

得分：

113 學年度第二學期第 2 次段考

命題教師：

高一題庫

範圍：

年 班 號 姓名

---

**一、是非題：**

- () 1. 冰敷時，每次不超過 20 分鐘。(出處：P.008)
- () 2. 運動傷害發生時，為了展現奮戰精神，即使再痛都要繼續撐下去。(出處：P.018)
- () 3. 運動時如果抽筋，應大力按摩患部肌肉以減緩疼痛。(出處：P.009)
- [解析]** 應針對患部肌群實施反方向牽引使肌肉拉長，避免大力按壓受傷肌群。
- () 4. 穿著大小合適的鞋子，與厚底運動襪，以減少與皮膚的摩擦，可降低運動時水泡發生。(出處：P.009)
- () 5. 運動白貼可限制關節活動度，避免動作過大而造成傷害。(出處：P.014)
- () 6. 熱身不足即從事激烈運動，會使身體無法負荷運動時的強度而造成傷害。(出處：P.006)
- () 7. 長時間活動會使身體產生疲勞，如繼續運動無適度休息，容易導致運動傷害。(出處：P.006)
- () 8. 當籃球比賽進攻球員切入籃下過程中，遭到防守球員膝蓋直接撞擊大腿，此時的傷害類型屬於拉傷的情況。(出處：P.007)
- [解析]** 進攻球員的大腿遭受防守球員膝蓋直接撞擊，屬於挫傷的類型。
- () 9. 冰敷的主要目的是讓患部減緩腫脹疼痛感，所以冰敷的溫度越低效果越好。(出處：P.008)
- [解析]** 冰敷目的是讓患部減緩腫脹疼痛感，每次 15~20 分鐘為宜，並以毛巾隔離保護皮膚以避免凍傷，每次休息 5~10 分鐘，反覆操作進行。
- () 10. 當發生運動傷害時，第一步是將受傷部位給予保護固定，不要任意移動。(出處：P.008)
- () 11. 肌內效貼布寬 5 公分，可依貼紮部位剪裁所需長度。(出處：P.011)
- () 12. 跟夥伴運動，為了面子問題，用盡全力表現，就算受傷也在所不惜。(出處：P.006)
- [解析]** 未評估自身能力所及的範圍，逞強使身體負荷超過自身極限的運動強度，而造成運動傷害。
- () 13. 肌內效貼布主要是固定關節，避免關節活動過大的情形。(出處：P.010)
- [解析]** 肌內效貼布主要貼紮、包覆於身體軟組織的部位，如：肌肉、肌腱或韌帶，經由正確的貼紮可以支持肌肉、提升肌力的運用，以及減低疼痛與消除腫脹。
- () 14. 使用肌內效貼布時，依貼紮部位取合適長度、撕背膠紙、伏貼部位起點、視需要調整拉力、摩擦貼布，使貼布均勻貼合於部位上。(出處：P.011)
- () 15. 受傷後 48~72 小時，當腫脹情況消失後，可以使用冷熱水交替浸泡，促進患部血液循環。(出處：P.017)
- () 16. 肌肉適能是體適能的要素之一。(出處：P.023)
- () 17. 從事肌力訓練，可不做任何熱身活動即可進行。(出處：P.025)
- [解析]** 從事肌力訓練前，必須先做好全身肌群的熱身和伸展，以利訓練過程能夠有更好的訓練效益並達到訓練目標，也避免運動過程產生肌肉拉傷之運動傷害。
- () 18. 從事肌力訓練，用力時應該憋氣，才可使出最大力量。(出處：P.025)
- [解析]** 操作過程必須保持呼吸，特別是在用力時，一定要做吐氣而不能閉氣。
- () 19. 從事肌力訓練，訓練過程要盡量保持肌群平衡，前後上下肌群皆要做訓練。(出處：P.026)
- () 20. 從事懸吊訓練，為了節省運動成本，可以隨便找一條繩子做替代。(出處：P.026)
- [解析]** 需使用專業安全的輔助訓練器材。
- () 21. 為了我們的生活品質，平時就應該提升我們的肌力適能，以應付日常生活需要。(出處：P.023)
- () 22. 肌力訓練入門時，應該重點放在將動作技術熟練，再循序漸漸提升訓練強度。(出處：P.023)
- () 23. 透過有效的肌力訓練可以維持或增進肌肉力量，對改善體態、增加骨質密度、預防運動傷害等都有正向的幫助。(出處：P.023)
- () 24. 為了有效率的肌力訓練，剛開始接觸就可以直接挑戰最高的負荷。(出處：P.024)
- [解析]** 訓練時應由輕負荷作為起始，經適應訓練之後，再逐漸增加負荷，才能達到訓練的效果。
- () 25. 從事肌力訓練，只需要日復一日相同的訓練課程，就可以不斷提升自身體能、體力及運

動表現。(出處：P.024)

**解析**

在一段時間的訓練適應後，訓練的負荷必須超過平常所承受的負荷，以促使生理上產生適應的效果，進而提升體能、體力和運動表現。

- (○) 26. 肌力訓練應該依據個人需要，針對所要訓練的肌群或訓練的目的來編排訓練內容，並選擇合理的訓練方式和訓練的次數，以獲得訓練的功效。(出處：P.024)

- (✗) 27. 肌力訓練計畫，無須經過個別評估，一種訓練計畫就可以滿足所有類型族群的人。(出處：P.024)

**解析**

每個人的肌肉生理適應能力和生活型態不盡相同，需求也不一樣，所以應有不同的訓練計畫。

- (✗) 28. 從事肌力訓練無須經過健康評估，就可以直接上場運動，也不會有任何影響。(出處：P.024)

**解析**

從事肌力訓練須謹慎評估目前的身心狀況，了解當下的體能狀況及疾病，避免造成後續受傷的可能性。

- (✗) 29. 伏地挺身主要是訓練背部肌群，例如：背闊肌、斜方肌及菱形肌。(出處：P.028)

**解析**

伏地挺身主要是訓練胸部肌群，例如：胸大肌及胸小肌。

- (○) 30. 腿部肌群訓練的方式，雙腳打開略寬於肩，背部打直，膝蓋彎曲，臀部後推，屈膝半蹲，雙手可向前平舉幫助保持平衡。(出處：P.032)

- (✗) 31. 男子游泳比賽項目中，最長的距離為 800 公尺。(出處：P.064)

**解析**

最長的距離為自由式 1500 公尺。

- (○) 32. 在游泳自由式的比賽項目中，選手可採任何姿勢進行比賽。(出處：P.064)

- (○) 33. 捷泳划手動作應沿著身體中心線划水，以保持身體直線前進。(出處：P.051)

- (○) 34. 捷泳的出發及轉身，在比賽中是加速的最佳時機，也是致勝的關鍵。(出處：P.055)

- (○) 35. 捷泳踢水動作可保持身體平衡，增加身體推進力。(出處：P.050)

- (✗) 36. 游泳混合式比賽的順序為蝶式、蛙式、仰式、自由式。(出處：P.064)

**解析**

游泳混合式比賽的順序為蝶式、仰式、蛙式、自由式。

- (○) 37. 正式游泳競賽中，捷式是速度最快且最符合人體力學的自然姿勢。(出處：P.049)

- (○) 38. 游泳捷式踢水動作如鞭子擺動，以髋關節為軸，大腿帶動小腿，小腿帶動腳掌下壓，膝蓋微微彎曲，踢水深度約 30~40 公分，由輕而重、由慢到快的踢水。(出處：P.050)

- (✗) 39. 游泳蹬牆漂浮踢水時，雙手置於身體兩側，使身體保持直線的漂浮前進。(出處：P.050)

**解析**

蹬牆漂浮踢水時，雙手伸直置於頭上方減少阻力，使身體保持直線的漂浮前進。

- (○) 40. 游泳划水的動作，可透過 8 字搖擣抓水練習，以增加抓水水感，及提升划水效率。(出處：P.052)

- (○) 41. 游泳捷式換氣動作，划手向後推水，手臂抬離水面同時，頭部抬出水面換氣。(出處：P.054)

- (○) 42. 練習跳水時，務必留意水的深度至少須達 150 公分以上，並須遵守師長與救生員的引導，方可進行練習以確保安全。(出處：P.055)

- (○) 43. 游泳 1 字向後推水動作可強化後半段手臂推水能力。(出處：P.053)

- (✗) 44. 捷泳游至距離池壁約 3 公尺處，確認轉身距離，維持速度不變，即可進行轉身動作。(出處：P.056)

**解析**

捷泳游至距離池壁約 1 公尺處，確認轉身距離，維持速度不變，即可進行轉身動作。

- (✗) 45. 游泳捷式轉身時，身體挺直、雙腿伸直，有利於提升翻轉的速度。(出處：P.057)

**解析**

捷式轉身時，身體捲曲、雙腿順勢屈膝，縮短身體半徑以利於翻轉的速度。

- (○) 46. 籃球進攻球隊的球員，在對隊的禁區內停留超過 3 秒即為 3 秒違例。(出處：P.109)

- (○) 47. 籃球進攻時必須在 8 秒內將球從後場進入前場。(出處：P.109)

- (✗) 48. 籃球比賽對高位持球進攻者的站位防守時，要做出緊身的防守動作。(出處：P.108)

**解析**

對高位持球進攻者站位防守時，應做逼邊干擾出球的防守動作。

- (✗) 49. 籃球比賽面對低位持球者站位防守時，要做出沉退防守。(出處：P.108)

**解析**

對低位持球進攻者應做緊（貼）身的防守動作。

- (○) 50. 籃球比賽強邊高、低位移位要球後進攻，是利用進攻位置的移動走位，迫使防守者站位錯誤或因時間判斷延遲，而獲得有利的持球得分機會。(出處：P.086)

- (○) 51. 身為一位籃球禁區防守悍將，在強邊低位對上空手進攻球員，會採取 Close 的防守動作，以干擾進攻球員接球。(出處：P.092)
- (×) 52. 籃球進攻隊的球員，不可在對隊的禁區停留超過 5 秒。(出處：P.109)  
**解析** 不可在對方的禁區停留超過 3 秒。
- (×) 53. 籃球球員必須在 3 秒內將界外球發球入界。(出處：P.109)  
**解析** 5 秒內。
- (○) 54. 籃球用語中，「口袋」是指罰球線延伸至三分線的區域。(出處：P.085)
- (×) 55. 籃球用語中的「口袋」是指未持球之進攻球員。(出處：P.085)  
**解析** 籃球用語中的「空手」是指未持球之進攻球員。
- (○) 56. 籃球用語中的「逼邊」是指防守者利用邊線或底線對持球者進行空間限制。(出處：P.085)
- (○) 57. 籃球用語中的「高位」是指罰球線兩端延伸到三分線外一步的區域。(出處：P.085)
- (×) 58. 籃球用語中的「高位」是指以籃框中心點延長至罰球區域站位線的範圍。(出處：P.085)  
**解析** 籃球用語中的「低位」是指以籃框中心點延長至兩側罰球區域站位線的範圍。
- (×) 59. 籃球員在後場獲得控球權，須在 24 秒內將球帶入前場。(出處：P.109)  
**解析** 8 秒內。
- (○) 60. 籃球員將球帶入前場，需持球員雙腳與球都位在前場，才算進入前場。(出處：P.109)
- (○) 61. 排球運動自西元 1900 年首先傳入加拿大及亞洲國家的印度。(出處：P.113)
- (○) 62. 國際排聯簡稱 FIVB。(出處：P.113)
- (○) 63. 排球四人接發站位的優點是快攻手可以即時發動快攻，組織攻擊。(出處：P.119)
- (×) 64. 排球低手傳球是應用於阻擋高於頭部的來球。(出處：P.114、116)  
**解析** 當來球高於頭部或球速較快的緊急情況使用的是高手擋球。
- (○) 65. 排球比賽對於較高處或外側的來球，可使用單手擋球將球擋回。(出處：P.116)
- (×) 66. 國際排球聯合總會，亦稱國際排聯，英文簡稱是 FIBA。(出處：P.113)  
**解析** International Volleyball Federatoin (FIVB)。
- (○) 67. 國際排球聯合總會負責管理及舉辦室內排球及沙灘排球的世界級賽事，以及制定排球規則。(出處：P.113)
- (○) 68. 現今的排球運動，在 20 世紀初主要是透過傳教士藉由傳教來推展至世界各地。(出處：P.113)
- (×) 69. 排球發球是組織進攻、發動戰術的關鍵。(出處：P.114)  
**解析** 接發球是組織進攻、發動戰術的關鍵。
- (○) 70. 排球低手傳球運用時機很多，如接發球或防守接球，主要目的是為了將球準確的傳送至目標位置或落點。(出處：P.114)
- (×) 71. 排球雙手高手擋球的擊球動作不得使用手掌做回擊。(出處：P.116)  
**解析** 雙手高手擋球的方式，有抱拳式及併掌式。
- (×) 72. 現今排球四人接發球隊形主要是美國隊在 1984 年首先使用的。(出處：P.117)  
**解析** 1984 年美國隊首創的是二人接發球隊形。
- (×) 73. 排球五人接發球隊形，僅有一名自由球員不需參與外，其他五名隊員以 W 或 M 字型站立接發球隊形。(出處：P.120)  
**解析** 舉球員不需參與接發球。
- (○) 74. 排球球員位置的關係，主要是透過腳著地位置來進行分辨。(出處：P.124)
- (○) 75. 排球接發球時，常會有來球落於球員間的重疊地帶，通常是利用球員的肩膀高度來作為接發球依據。(出處：P.120)
- (○) 76. 羽球比賽中，雙打比賽或男子單打的選手通常會以反手短發球進行發球。(出處：P.132)
- (×) 77. 正式羽球場的天花板高度必須高達 10 公尺以上即可，且不能有任何障礙物。(出處：P.142)  
**解析** 羽球場天花板的高度須達 12 公尺以上。
- (○) 78. 良好的羽球反手短發球應將球控制在貼網而過的高度。(出處：P.132)
- (○) 79. 羽球反手短發球時，應避免將球拋起，同時將球頭朝向拍面，提升過網的機率。(出處：P.140)
- (×) 80. 進行羽球平擊球練習時，眼睛應注視球且將球拍直立，其正確最佳擊球點應於身體側邊

或後方。(出處：P.141)

**解析**

正確的最佳擊球點應於身體前方。

(○) 81. 羽球正手握拍的方式，是以手腕帶動食指進行扣腕。(出處：P.131)

(×) 82. 國際正式羽球比賽中，殺球質量的好壞為比賽得分的首要條件。(出處：P.132)  
**發球。**

(○) 83. 羽球比賽中，男子比賽通常都是以反手短發球的方式進行發球。(出處：P.132)

(×) 84. 羽球比賽採五盤三勝制。(出處：P.142)

**解析**

採三盤兩勝制。

(○) 85. 羽球反手短發球的目的是將球將球擊至接發球方前的發球線位置，且將球控制在貼網飛過的高度，不讓對方有發動攻勢的機會。(出處：P.132)

(×) 86. 羽球由於技術簡單，容易上手，因此不需進行熱身即可從事羽球運動。(出處：P.131)

(×) 87. 羽球反手短發球，揮拍擊球的瞬間，整個羽球須在 1.25 公尺以下。(出處：P.135)  
**1.15 公尺。**

(○) 88. 羽球正手平擊球主要回擊肩頸以上的來球，其特性為貼網且快速而過，是具有攻擊性或反攻的重要技術。(出處：P.133)

(○) 89. 羽球反手平擊球主要回擊腰部至肩頸之間的來球。(出處：P.133)

(×) 90. 羽球比賽中，男子選手通常會以正手短發球進行發球。(出處：P.132)

**解析**

反手短發球，將球控制在貼網飛過的高度，讓對手不會有攻擊的機會。

(×) 91. 桌球橫拍握拍法也可稱為執筆式握拍法。(出處：P.148)

**解析**

橫拍握拍法又稱為刀板握拍法。

(○) 92. 桌球比賽時，發球者應讓裁判員清楚看見發球是否符合有效發球的要件。(出處：P.159)

(○) 93. 桌球運動起源於英國，由網球發展而來。(出處：P.147)

(×) 94. 桌球以右手持拍者，發反手右側上旋球擊球動作中，身體及腰應由右向左轉移。(出處：P.151)

**解析**

身體及腰由左向右轉移。

(○) 95. 練習桌球正手放高球時，身體應離球桌約 2 公尺以外。(出處：P.153)

(○) 96. 桌球是由網球發展而來的運動。(出處：P.147)

(○) 97. 桌球的另一個名稱「乒乓球」，是因為球在來回打時會出現「PING PONG、PING PONG」的聲響。(出處：P.147)

(×) 98. 桌球一局比賽，以先取得 15 分且領先對方 2 分以上的一方為勝方。(出處：P.159)  
**11 分。**

(×) 99. 桌球發球員必須將球垂直的向上拋起，不得使球旋轉，需向上拋高 30 公分以上，而球下降到被擊出前不能碰到任何物體。(出處：P.159)

**解析**

16 公分。

(×) 100. 桌球發球時，為了增加自己的得分機會，可以將持球手低於球桌，算是合法發球。(出處：P.159)

**解析**

必須讓裁判看清楚發球動作。

(○) 101. 桌球橫式握拍的優點是不用轉換拍型，正反手可靈活發力進攻及防守，其打法較為全面，也成為當今桌壇的主流握法。(出處：P.148)

(×) 102. 桌球發球員將球發出後，若球觸網，不管有沒有進入有效區，發球者都需重新發球，不限次數。(出處：P.159)

**解析**

球觸網後，必須進入有效區，得無限次數重新發球。

(○) 103. 桌球直拍握拍法的手腕與手指較橫拍靈活，易於調整拍面角度及拍面方向。(出處：P.148)

(○) 104. 桌球直拍握拍法的缺點是正反手轉換時較不靈活，且進行反手打法時威力較弱。(出處：P.148)

(○) 105. 桌球正手左側上旋球的擊球動作，在球下降至頭部高度時，持拍手由右上方向左前下方揮擺，接觸球時手腕瞬間發力，從球的左側中下部向左上方上勾、摩擦。(出處：P.150)

(×) 106. 桌球發球時每 2 分輪替 1 次直至比賽結束。(出處：P.159)

**解析**

「Deuce」以後，每人發 1 分球輪替至比賽結束。

## 二、單選題：

- ( A ) 1.下列何者不是運動傷害發生的原因？ (A)熱身充足 (B)運動過度 (C)穿錯裝備 (D)過度逞強。(出處：P.006)
- ( B ) 2.運動傷害發生時應先如何處置？ (A)不做處理等待救護車送醫 (B)停止運動並進行緊急處理 (C)進行心肺復甦術 (D)不予理會。(出處：P.008)
- ( B ) 3.急性運動傷害的一般性處理原則是 (A)叫、叫、伸、拋、划 (B)P.R.I.C.E.原則 (C)心肺復甦術。(出處：P.008)
- ( A ) 4.做為貼紮起始、結束之貼紮法為 (A)環狀貼紮法 (B)螺旋狀貼紮法 (C)編籃貼紮法。(出處：P.015)
- ( A ) 5.運動傷害發生後，可持續冰敷幾小時，以使腫脹消失？ (A)6 小時 (B)12 小時 (C)24 小時 (D)48 小時。(出處：P.008)
- ( D ) 6.以下何者不是常見的運動傷害？ (A)拉傷 (B)扭傷 (C)熱傷害 (D)肺炎。(出處：P.007)
- ( B ) 7.肢體遭受撞擊導致骨頭錯位或斷裂，是屬於什麼樣的傷害？ (A)拉傷 (B)骨折／脫臼 (C)扭傷 (D)抽筋。(出處：P.007)
- ( A ) 8.籃球比賽搶籃板時，腳踩到別人的腳，可能會造成什麼樣的傷害？ (A)扭傷 (B)拉傷 (C)水泡 (D)抽筋。(出處：P.007)
- ( C ) 9.因長時間運動而流失電解質，或者環境溫度影響，導致肌肉不正常的收縮反應，是屬於什麼樣的傷害？ (A)拉傷 (B)扭傷 (C)抽筋 (D)挫傷。(出處：P.007)
- ( B ) 10.運動過程中人體皮膚長時間與物體磨擦，造成表皮及組織之間留存組織液，這屬於什麼樣的傷害？ (A)熱傷害 (B)水泡 (C)挫傷 (D)抽筋。(出處：P.007)
- ( D ) 11.田徑短跑徑賽，當熱身不足時，比賽過程大腿最有可能發生什麼樣的傷害？ (A)骨折 (B)扭傷 (C)挫傷 (D)拉傷。(出處：P.007)
- ( A ) 12.造成運動傷害的原因何者為非？ (A)充足的熱身運動 (B)不適當的運動場地 (C)運動過度 (D)錯誤的運動姿勢。(出處：P.006-007)
- ( C ) 13.夏天在進行馬拉松項目時，選手一定要特別小心什麼樣的傷害發生？ (A)水泡 (B)骨折 (C)熱傷害 (D)拉傷。(出處：P.007)
- ( A ) 14.運動傷害處理流程 P.R.I.C.E.，以下何者錯誤？ (A)重複 (Repeat) (B)冰敷 (Ice) (C)壓迫 (Compression) (D)抬高 (Elevation)。(出處：P.008)

**解析** R 為休息 (REST)。

- ( D ) 15.參加慢跑比賽應該準備哪些配備，以下何者為非？ (A)電解水 (B)慢跑鞋 (C)運動服 (D)遮陽傘。(出處：常識題)
- ( B ) 16.肌內效貼布依貼紮部位剪裁合適的長度與形狀，以下剪裁的形狀何者不合適使用？ (A)I 型 (B)Q 型 (C)Y 型 (D)X 型。(出處：P.011)
- ( C ) 17.當游泳選手因過度訓練造成肩部三角肌部位不舒服，肌內效貼布應該剪裁什麼形狀進行貼紮？ (A)B 型 (B)X 型 (C)V 型 (D)A 型。(出處：P.012)
- ( C ) 18.當羽球選手正手拍揮擊時，發現前臂正面肌群部位不舒服，肌內效貼布應該剪裁什麼形狀進行貼紮？ (A)Q 型 (B)Y 型 (C)I 型 (D)V 型。(出處：P.012)
- ( B ) 19.舉重時姿勢不對，造成手腕受傷，肌內效貼布應該剪裁什麼形狀進行貼紮？ (A)X 型 (B)I 型 (C)V 型 (D)A 型。(出處：P.013)
- ( A ) 20.在受傷後使用什麼貼紮方式，可以限制關節活動角度，避免活動時動作過大造成傷害，同時可以加強肌腱與韌帶的功能？ (A)運動白貼 (B)肌內效貼布 (C)消炎貼布 (D)OK 棒貼布。(出處：P.014)
- ( D ) 21.以下何種貼紮方法不是運動白貼慣有的方式？ (A)環狀貼紮法 (B)螺旋貼紮法 (C)編籃貼紮法 (D)波浪貼紮法。(出處：P.015)
- ( A ) 22.運動白貼使用時，會用什麼物品進行搭配使用？ (A)人工皮膚膜 (B)紗布 (C)彈性繃帶 (D)濕紙巾。(出處：P.015)
- ( B ) 23.以下何者不是運動白貼會使用的身體部位？ (A)手腕 (B)頸部 (C)膝蓋 (D)腳踝。(出處：P.015)
- ( C ) 24.使用冷熱水交替浸泡、促進血液循環時，冷水的溫度應介於？ (A)0~5 度 (B)5~10 度 (C)10~15 度 (D)15~20 度。(出處：P.017)

- ( C ) 25. 籃球選手膝蓋韌骨受傷使用肌內效貼布應該剪裁什麼形狀進行貼紮？ (A)W+M 型  
(B)I+X 型 (C)Y+I 型 (D)A+B 型。**(出處：P.013)**
- ( A ) 26. 肌力訓練應以輕負荷為開始，再逐漸增加負荷，此為肌力訓練的何種原則？ (A)漸進式原則 (B)超負荷原則 (C)特殊性原則 (D)個別化原則。**(出處：P.024)**
- ( D ) 27. 懸吊訓練是近年流行的肌力訓練方式，下列何者非懸吊器材的設備？ (A)主體繩 (B)握把 (C)套繩 (D)壺鈴。**(出處：P.026)**
- ( C ) 28. 關於肌力訓練，下列何者正確？ (A)實施過程應閉氣，才能撐過最困難的過程 (B)為了進步快速，每週進行的次數越多越好 (C)身體上肢、下肢、腹背應交替實施，避免反覆實施同一肌群 (D)每一下動作操作還原時，關節要完全伸直，以達到最佳訓練效果。**(出處：P.025-026)**
- ( D ) 29. 良好的肌力與肌耐力的優點，下列何者為非？ (A)增加工作效率 (B)減少工作後之腰酸背痛 (C)降低肌肉運動傷害的機會 (D)降低工作效率。**(出處：P.023)**
- ( C ) 30. 背部肌群採用彈力帶訓練方式時，以下說明何者有誤？ (A)雙腳踩彈力帶中段位置，膝關節微彎，雙手抓緊彈力帶，身體前傾，背部打直 (B)彎曲手肘向後上方拉起，此時背部緊縮，同時擴胸 (C)手肘向後上方拉起時，可以勾腕或屈腕來增加力量 (D)手肘上拉時吸氣，下放伸直時吐氣。**(出處：P.031)**

**解析 不可有勾腕或屈腕的動作。**

- ( A ) 31. 什麼樣的訓練可以維持或增加肌肉力量？ (A)肌力訓練 (B)有氧訓練 (C)伸展操 (D)冥想訓練。**(出處：P.023)**
- ( B ) 32. 以下哪種訓練器材是利用自身體重為阻力進行訓練？ (A)彈力帶 (B)懸吊訓練 (C)壺鈴 (D)槓鈴。**(出處：P.026)**
- ( C ) 33. 游泳選手針對常用的背闊肌及三頭肌進行強化訓練，這是屬於何種訓練原則？ (A)漸進式原則 (B)超負荷原則 (C)特殊性原則 (D)個別化原則。**(出處：P.024)**
- ( D ) 34. 針對每個人的肌肉生理適應能力與生活形態，訂定不同的訓練計畫，屬於何種訓練原則？ (A)漸進式原則 (B)超負荷原則 (C)特殊性原則 (D)個別化原則。**(出處：P.024)**
- ( D ) 35. 以下何者不是肌力訓練帶來的好處？ (A)改善體態 (B)增加骨質密度 (C)預防運動傷害 (D)增加柔軟度。**(出處：P.023)**
- ( C ) 36. 上半身的肌力訓練應該優先安排哪個部位？ (A)手腕 (B)手臂 (C)胸部 (D)核心。**(出處：P.024)**
- ( A ) 37. 核心訓練應該安排在肌力訓練期間的什麼時候？ (A)最後 (B)中間 (C)一開始 (D)都可以。**(出處：P.025)**
- ( B ) 38. 何種訓練可以緩解肌力訓練後的延遲性肌肉痠痛，有助肌肉、筋膜的延展性？ (A)肌力訓練 (B)伸展訓練 (C)有氧訓練 (D)核心訓練。**(出處：P.025)**
- ( B ) 39. 初學者剛接觸肌力訓練，建議一周進行幾次？ (A)1 次 (B)2~3 次 (C)4~5 次 (D)6~7 次。**(出處：P.025)**
- ( C ) 40. 肌力訓練呼吸的配合相當重要，以下何者正確？ (A)用力時閉氣 (B)用力時吸氣 (C)用力時吐氣 (D)放鬆時吐氣。**(出處：P.025)**
- ( D ) 41. 懸吊訓練的原理，是藉由運用全身肌肉去平衡不穩定的繩索，所以對哪個部分訓練特別有效？ (A)柔軟度訓練 (B)伸展訓練 (C)有氧訓練 (D)核心訓練。**(出處：P.026)**
- ( B ) 42. 壺鈴訓練應選擇適當的壺鈴重量，一般會從最輕的幾公斤開始嘗試？ (A)2 公斤 (B)4 公斤 (C)6 公斤 (D)8 公斤。**(出處：P.027)**
- ( D ) 43. 關於彈力帶訓練的敘述何者有誤？ (A)由天然乳膠製成，有良好的彈性 (B)彈力帶拉的越長阻力越大 (C)可有效改善肌力、肌耐力 (D)彈力帶價格昂貴，彈性疲乏時仍可繼續使用。**(出處：P.027)**
- ( B ) 44. 有關肌力訓練的安排，下列何者為非？ (A)先訓練上半身，再訓練下半身 (B)先訓練下半身，再訓練上半身 (C)核心區域最後訓練 (D)手臂的訓練安排在上半身之後。**(出處：P.025)**
- ( A ) 45. 核心肌群為穩定、支撐身體的軀幹的肌群，常指 (A)腹肌和背肌 (B)胸肌和背肌 (C)胸肌和腹肌 (D)腿部肌群和腹肌。**(出處：P.025)**
- ( C ) 46. 採用彈力帶訓練胸部肌群時，以下說明何者錯誤？ (A)彈力帶繞過身體，帶子位於手掌

下方 (B)抓彈力帶時不可有勾腕的動作 (C)手肘外展抬起的高度需要高過肩膀 (D)吐氣時，將雙手往前推，注意背部打直。(出處：P.028-029)

**解析 手肘外展抬起的高度不可高過肩膀。**

- ( B ) 47.採用懸吊器材訓練背部肌群時，以下說明何者錯誤？ (A)雙手握緊握把，身體慢慢向後斜躺 (B)動作操作過程，臀部可以往下坐 (C)手肘彎曲拉起上半身 (D)上拉時吸氣，下放時吐氣。(出處：P.030-031)

**解析 臀部不可往下坐，以免降低訓練成效。**

- ( C ) 48.採用壺鈴訓練腿部肌群時，以下說明何者錯誤？ (A)雙手握住壺鈴的把手，雙腳分開比肩略寬 (B)下蹲，直到大腿平行於地板，然後站起來 (C)動作操作時，膝關節要往內夾 (D)下蹲時吸氣，站起來時吐氣。(出處：P.032-033)

**解析 膝關節不可往內夾。**

- ( D ) 49.採用懸吊器材訓練腿部肌群時，以下說明何者錯誤？ (A)雙手抓緊握把，雙腳分開，身體保持直立，略向後斜躺 (B)盡可能使大腿平行地板，保持平衡後，慢慢往上站起 (C)下蹲時吸氣，站起來時吐氣 (D)動作操作過程，身體背部盡量維持彎曲狀態。(出處：P.033)

**解析 背部維持直立，避免駝背。**

- ( A ) 50.採用懸吊器材訓練核心肌群時，以下說明何者錯誤？ (A)腰部往下塌陷，增加腹肌訓練範圍 (B)身體平趴面向地板，雙腳腳背置於吊環 (C)利用腹部的力量將身體捲曲 (D)身體捲曲時吐氣，回復到水平狀態時吸氣。(出處：P.035)

**解析 腰部往下塌陷會產生壓迫腰椎的運動傷害。**

- ( D ) 51.國際標準游泳池比賽水道的寬度為 (A)3 公尺 (B)2 公尺 (C)1 公尺 (D)2.5 公尺。(出處：P.064)

- ( C ) 52.游泳比賽中，出發轉身後可以潛泳多少公尺頭部即要出水面？ (A)10 公尺 (B)5 公尺 (C)15 公尺 (D)沒限制。(出處：P.064)

- ( A ) 53.游泳時泳速最快的姿勢是下列哪一種？ (A)捷式 (B)仰式 (C)蝶式 (D)蛙式。(出處：P.049)

- ( A ) 54.2020 年東京奧運增加的自由式比賽項目為 (A)男子 800 公尺，女子 1500 公尺 (B)男子 1600 公尺，女子 1600 公尺 (C)男子 800 公尺，女子 800 公尺 (D)男子 1600 公尺，女子 800 公尺。(出處：P.049)

- ( B ) 55.捷泳前進的主要動力為 (A)出發動作 (B)划手動作 (C)踢水動作 (D)轉身動作。(出處：P.051)

- ( A ) 56.游泳姿勢中速度最快的姿勢是？ (A)捷式 (B)蛙式 (C)仰式 (D)蝶式。(出處：P.049)

- ( C ) 57.游泳競賽中，哪個泳姿最符合人體力學的自然姿勢？ (A)蝶式 (B)蛙式 (C)捷式 (D)仰式。(出處：P.049)

- ( D ) 58.奧林匹克運動會發展至今，游泳項目已發展到男、女分組共計幾個項目？ (A)34 個項目 (B)35 個項目 (C)36 個項目 (D)37 個項目。(出處：P.049)

- ( B ) 59.游泳蹬牆漂浮動作姿勢，以下說明何者錯誤？ (A)雙手伸直置於頭上方減少阻力 (B)臉部朝前，泳鏡露出水面減少阻力 (C)身體保持直線挺胸挺腰 (D)雙腳併攏伸直。(出處：P.050)

- ( C ) 60.游泳捷式踢水的姿勢應該為何？ (A)8 字踢水 (B)後勾踢水 (C)鞭式踢水 (D)螺旋踢水。(出處：P.050)

- ( D ) 61.游泳捷式鞭式踢水動作，以下說明何者錯誤？ (A)踢水動作如鞭子擺動 (B)大腿帶動小腿，小腿帶動腳掌下壓 (C)踢水深度約 30~40 公分 (D)腳掌呈外八字形踢水。(出處：P.050)

- ( A ) 62.游泳捷式划手時，入水角度不能超越身體中心線，划水應該沿著身體哪個部位划水？ (A)身體中心線 (B)越過身體中心線 (C)身體外側 (D)都可以。(出處：P.051)

- ( B ) 63.為了提升游泳抓水的感覺，可以練習什麼動作？ (A)出發 (B)8 字搖橹抓水 (C)踢水 (D)換氣。(出處：P.052)

- ( D ) 64.游泳捷式游泳主要前進的動力來源為何？ (A)海豚腿 (B)蹬牆 (C)踢水 (D)划手。(出處：P.051)

- ( A ) 65. 游泳 8 字搖擣抓水動作練習，以下說明何者錯誤？ (A) 手掌攤平，手指打開，手腕完全放鬆 (B) 眼睛平視水面，雙手平伸與肩同寬 (C) 掌心向外，由內而外推水 (D) 雙手翻掌、掌心相對、由外向內撥水。**(出處：P.052)**
- ( B ) 66. 國際游泳池的長度規格為 (A) 25 公尺 (B) 50 公尺 (C) 100 公尺 (D) 200 公尺。**(出處：P.064)**
- ( B ) 67. 游泳比賽水溫應該控制在攝氏幾度的範圍？ (A) 22~24 度 (B) 25~28 度 (C) 29~31 度 (D) 32~35 度。**(出處：P.064)**
- ( D ) 68. 國際標準游泳池規格，出發臺臺面最大斜度為？ (A) 7 度 (B) 8 度 (C) 9 度 (D) 10 度。**(出處：P.064)**
- ( A ) 69. 國際標準游泳池規格，出發臺高度應該在幾公分的範圍？ (A) 50~75 (B) 75~100 (C) 100~120 (D) 120~150。**(出處：P.064)**
- ( C ) 70. 游泳混合式接力的順序為？ (A) 蝶式、仰式、蛙式、自由式 (B) 自由式、蛙式、仰式、蝶式 (C) 仰式、蛙式、蝶式、自由式 (D) 蛙式、仰式、自由式、蝶式。**(出處：P.064)**
- ( B ) 71. 開放水域游泳比賽距離為幾公里？ (A) 8 公里 (B) 10 公里 (C) 15 公里 (D) 20 公里。**(出處：P.064)**
- ( A ) 72. 游泳比賽規定潛泳至 15 公尺要出水面，請問是以身體哪個部位做判決？ (A) 頭部 (B) 肩膀 (C) 手掌 (D) 腳掌。**(出處：P.064)**
- ( B ) 73. 以下哪個泳姿有 1500 公尺的項目？ (A) 仰式 (B) 自由式 (C) 蛙式 (D) 蝶式。**(出處：P.064)**
- ( C ) 74. 個人混合式共有幾種泳姿？ (A) 2 種 (B) 3 種 (C) 4 種 (D) 5 種。**(出處：P.064)**
- ( D ) 75. 國際標準泳池比賽水道的寬度為 (A) 1 公尺 (B) 1.5 公尺 (C) 2 公尺 (D) 2.5 公尺。**(出處：P.064)**
- ( C ) 76. 下列何者非游泳自由式正式比賽距離？ (A) 50 公尺 (B) 200 公尺 (C) 600 公尺 (D) 1500 公尺。**(出處：P.064)**
- ( B ) 77. 籃球罰球線延伸至三分線的區域稱為 (A) 內線 (B) 口袋 (C) 外線 (D) 低位。**(出處：P.085)**
- ( D ) 78. 一位籃球進攻球員有下列行為，則籃下 3 秒違例得予寬容，下列何者為非？ (A) 試圖離開禁區 (B) 在禁區內，進攻球隊正在投籃動作中，且球正好離手或已經離手 (C) 在禁區內連續停留未達 3 秒時，即開始運球投籃 (D) 在籃下卡位。**(出處：P.109)**
- ( B ) 79. 下列關於籃球 5 秒違例，錯誤的是 (A) 發界外球超過 5 秒 (B) 進攻球員在禁區停留超過 5 秒 (C) 投出罰球超過 5 秒 (D) 持球球員被壓迫防守時，須在 5 秒內將球投出。**(出處：P.109)**

**解析** **進攻球員在禁區停留超過 3 秒違例。**

- ( A ) 80. 籃球場上的高位位置是指 (A) 罰球線兩端延伸到三分線外一步的區域 (B) 籃框中心點延長至罰球線的範圍 (C) 罚球線延伸至三分線的位置。**(出處：P.085)**
- 解析** **罰球線延伸至三分線的位置為口袋位置。口袋位置約在高位範圍內。**
- ( C ) 81. 籃球進攻球隊須在 8 秒內將球帶入前場，請問帶入前場的判定是 (A) 只要球進入前場 (B) 只要持球員進入前場 (C) 持球員雙腳與球皆位在前場 (D) 持球員一腳接觸前場即可。**(出處：P.109)**
- ( A ) 82. 籃球的「低位」是指？ (A) 籃框中心點延長至兩側罰球區域站位線的範圍 (B) 罚球線延伸至三分線 (C) 三分線至中線區域。**(出處：P.085)**
- ( B ) 83. 以籃框中心點延長至兩側罰球區域站位線的範圍位置稱為 (A) 高位 (B) 低位 (C) 外線 (D) 中線。**(出處：P.085)**
- ( C ) 84. 籃球防守者利用邊線或底線對持球者進行空間限制稱為？ (A) 壓線 (B) 陷阱 (C) 逼邊 (D) 死角。**(出處：P.085)**
- ( D ) 85. 籃球比賽當空手進攻球員在強邊高位進行要球，防守球員應採取什麼樣的防守，干擾對手接球？ (A) 貼身 (B) Open 的開放接球路線 (C) 逼邊 (D) Close 的阻斷接球路線。**(出處：P.093)**
- ( B ) 86. 籃球比賽當空手進攻球員在強邊低位進行要球，防守球員應採取什麼樣的防守，干擾對手接球？ (A) 貼身 (B) Close 的阻斷接球路線 (C) Open 的開放接球路線 (D) 逼邊。**(出**

處：P.092)

- ( C ) 87. 籃球比賽當進攻球員在高位尚未開始運球時，防守球員應採取什麼樣的防守？ (A)貼身 (B)Close 的阻斷接球路線 (C)逼邊干擾出球 (D)Open 的開放接球路線。(出處：P.093)
- ( C ) 88. 籃球比賽當進攻球員在低位尚未開始運球時，防守球員應採取什麼樣的防守？ (A)逼邊 (B)Open 的開放接球路線 (C)貼身舉手干擾 (D)Close 的阻斷接球路線。(出處：P.092)
- ( B ) 89. 籃球比賽當空手進攻球員由強邊移至弱邊後，防守球員應轉換成什麼樣的防守方式？ (A)逼邊 (B)協助防守者的站位 (C)貼身 (D)Close 的阻斷接球路線。(出處：P.093)
- ( A ) 90. 籃球比賽罰球員控球後，須在幾秒內將球投出？ (A)5 秒 (B)8 秒 (C)24 秒 (D)30 秒。(出處：P.109)
- ( A ) 91. 籃球進攻球隊的球員，不可在對方禁區停留超過 (A)3 秒 (B)5 秒 (C)8 秒 (D)24 秒。(出處：P.109)
- ( C ) 92. 籃球員在後場獲得控球權，須在幾秒內將球帶入前場？ (A)3 秒 (B)5 秒 (C)8 秒 (D)24 秒。(出處：P.109)
- ( D ) 93. 籃球 3 秒違例得予寬容的情形，下列選項何者不包括？ (A)試圖離開禁區 (B)進攻方正好離手投籃 (C)未達 3 秒時開始運球 (D)進攻方占據籃下超過 3 秒。(出處：P.109)
- ( D ) 94. 籃球員發球入界需於幾秒內將球發出？ (A)30 秒 (B)34 秒 (C)8 秒 (D)5 秒。(出處：P.109)
- ( B ) 95. 以下何者是高中籃球聯賽英文的縮寫？ (A)SBL (B)HBL (C)ABL (D)UBA。(出處：P.109)
- ( A ) 96. 籃球比賽被壓迫防守的球員必須在幾秒內將球傳出？ (A)5 秒 (B)8 秒 (C)24 秒 (D)30 秒。(出處：P.109)
- ( C ) 97. 籃球持球員將球帶入前場，需符合何種條件？ (A)球位在前場 (B)持球員雙腳位在前場 (C)持球員雙腳與球皆位在前場。(出處：P.109)
- ( D ) 98. 籃球比賽當隊友持球進攻時，應做三個時機的判斷，下列何者為非？ (A)投籃 (B)傳球 (C)運球 (D)防守。(出處：P.088)
- ( A ) 99. 籃球高低位移位要球後進攻，其目的何者為非？ (A)抄截對方持球 (B)迫使防守者站位錯誤 (C)己方獲得有利的得分機會。(出處：P.086)
- ( A ) 100. 排球兩人接發站位的首創國家為？ (A)美國 (B)英國 (C)荷蘭 (D)法國。(出處：P.117)
- ( D ) 101. 關於排球三人接發站位，以下何者敘述有誤？ (A)前排攻擊手較多攻擊變化 (B)接發時需要高度的判斷力及移動反應 (C)球員接發範圍較大 (D)最常被運用的接發站位方式。(出處：P.118)

**解析** 五人接發球隊形是最常被運用的接發站位方式。

- ( B ) 102. 下列關於排球四人接發球隊形敘述，正確的是 (A)三位後排球員及舉球員負責接球 (B)包含 U 字弧型與一字型 (C)隊形包含 W 型與 M 型 (D)隊形包含 V 字型與倒 V 字型。(出處：P.119)
- ( C ) 103. 關於排球五人接發球隊形敘述，以下何者敘述有誤？ (A)隊形包含 W 與 M (B)接發球員負責範圍小，負擔較輕 (C)利於前排攻擊手組織多變的攻擊戰術 (D)為大多數球隊應用。(出處：P.120)

**解析** 有利於前排攻擊手組織多變的攻擊戰術是指三人接發球隊形。

- ( D ) 104. 國際排球聯合總會有多少會員國？ (A)100 (B)120 (C)200 (D)220。(出處：P.113)
- ( A ) 105. 國際排球聯合總會亦稱國際排聯，於 1947 年在下列哪個國家成立？ (A)法國 (B)英國 (C)美國 (D)印度。(出處：P.113)
- ( C ) 106. 二十世紀初，排球首先傳入亞洲哪個國家？ (A)菲律賓 (B)日本 (C)印度 (D)中國。(出處：P.113)
- ( D ) 107. 排球比賽中，前後排球員是以身體哪個部位的位置來判定？ (A)頭 (B)手 (C)軀幹 (D)腳。(出處：P.124)
- ( A ) 108. 下列哪個動作是排球比賽進攻的開始？ (A)發球 (B)接發球 (C)低手傳球 (D)扣球。(出處：P.114)
- ( B ) 109. 排球組織進攻、發動戰術的關鍵動作是？ (A)發球 (B)接發球 (C)低手傳球 (D)扣球。(出處：P.114)

- ( C ) 110. 排球五人接發球隊形中不負責接發球的球員為？ (A)前排球員 (B)攻擊手 (C)舉球員 (D)自由球員。**(出處：P.120)**
- ( A ) 111. 關於排球五人接發球隊形的敘述，何者有誤？ (A)每位球員的負責範圍較大 (B)接球者負擔較低 (C)接發球人數較多 (D)是大多數球隊應用的接發球方式。**(出處：P.120)**
- ( D ) 112. 下列哪個組織制定排球規則、管理及舉辦室內排球與沙灘排球的世界級賽事？ (A)FIBA (B)FILA (C)FIFA (D)FIVB。**(出處：P.113)**
- ( D ) 113. 排球接發球是指接對隊所發之球，並傳給 (A)前排球員 (B)後排球員 (C)自由球員 (D)舉球員。**(出處：P.117)**
- ( D ) 114. 美國隊首創的排球接發球隊型為幾人組合？ (A)五人接發球隊形 (B)四人接發球隊形 (C)三人接發球隊形 (D)二人接發球隊形。**(出處：P.117)**
- ( B ) 115. 請問下列哪項不是排球高手擋球的擊球方式？ (A)抱拳式 (B)合掌式 (C)併掌式 (D)單手擋球。**(出處：P.116)**
- ( D ) 116. 關於排球低手傳接球的動作要領，下列何者錯誤？ (A)兩手重疊合掌互握，兩拇指平行成一直線 (B)用腕關節 10 公分以上內側平面擺臂送球 (C)雙腳略寬於肩，屈膝呈前後站立 (D)擊球時手肘自然彎曲。**(出處：P.114)**

**解析** 手肘伸直。

- ( C ) 117. 下列哪項不是排球低手傳接球的步伐動作？ (A)左右方向移動 (B)前後方向移動 (C)跳躍式。**(出處：P.115)**
- ( A ) 118. 關於排球四人接發球隊形的敘述，何者有誤？ (A)有利於前排攻擊手組織戰術 (B)舉球員與攻擊手不負責接發球 (C)分為一字型與 U 字型 (D)快攻手可立即發動快攻，組織戰術。**(出處：P.119)**
- ( B ) 119. 關於排球接發球的敘述，何者錯誤？ (A)舉球員通常不參與接發球動作 (B)是指將對隊所發過來的球接起，並傳給自由球員的動作 (C)良好的接發球動作在組織進攻扮演重要角色 (D)接發球動作包含低手傳球與高手傳球。**(出處：P.117)**

**解析** 排球接發球是指將對隊所發過來的球接起，並傳給舉球員的動作。

- ( C ) 120. 下列關於排球二人接發球隊形的敘述，何者錯誤？ (A)兩個人專責接發球 (B)適用於具有兩位良好接發球程度的球員 (C)1984 年由英國對首創 (D)不論輪次，前後排之分，均由兩人負責接所有接發球。**(出處：P.117)**

**解析** 美國。

- ( B ) 121. 下列關於排球三人接發球隊形的敘述，何者錯誤？ (A)大多採用 V 字型或倒 V 字型的模式站位 (B)大多以站在前排的三位球員為主要接球者 (C)有利於前排攻擊手組織多變的攻擊戰術 (D)判斷、移動等能力要求較高，以應付較大的防守區域。**(出處：P.118)**

**解析** 後排。

- ( A ) 122. 下列哪個排球接球隊形非三人接發球隊形？ (A)U 字型 (B)V 字型 (C)倒 V 字型。**(出處：P.118-119)**

**解析** U 字型為四人接發球隊形。

- ( B ) 123. 每一個排球前排球員，必須至少有一隻腳的一部分，較他的相關位置的後排球員之足部更接近球網，若沒有的話，是違反了什麼犯規？ (A)左右越位 (B)前後越位 (C)輪轉犯規。**(出處：P.124)**

- ( C ) 124. 下列哪個排球接發球隊形的優點是隊員均衡分布，負責範圍小、減低接球者負擔，被大多數球隊使用？ (A)一字型 (B)V 字型 (C)W 型。**(出處：P.120)**

- ( B ) 125. 以下哪一種羽球擊球法，在雙打比賽中較常使用且不可或缺的技術？ (A)挑球 (B)正、反手平擊球 (C)高遠球 (D)放短球。**(出處：P.133)**

- ( A ) 126. 羽球以右手執拍為例，在正手平擊球的擊球瞬間，身體重心應落在？ (A)右腳 (B)左腳 (C)雙腳。**(出處：P.133)**

- ( D ) 127. 羽球以右手執拍為例，請從下列的選項中選出「非」正手平擊球的正確動作要領？ (A)擊球點維持在身體前方 (B)擊球是否有效取決於球員擊球站位 (C)引拍時右肩往後拉且重心維持在右腳 (D)擊球點維持在身體後方。**(出處：P.133)**

- ( B ) 128. 羽球比賽進行中，當第一局結束後雙方必須交換場地，其中場休息時間為？ (A)1 分鐘 (B)2 分鐘 (C)3 分鐘 (D)4 分鐘。**(出處：P.142)**

- ( A ) 129. 羽球反手平擊球主要是回擊 (A)腰帶至肩頸之間的來球 (B)高於頭部的來球 (C)腰帶以下的來球。(出處：P.133)
- ( D ) 130. 羽球場天花板的高度須達幾公尺以上，且不能有任何障礙物？ (A)9 公尺 (B)10 公尺 (C)11 公尺 (D)12 公尺。(出處：P.142)
- ( C ) 131. 羽球比賽第一局結束後，雙方球員必須交換場地，其中場休息時間為幾分鐘？ (A)30 秒 (B)1 分鐘 (C)2 分鐘 (D)3 分鐘。(出處：P.142)
- ( D ) 132. 羽球反手短發球時，揮拍擊球的瞬間，整個羽球須在幾公尺以下？ (A)1 公尺 (B)1.05 公尺 (C)1.10 公尺 (D)1.15 公尺。(出處：P.135)
- ( D ) 133. 下列關於羽球比賽的敘述，何者錯誤？ (A)採三盤二勝制 (B)第一局結束應交換場地 (C)第一局結束休息 2 分鐘 (D)第三局決勝局 11 分時，雙方不需交換場。(出處：P.142)
- ( A ) 134. 羽球反手平擊球的擊球點在 (A)身體左前方 (B)身體右前方 (C)身體後方。(出處：P.134)
- ( D ) 135. 下列哪個動作的目的是將羽球擊至接發球方前的發球線位置，且將球控制在貼網飛過的高度，不讓對方有發動攻勢的機會？ (A)正手高遠球 (B)正手平擊球 (C)反手平擊球 (D)反手短發球。(出處：P.132)
- ( D ) 136. 羽球雙打比賽中最常用的發球戰術為何？ (A)正手高遠球 (B)正手短發球 (C)反手長發球 (D)反手短發球。(出處：P.132)
- ( C ) 137. 下列關於羽球反手短發球的敘述，何者錯誤？ (A)發球時，身體重心應落在前腳 (B)執球手應以拇指與食指輕捏羽球基部的一根羽毛，球頭朝向拍面 (C)擊球動作，藉由手腕帶動食指朝前揮拍 (D)揮拍擊球後，回復正手平擊球預備姿勢，準備回擊對方來球。(出處：P.132)

**解析** 拇指。

- ( B ) 138. 羽球執球的方法為 (A)執球頭 (B)輕捏 1 跟羽毛 (C)手掌握住整個羽球。(出處：P.132)
- ( A ) 139. 羽球比賽中，雙方各勝一局時，進入第三局的決勝局，當分數為幾分時，需交換場地？ (A)11 分 (B)15 分 (C)21 分 (D)25 分。(出處：P.142)
- ( A ) 140. 下列關於羽球反手平擊球技術的敘述，何者錯誤？ (A)回擊高於頭部的來球 (B)特性為貼網且快速通過 (C)是具有攻擊性或反攻的重要技術 (D)對雙打選手而言是不可或缺的技術。(出處：P.133)

**解析** 反手平擊球為回擊腰部至肩頸之間的來球。

- ( B ) 141. 關於羽球平擊球的敘述，何者有誤？ (A)在身體前方擊球 (B)擊球動作過大才能發揮威力 (C)是羽球攻擊性的重要技術 (D)可提高得分機會。(出處：P.141)
- 解析** 擊球動作過大將導致擊球時機過慢。
- ( C ) 142. 羽球平擊球的目標是將球回擊至接發球方的 (A)後場位置 (B)發球線位置 (C)底線位置。(出處：P.133)
- ( C ) 143. 請問下列關於羽球比賽規則的敘述，何者正確？ (A)羽球場天花板的高度須達 10 公尺以上 (B)羽球場的周圍空間，必須要有 1 公尺以上的無障礙物之空間 (C)進入第三局的決勝局，若其中一方先拿下第 11 分時，則有 2 分鐘的休息時間 (D)正式的羽球比賽場地，大部分都以具有彈性與吸震力的 PU 場地為主。(出處：P.142)
- ( C ) 144. 下列關於羽球正手平擊球的敘述，何者錯誤？ (A)擊球點在身體前方擊球，利用前臂、手腕及食指快速甩動的力量將球擊出 (B)揮拍應在身體兩側平行揮拍，將球平行或下壓回擊至對方底線 (C)打球時應該將揮拍角度拉大，才能打出強而有力的球 (D)眼睛應注視球的動線且將球拍直立預備擊球，正確的最佳擊球點應於身體前方。(出處：P.133、141)

**解析** 角度大將導致擊球時機過慢。

- ( B ) 145. 羽球反手短發球的目標是將球發至接發球方的 (A)後場位置 (B)發球線位置 (C)底線位置。(出處：P.132)
- ( A ) 146. 下列關於羽球反手短發球的敘述，何者錯誤？ (A)為了使球能順利過網，可以將球拍面角度越高越好 (B)執球手應以拇指與食指輕捏羽毛 (C)反手短發球時，避免將球拋起 (D)應將羽球頭朝向拍面方向，提升擊到球頭的機率。(出處：P.132)

**解析** 拍面仰角過高會使球過網高度過高。

- ( B ) 147. 以下關於羽球反手平擊球的動作，何者錯誤？ (A)引拍時球拍左拉，重心移至左腳 (B)擊球點在身體右前方 (C)擊球點在身體左前方。**(出處：P.134)**
- ( C ) 148. 羽球決勝局當一方先得幾分時，雙方需交換場地？ (A)9 分 (B)10 分 (C)11 分 (D)21 分。**(出處：P.142)**
- ( B ) 149. 桌球握拍法可分為幾種？ (A)一種 (B)兩種 (C)三種 (D)四種。**(出處：P.148)**
- ( C ) 150. 桌球右手持拍者發正手左側上旋球，是從球的左側中下部向 (A)右上方摩擦 (B)右下方摩擦 (C)左上方摩擦 (D)左下方摩擦。**(出處：P.150)**
- ( B ) 151. 桌球右手持拍者發反手右側上旋球時，哪一隻腳應稍往前站？ (A)左腳 (B)右腳 (C)兩腳平行 (D)無所謂。**(出處：P.151)**
- ( A ) 152. 桌球正手殺高球的擊球時機為 (A)球彈起之最高點 (B)球彈起離桌面約 10 公分 (C)球碰到桌面時。**(出處：P.152)**
- ( D ) 153. 桌球比賽發球觸網得重新發球，最多可重發 (A)1 次 (B)2 次 (C)3 次 (D)無限次。**(出處：P.159)**
- ( D ) 154. 桌球比賽，團體賽採取下列何種賽制？ (A)單局制 (B)七局四勝制 (C)三戰兩勝制 (D)五局三勝制。**(出處：P.159)**
- ( D ) 155. 桌球發球員發球時必須將球垂直向上拋起，至少需要幾公分以上？ (A)13 公分 (B)14 公分 (C)15 公分 (D)16 公分。**(出處：P.159)**
- ( C ) 156. 現今桌球運動是由下列哪項運動發展而來的？ (A)排球 (B)羽球 (C)網球 (D)棒球。**(出處：P.147)**
- ( D ) 157. 桌球運動於哪一年的奧運會列入正式比賽項目？ (A)2000 年雪梨奧運 (B)1996 年亞特蘭大奧運 (C)1992 年巴塞隆納奧運 (D)1988 年漢城奧運。**(出處：P.147)**
- ( C ) 158. 下列哪一個不是桌球的代名詞？ (A)乒乓球 (B)桌上網球 (C)檯球。**(出處：P.147)**
- ( C ) 159. 桌球比賽先得 11 分且領先對方幾分者獲勝？ (A)3 分 (B)1 分 (C)2 分。**(出處：P.159)**
- ( D ) 160. 下列關於桌球直拍握拍法的敘述，何者錯誤？ (A)又稱執筆式握拍法 (B)以大拇指和食指扣住球拍正面拍柄 (C)直拍握拍法的缺點是正反手轉換時較不靈活 (D)直拍握拍時，中指可以握住正面拍柄。**(出處：P.148)**

**解析** 中指、無名指、小指在球拍背面支撐球拍。

- ( C ) 161. 下列關於桌球橫拍握拍法的敘述，何者錯誤？ (A)又稱刀板握拍法 (B)優點是不需轉換拍型，正反手可靈活發力進攻及防守 (C)為了有更好的擊球感覺，可以握住拍柄尾端即可 (D)拇指、食指握住正反拍的拍面。**(出處：P.148)**
- ( B ) 162. 以下關於桌球擊球預備動作的敘述，何者錯誤？ (A)站立位置距離球桌約一步距離 (B)腰桿挺直，雙手自然下垂，準備擊球 (C)雙手手肘自然貼近身體兩側，保持放鬆 (D)身體保持前傾，重心落在前腳掌。**(出處：P.149)**
- ( A ) 163. 桌球比賽雙方 10：10 平手後，每人應輪發 (A)1 分球 (B)2 分球 (C)贏球者發球。**(出處：P.159)**
- ( A ) 164. 阿翔剛剛打完桌球比賽，請問下列的分數，何者比較可能是他的比分？ (A)1：11 (B)11：11 (C)6：5 (D)21：20。**(出處：P.159)**
- ( C ) 165. 桌球發球員將球發出後，若球觸網但球進入接球者檯面，需重新發球，請問在幾次內為限？ (A)一次 (B)二次 (C)三次 (D)無限次數。**(出處：P.159)**
- ( B ) 166. 有關桌球正手放高球的敘述，何者錯誤？ (A)屬特殊防禦技術 (B)回擊超過眼睛高度的球 (C)利用球的飛行時間，爭取時間調整站位 (D)利用上旋及側旋變化，造成對方回球困難。**(出處：P.153)**
- ( B ) 167. 有關桌球正手殺高球之敘述，何者有誤？ (A)回擊超過眼睛高度的球 (B)屬特殊防禦技術 (C)站位一般離球桌較遠 (D)擊球時由右後上方加速向左前下方用力壓落。**(出處：P.152)**
- ( A ) 168. 桌球雙打賽採取的賽制為 (A)五局三勝制 (B)七局四勝制 (C)三局二勝制。**(出處：P.159)**
- ( A ) 169. 下列關於桌球正手殺高球的敘述，何者錯誤？ (A)為了可以穩定擊球，引拍時不可太高 (B)站位一般離球桌較遠 (C)球拍觸球中上部後將球擊出。**(出處：P.152)**

**解析** 將球拍向後引拍，將提高殺球命中率。

- ( C ) 170. 桌球局與局之間的休息時間，不得超過 (A)3 分鐘 (B)2 分鐘 (C)1 分鐘 (D)30 秒。(出處：P.159)
- ( A ) 171. 下列哪項違反桌球發球規則？(A) 發球時，持球手低於球桌 (B) 抛球 18 公分 (C) 執球手，手掌攤平，五指併攏 (D) 球觸網進入有效區，應重新發球。(出處：P.159)
- ( B ) 172. 桌球比賽，一局打到幾比幾時，稱為「平手」(Deuce)？(A)5：5 (B)10：10 (C)10：9 (D)12：11。(出處：P.159)
- ( B ) 173. 桌球比賽每一局中，當兩人分數總和為幾分或其倍數時，有短暫休息時間？(A)5 (B)6 (C)7 (D)8。(出處：P.159)

### 三、問答題：

1. 請舉出五種常見的運動傷害。(出處：P.007)

- 解答**
- (1) 拉傷。
  - (2) 扭傷。
  - (3) 抽筋。
  - (4) 骨折／脫臼。
  - (5) 水泡。

2. 請說明如何預防熱傷害？(出處：P.009)

- 解答**
- (1) 避免長時間曝曬於高溫環境中。
  - (2) 戴帽子降低日晒程度。
  - (3) 適時補充水分及電解質。
  - (4) 如有不適立即休息。

3. 肌力訓練有哪些原則？(出處：P.024)

- 解答**
- (1) 漸進式原則。
  - (2) 超負荷原則。
  - (3) 特殊性原則。
  - (4) 個別化原則。

4. 維持良好的肌肉適能，對健康有何助益？(出處：P.023)

**解答** 改善肌肉適能可以維持或增進肌肉力量，對改善體態、增加骨質密度、預防運動傷害等都有正向的幫助。

5. 請舉出在正式比賽中游泳自由式的比賽距離分別為何？(出處：P.064)

**解答** 自由式：50 公尺、100 公尺、200 公尺、400 公尺、800 公尺、1,500 公尺、4x100 公尺接力、4x200 公尺接力。

6. 請寫出游泳自由式出發的動作要領。(出處：P.055-056)

**解答**

- (1) 起跑式跳水：預備預備時，前腳腳趾頭勾住出發台前端，雙手置於雙腳外側，手指與腳指平行，身體微向前傾保持靜止狀態完成預備動作。
- (2) 起跑式跳水：起跳當發令響起，身體前傾、眼睛注視入水位置，雙腳推蹬跳出出發台時，雙手由後向前擺動，至最高點時，收下頸彎腰準備入水。
- (3) 起跑式跳水：入水雙手夾緊入水，入水後，由手到腳成一直線保持身體平衡，在水中快速踢水 4~6 次，加快出發後之速度。

7. 籃球場上的低位位置指的是？(出處：P.085)

**解答** 以籃框中心點延長至兩側罰球區域站位線的範圍。

8. 當隊友持球進攻時，籃球空手球員應進行哪三個動作的時機判斷？(出處：P.088)

- 解答**
- (1) 投籃。
  - (2) 運球。
  - (3) 傳球。

9. 請寫出排球低手傳球前後方向移動步伐的動作要領。(出處：P.115)

**解答** 以 2 步墊步方式向前（後）移動，以靠近來球方向的腳為第一步，另一腳隨即靠攏第一步位置，最後一步向前跨出，使來球落在雙腿之間，以後腳推蹬產生向前力量並控制方向。

10. 請列舉三項排球五人接發站位的優點。(出處：P.120)

- 解答**
- (1) 隊員均衡分布。

(2)負責範圍小。

(3)減低接球者負擔，是最基本也是被大多數球隊應用的方式。

11. 試說明羽球反手短發球的運用目的。(出處：P.132)

**解答** 反手短發球其目標是將球擊至接發球方前的發球線位置，且將球控制在貼網飛過的高度，不讓對方有發動攻勢的機會。

12. 請說明羽球平擊球的使用時機與目的。(出處：P.133)

**解答** (1)主要回擊肩頸以上（正手）與腰部至肩頸之間（反手）的來球。

(2)其特性為貼網且快速而過，是具有攻擊性或反攻的重要技術；高質量的平擊球可以迫使對手發生失誤、製造被動提高得分的機會。

13. 請列舉桌球發球有哪幾種旋轉？(出處：P.150)

**解答** (1)不轉球。

(2)上旋球。

(3)下旋球。

(4)左側旋球。

(5)右側旋球。

(6)左側上、下旋球。

(7)右側上、下旋球。

14. 請說明桌球直拍握拍法的要點及優缺點。(出處：P.148)

**解答** (1)以大拇指和食指扣住球拍正面拍柄；中指、無名指和小指在球拍背面支撐球拍，需伸直或彎曲則視打法而定。

(2)直拍握拍法的手腕與手指較橫拍靈活，易於調整拍面角度及拍面方向。缺點則是正反手轉換時較不靈活，且進行反手打法時威力較弱。