

得分：

高二題庫(育達四)

命題教師：

範圍：育達體育四，CH1~3、CH5~9

年 班 號 姓名

一、單選題：

- (C) 1. 水是人類重要的營養素，約占體重的 (A)30% (B)50% (C)70% (D)90%。(出處：P.014)
- (A) 2. 人體進行短時間的高強度運動，主要利用下列哪種能量？ (A)醣類 (B)蛋白質 (C)脂肪 (D)礦物質。(出處：P.009)
- (A) 3. 每日建議攝取的各大類營養素，比例占最高的是 (A)醣類 (B)蛋白質 (C)脂質 (D)維生素。(出處：P.014)
- 解析** 三大營養素攝取比例醣類為 50~60%、蛋白質為 10~20%、脂質為 20~30%。
- (B) 4. 當運動環境炎熱時，應在運動前補充多少的水分？ (A)50~100 毫升 (B)250~500 毫升 (C)750 毫升 (D)1000 毫升。(出處：P.015)
- (C) 5. 下列何者為礦物質對人體的功能？ (A)供給能量 (B)保護內臟器官減少外力衝擊 (C)調節人體的代謝 (D)潤滑器官組織。(出處：P.012)
- (D) 6. 運動過程中如果細胞內葡萄糖不足，下列何者會分解提供能量？ (A)礦物質 (B)維生素 (C)水分 (D)蛋白質及脂質。(出處：P.008)
- (C) 7. 以下何者是人體肌肉建構與修補組織的重要物質？ (A)礦物質 (B)維生素 (C)蛋白質 (D)水分。(出處：P.008)
- (A) 8. 人體每日活動所需的能量大約有多少是由醣類所供應？ (A)60~65% (B)90~95% (C)40~45% (D)20~25%。(出處：P.008)
- (B) 9. 以下何者是唯一可提供腦細胞、神經細胞、紅血球等細胞能量來源的營養素？ (A)蛋白質 (B)醣類 (C)脂質 (D)礦物質。(出處：P.008)
- (D) 10. 以下何者是在缺氧狀態下，唯一可以提供能量的營養素？ (A)維生素 (B)蛋白質 (C)脂質 (D)醣類。(出處：P.009)
- (C) 11. 以下何者不屬於營養密度高的醣類？ (A)燕麥 (B)糙米 (C)巧克力 (D)玉米。(出處：P.009)
- (B) 12. 以下何者不是好的碳水化合物？ (A)地瓜 (B)洋芋片 (C)馬鈴薯 (D)藜麥。(出處：P.009)
- (B) 13. 運動強度低的項目，能量主要來自於 (A)醣類 50%+脂質 50% (B)醣類 20%+脂質 80% (C)醣類 75%+脂質 25% (D)醣類 95%+脂質 5%。(出處：P.009)
- (C) 14. 以下何者不是脂肪的三大類？ (A)甘油酯 (B)磷脂 (C)乙醇 (D)固醇。(出處：P.010)
- (A) 15. 以下哪個營養素的每公克熱量單位最高？ (A)脂質 (B)醣類 (C)蛋白質 (D)維生素。(出處：P.010)
- (D) 16. 以下何者是不好的脂質？ (A)多元不飽和脂肪酸 (B)高密度膽固醇 (C)單元不飽和脂肪酸 (D)反式脂肪酸。(出處：P.010)
- (A) 17. 在長時間的運動中，當醣類、脂肪等主要能量來源大量消耗後，下列何者可以提供少量之能量？ (A)蛋白質 (B)水 (C)礦物質 (D)維生素。(出處：P.011)
- (B) 18. 以下何者不是蛋白質食物選擇？ (A)魚 (B)地瓜 (C)牛肉 (D)乳製品。(出處：P.011)
- (C) 19. 以下何者不是礦物質「鈣」食物的來源？ (A)牛奶 (B)魚 (C)堅果 (D)蛋。(出處：P.012)
- (D) 20. 以下何者不是脂溶性維生素？ (A)維生素 B (B)維生素 D (C)維生素 E (D)維生素 C。(出處：P.013)
- (A) 21. 以下何者可以吸收體內多餘熱量並藉由汗水、尿液等排出體外？ (A)水 (B)醣類 (C)脂質 (D)蛋白質。(出處：P.014)
- (C) 22. 每日飲食三大營養素攝取比例，何者有誤？ (A)醣類占 50~60% (B)蛋白質占 10~20% (C)脂質占 5~10% (D)脂質占 20~30%。(出處：P.014)
- (A) 23. 當運動時氣溫特別高時，每 15~20 分鐘就要喝水休息，每次補充幾毫升？ (A)200~250 毫升 (B)300~400 毫升 (C)500~600 毫升 (D)800~1000 毫升。(出處：P.015)
- (B) 24. 運動前攝取那項營養素，可以提升運動表現？ (A)蛋白質 (B)醣類 (C)脂質 (D)維生

素。(出處：P.015)

- (D) 25. 青少年正處於發育期，不建議增加以下何者食物？ (A)五穀根莖類 (B)奶蛋類 (C)肉類 (D)加工零食。(出處：P.017)
- (B) 26. 田徑高中男子 110 公尺跨欄項目，其欄架高度為？ (A)106.7 公分 (B)99.1 公分 (C)91.4 公分 (D)94.1 公分。(出處：P.035)
- (A) 27. 目前田徑男子組 110 公尺跨欄項目的世界紀錄是由美國選手梅里特 (Aries Merritt) 於 2012 年所創下的？ (A)12.80 秒 (B)12.87 秒 (C)12.88 秒 (D)12.91 秒。(出處：P.021)
- (A) 28. 優秀的田徑跨欄選手 100 公尺低欄或 110 公尺高欄，欄間跑以幾步為佳？ (A)3 步 (B)4 步 (C)5 步 (D)6 步。(出處：P.024)
- (B) 29. 下列哪一個不是正式的田徑跨欄比賽項目？ (A)110 公尺 (B)200 公尺 (C)400 公尺 (D)100 公尺。(出處：P.022)
- (D) 30. 田徑女子 100 公尺跨欄決賽有 8 人參加，8 人合計共應排多少個欄架？ (A)10 個 (B)40 個 (C)64 個 (D)80 個。(出處：P.025)
- (A) 31. 田徑跨欄運動源自於哪個國家？ (A)英國 (B)美國 (C)法國 (D)德國。(出處：P.021)
- (B) 32. 現在田徑跨欄比賽所用的欄架底座形式為 (A)⊥型 (B)L型 (C)A型 (D)Z型。(出處：P.021)
- (C) 33. 以下何者在 2004 年雅典奧運會獲得田徑男子 110 公尺跨欄金牌？ (A)陳傑 (B)梅里特 (C)劉翔 (D)楊俊翰。(出處：P.021)
- (D) 34. 田徑跨欄起跑與短距離起跑的動作技術相同，都是採取什麼樣的起跑姿勢？ (A)雙膝跪式 (B)坐式 (C)站立式 (D)蹲踞式。(出處：P.022)
- (A) 35. 田徑 110、100 公尺跨欄起跑至第一欄架競賽選手一般採用幾步？ (A)8 步 (B)9 步 (C)10 步 (D)11 步。(出處：P.022)
- (C) 36. 田徑成人男子組 110 公尺跨欄項目，其欄架高度為？ (A)0.840 公尺 (B)0.991 公尺 (C)1.067 公尺 (D)1.101 公尺。(出處：P.022)
- (B) 37. 田徑女子組 100 公尺跨欄項目，其欄架高度為？ (A)0.762 公尺 (B)0.840 公尺 (C)0.991 公尺 (D)1.067 公尺。(出處：P.022)
- (D) 38. 田徑 400 公尺跨欄起跑一般男子選手起跑至第一欄架約幾步？ (A)10~13 步 (B)14~16 步 (C)17~9 步 (D)20~23 步。(出處：P.022)
- (D) 39. 田徑男子組 400 公尺跨欄項目，其欄架高度為？ (A)0.762 公尺 (B)0.840 公尺 (C)0.898 公尺 (D)0.914 公尺。(出處：P.022)
- (A) 40. 以下何者不是田徑跨欄的技術動作？ (A)減少步幅 (B)起跨步 (C)欄上姿勢 (D)下欄著地。(出處：P.023)
- (B) 41. 田徑跨欄技術中在欄上姿勢膝關節形成幾度夾角分腿的姿勢？ (A)60 度 (B)90 度 (C)120 度 (D)150 度。(出處：P.023)
- (C) 42. 田徑跨欄欄間跑的技術基本上與短距離跑的中間跑法技術類似，其技術的特點以下何者不是？ (A)重心高 (B)頻率快 (C)步幅小 (D)節奏性強。(出處：P.024)
- (C) 43. 對於田徑女子 100 公尺跨欄，一般初學者練習跨欄間的練習，建議可採用幾步練習？ (A)2 步 (B)3 步 (C)5 步 (D)7 步。(出處：P.024)
- (A) 44. 田徑 400 公尺跨欄欄間跑一般女子選手約跑幾步？ (A)17~19 步 (B)21~23 步 (C)24~26 步 (D)27~29 步。(出處：P.025)
- (D) 45. 田徑女子 100 公尺跨欄，應在何時發揮最高速度？ (A)第 9-10 欄架 (B)第 7-8 欄架 (C)第 5-6 欄架 (D)第 2-4 欄架。(出處：P.025)
- (A) 46. 田徑 400 公尺跨欄在全程跑動中，應採？ (A)均速跑 (B)衝刺跑 (C)間歇跑 (D)強度跑。(出處：P.025)
- (C) 47. 田徑 400 公尺跨欄，跨下最後一個欄架至終點還有多少公尺？ (A)20 公尺 (B)30 公尺 (C)40 公尺 (D)50 公尺。(出處：P.026)
- (B) 48. 田徑 400 公尺跨欄起跑線至第一欄架有多遠？ (A)30 公尺 (B)45 公尺 (C)60 公尺 (D)75 公尺。(出處：P.035)
- (C) 49. 田徑 100 公尺跨欄起跑線至第一欄架有多遠？ (A)9 公尺 (B)11 公尺 (C)13 公尺 (D)15 公尺。(出處：P.035)

- (D) 50. 田徑 110 公尺跨欄起跑線至第一欄架有多遠？ (A)10.72 公尺 (B)11.72 公尺 (C)12.72 公尺 (D)13.72 公尺。(出處：P.035)
- (B) 51. 蛙泳自出發及每次轉身後第一次划臂動作開始，身體必須保持？ (A)側姿 (B)俯姿 (C)立姿 (D)仰姿。(出處：P.054)
- (C) 52. 蛙泳在每次轉身及抵達終點時，身體哪一部位先觸碰池壁？ (A)頭部 (B)背部 (C)手掌 (D)腳板。(出處：P.054)
- (A) 53. 蛙泳在踢腳時必須以何種方式踢腳？ (A)兩足向外向後踢 (B)剪式打水 (C)上下打水 (D)海豚式踢腳。(出處：P.054)
- (B) 54. 蛙泳前進的過程中，蛙泳的何種動作扮演了平衡身體的角色？ (A)抓水 (B)踢腳 (C)抱水 (D)轉身。(出處：P.043)
- (A) 55. 蛙泳划臂時，雙手臂應呈 (A)90 度 (B)60 度 (C)45 度 (D)30 度。(出處：P.041)
- (A) 56. 現代奧林匹克運動會中，蛙式於西元幾年納入比賽項目？ (A)1904 年 (B)1908 年 (C)1956 年 (D)1960 年。(出處：P.039)
- (D) 57. 以下何者不是蛙式個人奧運比賽項目？ (A)50 公尺 (B)100 公尺 (C)200 公尺 (D)400 公尺。(出處：P.039)
- (C) 58. 以下哪個泳姿划手動作都在水中完成？ (A)蝶式 (B)仰式 (C)蛙式 (D)自由式。(出處：P.039)
- (B) 59. 蝶式技術動作是從哪個泳姿衍生出來的？ (A)自由式 (B)蛙式 (C)仰式 (D)捷式。(出處：P.039)
- (B) 60. 最早列入奧運的游泳項目是 (A)蛙式 (B)自由式 (C)蝶式 (D)仰式。(出處：P.039)
- (A) 61. 目前蛙泳比賽選手使用的主要泳姿為 (A)波浪式蛙泳 (B)水平式蛙泳 (C)休閒式蛙泳。(出處：P.039)
- (D) 62. 國際游泳競賽規則動作技術要求最嚴格的是 (A)自由式 (B)蝶式 (C)仰式 (D)蛙式。(出處：P.039)
- (D) 63. 下列有關蛙泳岸邊划臂動作敘述，何者有誤？ (A)划臂由內而外 (B)划臂由上而下雙手成 90 度 (C)抱水後雙手掌相對 (D)雙手抱水由快而慢。(出處：P.041)
- 解析** 雙手抱水由慢而快。
- (B) 64. 練習蛙泳的划臂時，前臂與大臂應成幾度角？ (A)45 度 (B)90 度 (C)135 度 (D)180 度。(出處：P.042)
- (A) 65. 蛙式划臂時，前臂與上臂應呈現幾度，才能達到好的划水效率。 (A)90 度 (B)60 度 (C)45 度 (D)180 度。(出處：P.042)
- (C) 66. 以下何者不是蛙式划臂動作步驟？ (A)抓水 (B)抱水 (C)推水 (D)前伸滑行。(出處：P.042)
- (D) 67. 下列何者泳姿踢腳動作是收腿時腳跟靠近臀部，膝蓋微開並注意腳尖向下，腳掌外翻？ (A)自由式 (B)蝶式 (C)仰式 (D)蛙式。(出處：P.043)
- (A) 68. 請問以下哪個泳姿踢腳動作腳掌是外八姿勢？ (A)蛙式 (B)仰式 (C)自由式 (D)蝶式。(出處：P.043)
- (C) 69. 蛙式踢腳動作以下何者錯誤？ (A)收腳時腳跟靠近臀部 (B)膝蓋微開並注意腳尖向下，腳掌外翻 (C)踢腳時注意腳尖向上腳掌內翻 (D)踢腳動作完成時，保持滑行 2 秒。(出處：P.043)
- 解析** 踢腳時並注意腳尖向下腳掌外翻。
- (C) 70. 下列有關蛙泳踢腳的動作敘述，何者有誤？ (A)小腿向上收腳 (B)腳跟靠近臀部 (C)腳尖向下腳掌內翻 (D)踢腳由外而內，由慢而快用力。(出處：P.043)
- 解析** 腳尖向下腳掌應外翻。
- (B) 71. 蛙式划手踢腳的配合動作，以下何者正確？ (A)划臂 1 次、踢腳 2 次 (B)划臂 1 次、踢腳 1 次 (C)划臂 2 次、踢腳 1 次 (D)划臂 1 次、踢腳 3 次。(出處：P.044)
- (C) 72. 以下哪個游泳姿勢的出發動作跟其他泳姿不一樣？ (A)自由式 (B)蛙式 (C)仰式 (D)蝶式。(出處：P.046)
- (B) 73. 蛙泳跳水出發的入水角度，比捷泳的入水角度 (A)小 (B)大 (C)一樣。(出處：P.046)
- (B) 74. 蛙泳轉身時應 (A)單手觸牆 (B)雙手觸牆 (C)沒有限制。(出處：P.048)

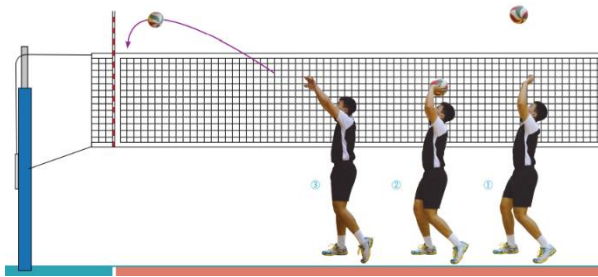
- (A) 75. 下列有關蛙泳轉身動作的敘述，何者有誤？ (A)轉身時必須單手觸牆 (B)前進時注意保持直線 (C)觸牆後快速收腿 (D)收腿後順勢由慣用手揮臂，同時轉身出發。(出處：P.048)
- 解析** 轉身時需雙手觸牆。
- (D) 76. 蛙式划臂動作是採用甚麼方式划臂？ (A)平面式划臂動作 (B)手刀式划臂動作 (C)握拳式划臂動作 (D)高肘式划臂動作。(出處：P.053)
- (B) 77. 蛙式比賽中，跳水及轉身蹬牆後，允許划幾次長划臂？ (A)都不行 (B)一次 (C)二次 (D)沒有限制。(出處：P.054)
- (A) 78. 游泳比賽中，以下何者是英語「預備」之口令？ (A)Take your marks (B)preparation (C)make ready (D)study up。(出處：P.054)
- (C) 79. 蛙泳時全程保持俯姿，只有何時能轉為仰姿？ (A)出發時 (B)觸壁時 (C)轉身時 (D)終點時。(出處：P.054)
- (B) 80. 國際游泳總會簡稱為 (A)FIVB (B)FINA (C)FIFA (D)FIBA。(出處：P.054)
- 解析** FIFA 為國際足球總會、FIVB 為國際排球總會、FIBA 為國際籃球總會。
- (A) 81. 蛙泳比賽中，出發犯規幾次就必須取消資格？ (A)1 次 (B)2 次 (C)3 次 (D)看何種出發犯規而定。(出處：P.054)
- (D) 82. 蛙泳比賽中，除了出發及每次轉身後第 1 次划臂外，兩手的後划動作，均不可超過哪一個位置？ (A)腰線 (B)胸線 (C)沒有限制 (D)臀線。(出處：P.054)
- (C) 83. 國際游泳總會 FINA 之比賽中，「預備」之口令應使用？ (A)中文「預備」 (B)英文「Ready」 (C)英文「Take your marks」 (D)視主辦單位國家語言而定。(出處：P.054)
- (A) 84. 蛙泳在出發和每次轉身之後，可以在水中做出幾次長划臂及踢腿動作？ (A)各 1 次 (B)各 2 次 (C)各 3 次 (D)無特別規定。(出處：P.054)
- (C) 85. 蛙泳在每次轉身及抵達終點時，手掌應該如何觸碰池壁？ (A)單手 (B)雙手前一後 (C)雙手同時 (D)手背。(出處：P.055)
- (C) 86. 何種籃球戰術可以為隊友製造投籃的機會，更可以為自己帶來投籃的機會？ (A)跑轟戰術 (B)小球戰術 (C)掩護戰術 (D)陷阱包夾。(出處：P.079)
- (A) 87. 在一場籃球比賽中進攻有可能會失常，但防守卻不容易失常，贏球 60%都要靠防守，而要有好的防守就必須具備 (A)體力、意志力、企圖心及觀念 (B)意志力、企圖心及觀念 (C)體力、意志力和企圖心 (D)神力、意志力、企圖心及觀念。(出處：P.088)
- (D) 88. 綜合來說籃球比賽實施掩護的關鍵是 (A)身體移動、角度、距離 (B)時機、角度、方向 (C)時機、高度、距離 (D)時機、角度、距離。(出處：P.080)
- (B) 89. 籃球合法進攻掩護時足部一定要 (A)跳起在空中 (B)雙足著地且站定不動 (C)一足可抬起 (D)雙足著地但可移動。(出處：P.101)
- (A) 90. 籃球比賽進攻掩護時，若對手在移動中，應考量時間與距離因素。若以距離之考量則 (A)不小於正常的 1 步，不大於正常的 2 步 (B)完全不給任何空間反應 (C)小於正常的 1 步 (D)大於正常的 2 步。(出處：P.101)
- (B) 91. 籃球員中，前鋒的英文為何？ (A)Guard (B)Forward (C)Center (D)shooting guard。(出處：P.079)
- (C) 92. 國內「高中籃球聯賽」稱為？ (A)UBA (B)CBA (C)HBL (D)SBL。(出處：P.079)
- (A) 93. 下列何者為籃球球員後衛的英文對照及代號？ (A)後衛：Guard，代號：G (B)後衛：Center，代號 C (C)後衛 Forward，代號：F。(出處：P.079)
- (C) 94. 下列何者不是國內籃球聯賽？ (A)HBL (B)UBA (C)CBA (D)SBL。(出處：P.079)
- 解析** CBA 為中國籃球聯賽。
- (D) 95. 籃球掩護的正確動作，下列何者為非？ (A)雙手放於胸前 (B)膝蓋外張並打開 (C)重心壓低 (D)重心提高。(出處：P.080)
- (B) 96. 籃球比賽中，未持球球員去幫其他未持球球員做掩護稱之為？ (A)持球掩護 (B)無球掩護 (C)交叉掩護 (D)有球掩護。(出處：P.080)
- (D) 97. 下列有關籃球掩護的正確動作何者有誤？ (A)雙手交叉置於胸前 (B)雙腿張開膝蓋微屈 (C)重心壓低 (D)身體後傾。(出處：P.080)
- 解析** 身體微向前傾，重心壓低。

- (C) 98. 下列何者是籃球場上的「向上掩護」？ (A)離球去幫隊友掩護 (B)從球場一方橫向往另一方去作掩護 (C)掩護者從禁區向罰球線上作掩護 (D)球在三分線外，掩護者向禁區方向移動掩護。(出處：P.080)
- (B) 99. 籃球比賽中，球在三分線外，掩護者向禁區方向移動掩護稱之為？ (A)向上掩護 (B)向下掩護 (C)交叉掩護 (D)橫向掩護。(出處：P.081)
- (D) 100. 籃球比賽中，從球場一方橫向往另一方去做掩護稱之為？ (A)向下掩護 (B)反方向掩護 (C)交叉掩護 (D)橫向掩護。(出處：P.083)
- (D) 101. 下列何者是籃球的「反方向掩護」？ (A)掩護者從禁區往罰球線上做掩護 (B)球在三分線外，掩護者向禁區方向移動掩護 (C)從球場一方往另一方去做掩護 (D)離球去幫隊友做掩護。(出處：P.084)
- (B) 102. 籃球的反方向掩護又稱為？ (A)正擋 (B)離球擋 (C)下擋 (D)橫擋。(出處：P.084)
- (D) 103. 下列有關籃球有球掩護的敘述，何者為非？ (A)通常由中鋒或身材高大的球員去做掩護 (B)又稱為擋拆 (C)持球者的判斷是戰術成功與否的關鍵 (D)通常由靈活的後衛去做掩護。(出處：P.085)
- (D) 104. 籃球場上的擋拆戰術又稱為何者？ (A)包圍戰術 (B)包抄戰術 (C)口袋戰術 (D)掩護戰術。(出處：P.085)
- (A) 105. 籃球戰術的擋拆通常有誰做掩護？ (A)中鋒 (B)後衛 (C)小前鋒 (D)大前鋒。(出處：P.085)
- (B) 106. 籃球比賽中，當遇到掩護時，發現隊友無法跟上進行防守，此時如何進行防守策略？ (A)不理會，不交換防守 (B)提醒隊友交換防守 (C)不理他，與隊友對掩護者進行包夾防守 (D)祈求持球者沒有發現狀況。(出處：P.091)
- (B) 107. 籃球比賽中，所謂「包夾防守」的定義為何？ (A)是指一人防守兩人 (B)是指持球者被兩個防守者防守 (C)是指利用中線防守 (D)是指一人防守一人。(出處：P.092)
- (D) 108. 以下敘述何者是籃球比賽的合法掩護？ (A)設立掩護時，該進攻球員未考量時間與距離的因素，而發生身體接觸 (B)設立掩護時，該進攻球員侵犯對方圓柱體內，而發生身體接觸 (C)設立掩護時，該進攻球員為移動狀態，而發生身體接觸時 (D)設立掩護時，該進攻球員其雙足著地，並距對手有正常 1 步的移位空間，而發生身體接觸。(出處：P.101)
- (A) 109. 籃球比賽中，進攻方在對手視野之外設立掩護時，以下何者正確？ (A)進攻方穩定站定，並距離對手一步移動空間進行掩護 (B)進攻方貼上對手身體進行掩護 (C)進攻方以橫向移動方式進行掩護對手 (D)進攻方將雙手攤開進行掩護對手。(出處：P.101)
- (C) 110. 籃球比賽中，進攻方在對手視野之外進行掩護動作，距離應保持多遠？ (A)越貼近越好 (B)小於正常的 1 步 (C)不小於正常的 1 步，不大於正常的 2 步 (D)大於正常的 2 步。(出處：P.101)
- (D) 111. 籃球比賽中，進攻方在對手視野之內進行掩護動作，距離應保持多遠？ (A)小於正常的 1 步 (B)不小於正常的 1 步，不大於正常的 2 步 (C)大於正常的 2 步 (D)儘量地靠近對手。(出處：P.101)
- (B) 112. 排球比賽除了攔網外，有幾次機會將球回擊過網？ (A)4 次 (B)3 次 (C)2 次 (D)1 次。(出處：P.105)
- (D) 113. 排球跳躍舉球的優點，下列何者為非？ (A)舉球時間縮短，攻擊員可以快速扣擊 (B)對隊防禦時間短不易應對 (C)增加戰術的隱密度 (D)舉球時間較長，有利於戰術的安排。(出處：P.106)
- (D) 114. 排球舉球動作要配合的因素，下列何者為非？ (A)來球速度 (B)來球角度 (C)攻擊戰術 (D)我方發球位置。(出處：P.106)
- (C) 115. 排球舉球時，球落下的位置在 (A)身體正前方 (B)身體後方 (C)額頭前上方。(出處：P.121)
- (D) 116. 排球舉球員是影響比賽勝負的關鍵角色，在場上舉球員需全盤考量的因素，下列何者為非？ (A)己隊攻擊手特性 (B)對隊隊形及缺點 (C)掌握對隊攔網 (D)教練所站位置。(出處：P.106)
- (A) 117. 排球項目是屬於甚麼類型的運動？ (A)網/牆性球類運動 (B)挑戰類型運動 (C)陣地攻守性球類運動 (D)標的性球類運動。(出處：P.105)

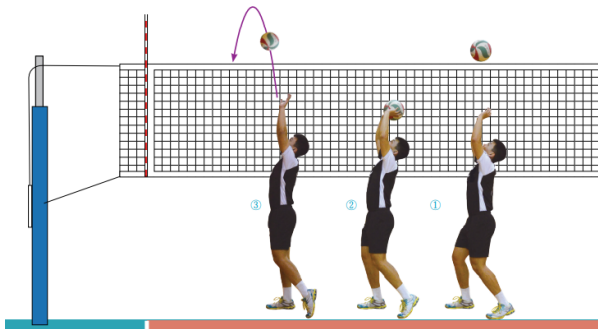
- (B) 118. 排球比賽中，哪個位置的球員扮演整體攻擊手的發揮，肩負調配進攻節奏的任務？ (A) 中間手 (B) 舉球員 (C) 攻擊手 (D) 自由球員。(出處：P.105)
- (C) 119. 排球規則在哪一年修改為除了攔網觸球外，各隊有三次擊球機會將球回擊過網？ (A)1974 (B)1975 (C)1976 (D)1977。(出處：P.105)
- (D) 120. 排球隊伍選擇舉球員時，不需考慮下列何種因素？ (A) 傳球能力 (B) 敏捷性 (C) 觀察能力 (D) 身高須高於快攻手。(出處：P.105)
- (B) 121. 通常在一個排球球隊中，何者為該隊的靈魂中心？ (A) 攻擊手 (B) 舉球員 (C) 中間手 (D) 自由球員。(出處：P.105)
- (D) 122. 在排球項目當中，哪一種舉球動作技術難度較高？ (A) 正面高弧長球 (B) 直上球 (C) 單手舉球 (D) 跳躍舉球。(出處：P.106)
- (A) 123. 排球舉球員將球高舉至網上約 1~2 公尺高度，使球向著標誌桿處舉出，球飛行弧度高，請問上述是哪一種舉球方式？ (A) 高弧長球 (B) 直上球 (C) 單手舉球 (D) 跳躍舉球。(出處：P.106)
- (C) 124. 有關排球跳躍舉球的敘述，何者為非？ (A) 跳躍於空中舉球 (B) 能增加攻擊戰術的隱密性 (C) 能增加舉球的時間 (D) 能使攻擊員更快速扣擊。(出處：P.106)

解析 能縮短舉球的時間。

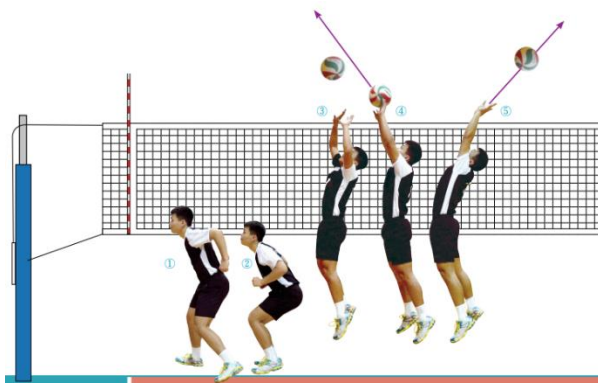
- (A) 125. 請問下圖為何種排球舉球動作？



- (A) 正面平飛球 (B) 直上球 (C) 背面高弧球 (D) 單手舉球。(出處：P.107)
- (B) 126. 排球舉球員將球體在舉出約於網高 1 公尺左右高度平行飛行，請問上述是哪一種舉球方式？ (A) 高弧長球 (B) 平飛球 (C) 單手舉球 (D) 跳躍舉球。(出處：P.107)
- (B) 127. 請問下圖為何種排球舉球動作？



- (A) 正面平飛球 (B) 直上球 (C) 背面高弧球 (D) 單手舉球。(出處：P.108)
- (A) 128. 排球舉球中的背面平飛球與背面高弧長球，其差異點何者為非？ (A) 背面平飛球的後弓身角度較小 (B) 背面平飛球的雙腳開立更大 (C) 背面平飛球的後弓身角度更大 (D) 背面平飛球的肘、腕與肩形成的角度更大。(出處：P.109)
- (C) 129. 請問下圖為何種排球舉球動作？

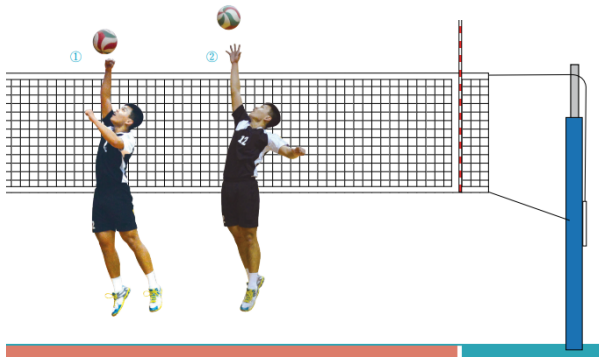


(A)正面高弧長球 (B)直上球 (C)跳躍舉球 (D)背面高弧球。(出處：P.110)

(B) 130. 排球比賽當傳球或防守的來球已高於網上，且難以雙手舉球時，則應以什麼方式舉球？

(A)跳躍舉球 (B)單手舉球 (C)背向舉球 (D)足背舉球。(出處：P.110)

(D) 131. 請問下圖為何種排球舉球動作？



(A)正面平飛球 (B)直上球 (C)背面高弧球 (D)單手舉球。(出處：P.111)

(A) 132. 當排球進行時間差戰術時，下列敘述何者為非？ (A)第一時間攻擊手負責主要進攻 (B)第一時間攻擊手引誘對方攔網 (C)第二時間攻擊手負責有效進攻 (D)時間差戰術目的在混淆對方攔網手的判斷。(出處：P.111)

(C) 133. 排球舉球時雙手的位置應該在哪裡？ (A)胸前 (B)眼前 (C)額頭上方 (D)後腦杓上方。(出處：P.121)

(D) 134. 排球舉球時手部應該注意什麼？ (A)腕關節緊繃 (B)手指僵硬 (C)手掌觸球 (D)腕關節、手指放鬆、下沉。(出處：P.121)

(C) 135. 以下有關排球後排扣球的規定，何者有誤？ (A)起跳前雙足均不得踩越三米線 (B)攻擊落地後可踩及三尺線或進入前區 (C)擊球瞬間踩踏三米線，球完全高於球網扣球。(出處：P.122)

(D) 136. 排球比賽中的自由球員不得有以下何種行為？ (A)救球 (B)舉球 (C)傳球 (D)扣球。(出處：P.122)

(D) 137. 在羽球正手殺球的擊球瞬間，應利用身體的哪些力量擊球，下列選項最能完整說明的是？ (A)腰部 (B)手腕 (C)肩膀 (D)腰部、手腕、肩膀。(出處：P.131)

(A) 138. 羽球以右手持拍為例，在反手放小球的擊球瞬間，身體重心應落在？ (A)右腳 (B)左腳 (C)雙腳。(出處：P.134)

(D) 139. 羽球以右手持拍為例，請從下列的選項中選出正手放小球錯誤的動作要領？ (A)擊球點在身體右前方 (B)應將球拍舉至眼睛前方、左手舉起保持平衡 (C)手腕帶動食指，斜對網推送球 (D)擊球點在身體左前方。(出處：P.134-135)

(A) 140. 羽球正式比賽中，當發球時，接發球員及發球員雙方同時犯規，應如何處理？ (A)重新發球 (B)繼續比賽 (C)雙方犯規。(出處：P.142)

(A) 141. 羽球正式比賽中，獲勝方的任一球員均可在次一局中有何項首先的權利？ (A)發球 (B)接發球 (C)選場地。(出處：P.142)

(C) 142. 2019年世界羽壇男單排名第2，也是臺灣男單最高排名的選手是？ (A)王子維 (B)王齊麟 (C)周天成 (D)李洋。(出處：P.129)

(A) 143. 臺灣首位在世界羽壇女單排名第一的運動員是？ (A)戴資穎 (B)鄭韶婕 (C)李佳馨 (D)馬琳。(出處：P.129)

(B) 144. 羽球擊球的甜蜜點是指球拍何處的中心點？ (A)拍柄 (B)拍面 (C)前套 (D)中管。(出處：P.130)

(A) 145. 羽球殺球引拍動作，若為右手持拍者，其重心落於 (A)右腳 (B)左腳 (C)前腳。(出處：P.130)

(B) 146. 羽球殺球引拍動作，非持拍手指向來球的目的，何者為非？ (A)平衡身體 (B)保持美觀 (C)鎖定擊球點。(出處：P.130)

(A) 147. 羽球殺球轉身動作，球拍置於身體後方，其功能何者為非？ (A)做為擊球動作的緩衝 (B)提高擊球隱密性 (C)增加球路變化。(出處：P.131)

(B) 148. 羽球正手殺球的擊球點應位於 (A)腰肩之間 (B)身體前上方 (C)腰部以下 (D)肩膀位

置。(出處：P.131)

- (D) 149. 羽球正手放小球擊球時，應盡可能使球 (A)高於網上 60 公分 (B)高於網上 90 公分 (C)高於網上 120 公分 (D)使球貼於網子上方飛過。(出處：P.133)
- (A) 150. 羽球右手持拍者正手放小球時，其最佳擊球點為 (A)身體右前方，位於腰部、膝蓋之間 (B)身體左前方，位於腰部、膝蓋之間 (C)身體右前方，位於眼睛前上方 (D)身體左前方，位於眼睛前上方。(出處：P.133)
- (A) 151. 羽球右手持拍者反手放小球的最佳擊球點為 (A)身體左前方，且位於腰部位置 (B)身體右前方，且位於腰部位置 (C)身體左前方，且位於眼睛前上方 (D)身體右前方，且位於眼睛前上方。(出處：P.134)
- (A) 152. 羽球正手殺球動作要領，下列說明何者為正確？ (A)擊球點在身體的前上方 (B)擊球點在身體的後方 (C)擊球重心落於前腳 (D)將球拍斜對網。(出處：P.140-141)
- (A) 153. 羽球正手放小球動作要領，下列說明何者為正確？ (A)放小球時將拍面斜對網 (B)放小球時將拍面朝上 (C)擊球點在身體前上方 (D)擊球重心落於後腳。(出處：P.141)
- (A) 154. 羽球雙打比賽時，球員何時可交換發球？ (A)己方球員在發球時得分 (B)對方球員在發球時得分 (C)任一球結束後。(出處：P.142)
- (A) 155. 羽球雙打比賽，第二局由誰首先發球？ (A)第一局獲勝方 (B)第一局落敗方 (C)依照次序輪流發球。(出處：P.142)
- (B) 156. 羽球雙打比賽，若需進行第三局，由誰首先發球？ (A)第一局獲勝方 (B)第二局獲勝方 (C)第二局落敗方。(出處：P.142)
- (C) 157. 羽球比賽裁判判決重新發球，是指由誰進行發球？ (A)領先的一方 (B)落後的一方 (C)最後發球者。(出處：P.142)
- (A) 158. 羽球比賽時，當發生羽球破散且分離的情形，裁判應如何判決？ (A)重新發球 (B)繼續比賽 (C)發球方失一分 (D)接球方失一分。(出處：P.142)
- (A) 159. 羽球比賽時，若發球員發球後，裁判與司線員皆無法作出判決時，應 (A)重新發球 (B)繼續比賽 (C)發球方失一分 (D)接球方失一分。(出處：P.142)
- (B) 160. 桌球搓球須先掌握好擊球的時機，一般搓球的擊球時間是在來球的 (A)上升前期 (B)上升後期 (C)最高點期 (D)下降前期。(出處：P.151)
- (B) 161. 桌球比賽時，第一局中先發球者，次局應先 (A)發球 (B)接發球 (C)第一局勝者先發球 (D)第一局落後者先發球。(出處：P.165)
- (B) 162. 桌球比賽時，每局之間的休息時間為？ (A)30 秒 (B)1 分鐘 (C)90 秒 (D)2 分鐘。(出處：P.165)
- (B) 163. 桌球弧圈球，球拍應擊球的 (A)頂部 (B)中上部 (C)中部 (D)中下部。(出處：P.154)
- (A) 164. 桌球運動的站位，遠檯是指距離桌球檯 (A)100 公分以外 (B)70~100 公分 (C)50~70 公分 (D)50 公分以內。(出處：P.166)
- (C) 165. 下列有關桌球正手發加轉下旋球的敘述，何者有誤？ (A)預備姿勢時，將身體重心保持穩定 (B)引拍時，持拍手迅速向右後上方引拍，拍面呈現斜狀並稍微向後仰 (C)擊球時，球拍摩擦到球的中上部 (D)擊球後，手臂繼續向左前下方順勢揮動，然後迅速還原動作。(出處：P.148-149)

解析 擊球時應摩擦到球的中心底下部位。

- (A) 166. 桌球比賽當對方發球採用加轉下旋球的方式，以下哪種回擊方式較為適合？ (A)搓球 (B)推擋球 (C)弧圈球 (D)側旋球。(出處：P.151)
- (C) 167. 桌球技術中接發球時好用的過渡技術是指？ (A)弧圈球 (B)放高球 (C)搓球 (D)殺球。(出處：P.151)
- (D) 168. 在進行桌球正手或反手加轉快搓時，拍面應稍向後仰約 (A)60° (B)50° (C)40° (D)30°。(出處：P.152)
- (C) 169. 下列有關桌球反手加轉快搓的敘述，何者有誤？ (A)預備時，站位隨來球的位置而定，左腳稍前站立 (B)引拍動作時，持拍手向右上引拍 (C)搓球時拍面稍向後仰約 90 度 (D)擊球後，手臂繼續向前下方順勢揮動。(出處：P.153)

解析 搓球時拍面稍向後仰約 30 度。

- (A) 170. 桌球搓球時，拍面應稍向後仰約 (A)30 度 (B)45 度 (C)60 度 (D)90 度。(出處：P.153)

- (C) 171. 練習桌球正手弧圈球，適當的擊球時機為 (A)反彈瞬間 (B)上升期 (C)下降期 (D)落地後。(出處：P.155)
- (B) 172. 在進行桌球正手或反手加轉弧圈球時，球拍拍面應擊球的 (A)中下部 (B)中上部 (C)頂部 (D)底部。(出處：P.155)
- (A) 173. 下列最有關桌球正手拉加轉弧圈球的敘述，何者有誤？ (A)預備姿勢時，站在中近檯 (B)引拍時，將球拍引至身體右後下方 (C)擊球時，擊球的中上部 (D)擊球後，手臂繼續向左前上方順勢揮動，並迅速還原動作。(出處：P.155)
- 解析** 預備姿勢時，應站在遠檯。
- (D) 174. 桌球正手拉加轉弧圈球的擊球點是擊球的 (A)頂部 (B)底部 (C)中下部 (D)中上部。(出處：P.155)
- (D) 175. 桌球比賽一局打完，每局的休息時間為？ (A)4 分鐘 (B)3 分鐘 (C)2 分鐘 (D)1 分鐘。(出處：P.165)
- (D) 176. 桌球是以什麼為本位的運動項目？ (A)團隊默契 (B)創造力 (C)想像力 (D)個人技術。(出處：P.165)
- (B) 177. 桌球比賽局和局之間間歇時間最多？ (A)30 秒 (B)60 秒 (C)90 秒 (D)120 秒。(出處：P.165)
- (C) 178. 桌球比賽中，每局每完成幾分，有短暫的時間可用毛巾擦汗？ (A)4 分 (B)5 分 (C)6 分 (D)7 分。(出處：P.165)
- (A) 179. 桌球專業術語中的「近檯」是指球員距離球桌幾公分？ (A)50 公分以內 (B)50~70 公分 (C)70~100 公分 (D)100 公分以外。(出處：P.166)
- (B) 180. 桌球專業術語中的「中近檯」是指球員距離球桌幾公分？ (A)50 公分以內 (B)50~70 公分 (C)70~100 公分 (D)100 公分以外。(出處：P.166)
- (C) 181. 桌球專業術語中的「遠檯」是指球員距離球桌幾公分？ (A)50 公分以外 (B)80 公分以外 (C)100 公分以外 (D)50 公分以內。(出處：P.166)
- (B) 182. 桌球球從檯面彈起上升接近最高點的階段稱為 (A)上升前期 (B)上升後期 (C)最高點期 (D)下降前期。(出處：P.167)
- (D) 183. 桌球球達到最高點後開始下降的前半段稱為 (A)上升前期 (B)上升後期 (C)最高點期 (D)下降前期。(出處：P.167)
- (D) 184. 下列何者不屬於足球直接自由球？ (A)發球 (B)12 碼罰球 (C)角球 (D)邊線球。(出處：P.174)
- (B) 185. 己方足球員故意將球踢給守門員，守門員用手觸球，將由對隊罰 (A)直接自由球 (B)間接自由球 (C)邊線球 (D)12 碼罰球。(出處：P.187)
- (D) 186. 足球傷停時間敘述何者有誤？ (A)替補換人時間 (B)球員受傷處理時間 (C)延誤比賽耗費的時間 (D)由兩隊決定補賽時間。(出處：P.187)
- (B) 187. 足球守門員用手控球超過幾秒，將判由對方罰間接自由球？ (A)3 秒 (B)6 秒 (C)9 秒 (D)12 秒。(出處：P.187)
- (D) 188. 下列足球的犯規情形，何者會被判罰直接自由球？ (A)守門員用手控球後，再度用手觸球 (B)動作有危險性 (C)阻礙守門員用手將球交出 (D)向對方球員吐口水。(出處：P.187)
- (D) 189. 世界盃足球賽幾年辦一次？ (A)一年 (B)二年 (C)三年 (D)四年。(出處：P.173)
- (B) 190. 何種足球自由球必須經過隊友的觸球，其進球才算得分？ (A)直接自由球 (B)間接自由球 (C)12 碼罰球 (D)邊線自由球。(出處：P.174)
- (C) 191. 足球比賽中，在 18 碼罰球區域內守方球員嚴重犯規應判罰 (A)球門球 (B)角球 (C)十二碼球 (D)邊線球。(出處：P.180)
- (B) 192. 足球比賽時，罰踢十二碼球時，除主罰者和守門員外，其他球員都要離開罰球區及距離罰球點 (A)8 碼以外 (B)10 碼以外 (C)12 碼以外 (D)15 碼以外。(出處：P.180)
- (C) 193. 足球比賽場上嚴重犯規須罰踢 12 碼球的地區是在？ (A)6 碼區 (B)12 碼區 (C)18 碼區 (D)20 碼區。(出處：P.180)
- (C) 194. 足球比賽進攻方將球踢出底線，應由守方踢 (A)自由球 (B)角球 (C)球門球 (D)邊線球。(出處：P.181)

- (A) 195. 足球比賽時，球滾出兩邊邊線時，應該如何呢？ (A)發邊線球 (B)發自由球 (C)發球門球 (D)罰直接自由球。(出處：P.182)
- (C) 196. 下列有關足球發邊線球的動作敘述，何者有誤？ (A)任何一腳不得全部離地 (B)擲球隊員必須面向球場 (C)雙手持球置於頭的側面 (D)完整的連貫動作將球擲入場內。(出處：P.182)
- (A) 197. 足球比賽開球時，守方球員須至少距離球幾碼以外？ (A)10 碼 (B)12 碼 (C)15 碼 (D)20 碼。(出處：P.183)
- (C) 198. 足球比賽在何種情況下稱為越位？ (A)當同隊隊員踢球瞬間，隊員在前場跟對方最後第二名防守球員平行 (B)當同隊隊員踢球瞬間，隊員在後場跟對方最後第二名防守球員平行 (C)當同隊隊員踢球瞬間，隊員在前場比對方最後第二名防守球員更接近球門線 (D)當同隊隊員踢球瞬間，隊員在後場比對方最後第二名防守球員更接近球門線。(出處：P.186)
- (A) 199. 足球員犯規或絆倒時判罰的原地踢球稱為 (A)自由球 (B)角球 (C)邊線球 (D)球門球。(出處：P.187)
- (A) 200. 下列何者不是足球比賽判罰直接自由球的行為？ (A)企圖或阻礙防守員將球傳出時 (B)踢或企圖踢對方球員 (C)向對方球員吐口水 (D)衝撞對方球員，即使是用肩膀。(出處：P.187)
- (B) 201. 下列何者不是足球比賽判罰間接自由球的行為？ (A)動作有危險性 (B)抓拉對方球員 (C)當自己不在控球範圍內，故意阻擋對方球員前進 (D)同隊球員故意將球踢向守門員，守門員用手觸球。(出處：P.187)
- (C) 202. 以下何者不是足球比賽傷停時間原因？ (A)替補換人 (B)受傷處理 (C)毆打或企圖毆打對方球員 (D)其他原因延誤比賽。(出處：P.187)
- (D) 203. 足球比賽中除發界外球外，只有 (A)前鋒可以手觸球 (B)中場可以手觸球 (C)後衛可以手觸球 (D)守門員可以手觸球。(出處：P.187)
- (D) 204. 足球傷停時間為 (A)正規時間內 (B)中場休息時間 (C)平手後延長時間 (D)由裁判決定補數分鐘不等。(出處：P.187)
- (D) 205. 下列足球的犯規情形，何者會被判罰直接自由球？ (A)球員企圖或阻礙防守員將球傳出時 (B)追在對隊球員身後跑 (C)守門員用手控球超過 3 秒 (D)球員故意用手觸球。(出處：P.187)
- (B) 206. 足球守門員用手控球超過幾秒會被判罰間接自由球？ (A)3 秒 (B)6 秒 (C)4 秒 (D)5 秒。(出處：P.187)
- (D) 207. 足球比賽傷停時間的敘述，下列何者為非？ (A)正規時間後的加時 (B)由主審裁定長短 (C)傷停補時為數分鐘不等 (D)傷停補時固定為 10 分鐘。(出處：P.187)
- (A) 208. 足球比賽中，對於球員的犯規行為有權執行判罰工作者是何者？ (A)主審 (B)審判委員 (C)紀錄員 (D)巡邊員。(出處：P.187)
- (A) 209. 以下足球的犯規情形，何者不應判由對方罰一間接自由球？ (A)向對方球員吐口水 (B)同隊球員故意將球踢向守門員，守門員用手觸球 (C)守門員用手控球超過 6 秒 (D)守門員用手控球之後，未觸及其他球員前，再度用手觸球。(出處：P.187)

解析 直接自由球。

- (D) 210. 足球比賽時，下列何種情況下應判罰間接自由球？ (A)踢或企圖踢對方隊員 (B)衝撞對方 (C)故意用手觸球 (D)守門員用手控球超過 6 秒。(出處：P.187)

解析 為直接自由球。