15 分 (C) 20 分 (D) 21 分。
- () 41. 攔網技術在排球比賽應用中，下列何種不是常用的步伐？ (A) 交叉步 (B) 墊步 (C) 碎步 (D) 跨步。
- () 42. 我國女子羽球天后，請問她是？ (A) 戴安娜 (B) 戴姿穎 (C) 詹詠然 (D) 謝淑薇。
- () 43. 壘球賽時，裁判宣告「比賽開始」，或投手接住捕手回傳球之後，投手在幾秒內要投出球？ (A) 10 秒 (B) 15 秒 (C) 20 秒 (D) 沒有限制。

二、單選題：共 30 題, 每題 2 分

- () 44. 新飲食金字塔最重要與基礎的條件是？ (A)每天吃大量蔬菜 (B)運動與體重控制 (C)油脂的攝取 (D)少吃紅肉。
- () 45. 下列何者不屬於排球攔網犯規？ (A)在進攻方球員做進攻性擊球之前，攔網球員在對方空間內觸球 (B)在不妨礙對方球員活動情況之下，球員在攔網時，將手及手臂伸越球網 (C)攔截對方的發球 (D)後排球員參與前排並完成攔網而出界。
- () 46. 一場 4 節×10 分鐘的籃球比賽，球員犯規滿幾次必須下場，不得再參與該場比賽？ (A)4 次 (B)5 次 (C)6 次 (D)3 次。
- () 47. 羽球雙打比賽中，當搭檔往前放小球，應轉換成什麼隊形比較適合？ (A)進攻隊形 (B)防守隊形 (C)兩者皆可。
- () 48. 投擲標槍助跑後段，選手會用何種步法幫助凝聚投擲力量？ (A)交叉步 (B)交換步 (C)踏併步 (D)側併步。
- () 49. 壘球好球帶需經過本壘板，高度介於打者的什麼位置？ (A)膝蓋至肩膀 (B)膝蓋至腰部 (C)膝蓋至腋下 (D)高於頭部。
- () 50. 下列關於體重控制的方法，何者有誤？ (A)選擇適合自身條件的運動 (B)以客觀條件來衡量運動時之能量消耗 (C)運動持續時間重於運動強度 (D)短時間無氧性高強度的運動最有效果。

考試結束後，請將試卷收回！