

_____年_____班 座號：_____ 姓名：_____ 得分：_____

一、是非題：(每題 2 分，共 50 分)正確劃 A，錯誤劃 B。

- () 1. 籃球運動裡，包夾防守是透過兩個人對持球者進行包夾，造成進攻方的傳球失誤，達到獲取球權的目的。
- () 2. 桌球發下旋球時，可用腳躁步聲音遮蔽擊球時的聲音。
- () 3. 鉛球成績登錄需以 0.001m 為最小單位。
- () 4. 籃板球是球場上的致勝關鍵，能控制籃板者，就能主宰球賽。
- () 5. 籃球運動裡，卡位動作是抓籃板球的一個重要關鍵，透過卡位可以幫助爭取到有利的位置爭搶籃板。
- () 6. 遇到有人溺水時，在岸上執行救生是最安全的方式。
- () 7. 鉛球出手後，為減低向前的衝力，左、右腳應相互更換位置，並屈膝降低身體重心，以阻止身體繼續往前超越推擲圈外。
- () 8. 桌球接發球時，應注意對方擊球瞬間的拍面，而非對方肢體動作。
- () 9. 在戲水或游泳過程中發生抽筋現象時，應該要保持冷靜地將抽筋部位的肌肉緩慢伸展直到舒緩為止。
- () 10. 肌耐力是指肌肉或肌群在單次收縮過程中所能發出的最大力量。
- () 11. 籃球運動裡，防守和進攻一樣重要，如果一支球隊只重視進攻卻不重視防守，仍然很難贏球獲勝。
- () 12. 羽球的殺球動作中常見的錯誤是右手擊球時，重心還在左腳，造成擊球動作無法完全發揮出來。
- () 13. 羽球雙打一局比賽開始時，發球員應先站在左發球區發球。
- () 14. 排球比賽時，自由球員的工作包含發球、防守接球及攔網。
- () 15. 進行運動或肌力訓練如仰臥起坐、伏地挺身等動作時，適當的呼吸方式一般建議為離心收縮時吐氣，向心收縮時吸氣。
- () 16. 在岸上做手援救生時，溺者離岸較近，救援者可在岸邊採半蹲姿勢或雙腳開立，正面搭救。
- () 17. 肌力訓練是增進肌肉適能的最好方法，常見的訓練方式為重量器材的運用或以徒手的方式負荷身體的重量。
- () 18. 排球比賽時，當球掉落在對方場地內時，對方球隊可得 1 分。
- () 19. 羽球雙打比賽，除發球員或接發球員須站在各自的發球區進行接發球外，其同伴的站位不受限制，但不得阻礙對方發球員或接發球員的視線。
- () 20. 羽球混合雙打比賽時，男子選手在網前多製造機會，讓女子選手在後場或半場後有殺球攻擊的機會，是較有利得分的打法。
- () 21. 羽球運動中，將對方所擊出的網前球回擊至對方後場稱為挑球，可用來爭取回原點準備的時間。
- () 22. 在從事救援行動時，溺者永遠列為第一優先考慮的事項。
- () 23. 當溺者在水中掙扎嚴重，救援者應採正面接近法來進行救援。
- () 24. 國民健康署建議我國成人健康體重範圍為 $18.0 \leq \text{BMI} < 24.5$ 。
- () 25. 排球比賽採五戰三勝制，獲勝三局的球隊即為該場比賽的勝隊。

二、單選題：(每題 2 分，共 50 分)

- () 26. 若想順利的將鉛球推擲出，下列哪個角度較佳？
(A)40°上下 (B)45°上下 (C)50°上下 (D)35°上下
- () 27. 下列何者為羽球的基本動作中最具攻擊威力的擊球法？
(A)切球 (B)挑球 (C)殺球 (D)高遠球
- () 28. 當男性腰圍 \geq _____cm、女性腰圍 \geq _____cm 代表腹部肥胖？ (A)90、80 (B)80、85 (C)85、75 (D)80、80。
- () 29. 下列何者不是運動處方設計的原則？ (A)運動頻率 (B)運動持續的時間 (C)運動效率 (D)運動強度。
- () 30. 男子鉛球在第幾屆夏季奧林匹克運動會，被列入正式比賽項目？
(A)第一屆 (B)第二屆 (C)第三屆 (D)第四屆
- () 31. 關於下列排球術語的解釋，何者正確？
(A)長攻：4 號位置的攻擊 (B)一傳：指將球傳給攻擊手的動作
(C)二傳：主要為接發球或接扣球，通常以高手傳球為主 (D)欵司：發球掛網
- () 32. 關於排球場上接發球的隊形敘述，下列何者錯誤？
(A)每人防守面積較小，較容易避免失誤是一五式的優點
(B)會搶接發球或讓球是一五式的缺點
(C)只需適應 1 位舉球員，默契較好培養為二四式的優點

(D)個人防守範圍較大，增加失誤機會是二四式的缺點

- () 33. 甲：轉身卡位/乙：趨前掌握進攻者/丙：判斷球落點並起跳搶球，以上為卡位搶籃板的動作，正確順序應該為何？
(A)甲→乙→丙 (B)丙→甲→乙 (C)乙→甲→丙 (D)甲→丙→乙
- () 34. 溺者清醒時，較佳的起岸法為何？
(A)拖拉式 (B)馬鞍式 (C)直拉式 (D)攙扶式
- () 35. 桌球比賽中，接下旋球時，有各種回擊方式，請問下列何種方式最不恰當？
(A)拍面向上，控制力道將球往上碰高
(B)拍面向上，利用切球方式摩擦球體
(C)拍面向下，向下揮擊球體後方
(D)拍面向下，手臂向上揮擊並拍面摩擦球體後方
- () 36. 桌球比賽中，以反手拍接右旋球時，球經常往接球者左方飛出界，原因可能是下列何者？ (A) 擊球時拍面向下 (B)擊球時拍面可能偏向右方 (C)擊球時拍面可能對著直線 (D)擊球時力道太小。
- () 37. 抽筋是發生水上意外因素之一，除了肌肉被過度使用外，還有哪些是抽筋發生的原因？
(A)沒有充分暖身 (B)運動姿勢不正確 (C)水溫太低 (D)以上皆是
- () 38. 關於羽球殺球的敘述，下列何者錯誤？
(A)擊球時拍面呈正面狀 (B)擊球點位於額頭前上方
(C)擊球時旋轉成側身狀 (D)擊球時身體呈正面狀
- () 39. 桌球接發球時，若利用反手切球回擊，回擊球卻總是太高而遭對方扣殺，對方最有可能是發什麼球路？ (A)上旋球 (B)下旋球 (C)左旋球 (D)右旋球
- () 40. 下列何者是籃球運動中「不需要運球」的進攻技巧或戰術？
(A)切傳 (B)擋拆戰術 (C)無球的掩護 (D)中鋒低位單打
- () 41. 對無球掩護的解釋，下列何者正確？
(A)無球的進攻者去幫助有球的進攻者掩護
(B)有球的進攻者去幫助有球的進攻者掩護
(C)無球的進攻者去幫助無球的進攻者掩護
(D)以上皆非
- () 42. 排球比賽中，對於裁判判決有疑問時，應由誰要求解釋？
(A)教練 (B)比賽中之隊長 (C)領隊 (D)比賽中之球員
- () 43. 羽球的高度約在球員頭頂前方多少距離高時，即可實施羽球之扣殺動作？
(A)0.5m (B)1m (C)1.5m (D)2m
- () 44. 籃球比賽中，當球員進行罰球時，除了罰球者外，禁區可以站幾位球員？
(A)3 位 (B)4 位 (C)5 位 (D)6 位
- () 45. 桌球發球時常常揮空拍而未擊中球，原因可能是下列何者？
(A)動作尚未熟練 (B)拍面角度明顯偏差
(C)期待摩擦更犀利讓球旋轉更顯著而導致揮拍過快 (D)以上皆是
- () 46. 鉛球必須落在著地區內緣之內才算有效投擲，下列何者為有效區域的角度？
(A)33.0° (B)34.92° (C)36.50° (D)45.0°
- () 47. 關於身體組成之敘述，下列何者正確？ (A)體重太輕容易成為高血壓、糖尿病等慢性疾病的高風險族群 (B)體重過重容易導致貧血、營養不良與骨質疏鬆 (C)測量腰圍位置大約在肚臍上方，肋骨與大腿骨的中間點 (D)身體組成是身體所含的脂肪量與總體重的比率。
- () 48. 關於健康體適能，下列敘述何者錯誤？ (A)良好的心肺適能可以預防心血管疾病 (B)伸展運動可分為靜態伸展與動態伸展 (C)適當的重量訓練可以降低基礎代謝率與體脂肪 (D)身體組成是指身體所含的脂肪量與總體重的比率。
- () 49. 有關排球自由球員的敘述，下列何者錯誤？
(A)必須穿著與隊友不同顏色的服裝 (B)不得發球、攔網及試圖攔網
(C)可擔任隊長 (D)可替補後排任何一名球員
- () 50. 籃球比賽中，下列何者是結束防守的時機？
(A)防守方獲得球權後 (B)攻擊方投籃未進時
(C)進攻方獲得籃板球時 (D)以上皆是