

CH1 拳擊、CH2 飛盤、CH3 田徑、CH4 游泳、CH5 羽球、CH6 桌球、CH7 排球、CH8 籃球

一、單選題

1. (B)拳擊運動中，基本站姿是比賽過程中經常需要維持的動作，其雙腳應如何站立？ (A)略與肩寬平行站立 (B)與肩同寬前後站立 (C)雙腳併攏 (D)馬步站立。

《解析》P10。

《難易度》中

2. (C)下列拳擊運動的基本站姿要領敘述，何者有誤？ (A)應將身體轉成略為側身 (B)拳頭平舉與眼線或下巴同高，並將手肘下垂 (C)眼睛盯著對方腳部的移動，且含胸收下巴 (D)膝蓋微彎，腳跟離地。

《解析》P10，眼睛視線應平視前方。

《難易度》中

3. (D)拳擊閃躲技術中，下列何者敘述正確？ (A)動作越大越好 (B)提前預判對方的攻擊 (C)僅需針對頭部攻擊進行閃躲 (D)主要依靠動態視力及反應。

《解析》P13、P23。

《難易度》易

4. (A)下列何者不是拳擊運動中的常見的打擊技術？ (A)下勾拳 (B)上勾拳 (C)直拳 (D)左勾拳。

《解析》P15~17。

《難易度》易

5. (D)關於拳擊運動中的基本步法，先移動的那隻腳稱為？ (A)先動腳 (B)前導腳 (C)指向腳 (D)啟動腳。

《解析》P11。

《難易度》易

6. (D)關於拳擊運動中的基本步法，後移動的那隻腳稱為？ (A)拖移腳 (B)軸心腳 (C)穩定腳 (D)跟進腳。

《解析》P11。

《難易度》易

7. (D)操作拳擊運動的基本站姿時，下列何者正確？ (A)左右腳距離較前後近 (B)前後腳距離較左右近 (C)雙手準備位置在腰部 (D)身體略為側身。

《解析》P10。

《難易度》中

8. (B)在拳擊場上以左前右後站姿進行移動時，下列何種腳步正確？ (A)向右移動時先動左腳 (B)向前移動時先動左腳 (C)向後移動時先動左腳 (D)向左移動時先動右腳。

《解析》P11。

《難易度》中

9. (A)拳擊選手在戴拳套前都會先把綁手帶纏在手上，其目的不包含下列何者？ (A)美觀 (B)支撐 (C)固定 (D)保護。

《解析》P25。

《難易度》易

10. (B)拳擊比賽時，選手因消極進攻被判幾次警告後，會取消比賽資格？ (A)二次 (B)三次 (C)四次 (D)不會取消資格。
《解析》P24。
《難易度》中
11. (D)拳擊運動中操作基本站姿時，腳掌應該以何處著地？ (A)足外側 (B)後腳跟 (C)全腳掌 (D)前腳掌。
《解析》P10。
《難易度》中
12. (C)拳擊比賽中，常為了避免直接承受對方攻擊而進行閃躲，下列何者不是閃躲的主要目的？ (A)使對方攻擊無效化 (B)消耗對手的體力 (C)挑釁對手 (D)找尋最好的反擊機會。
《解析》P13。
《難易度》易
13. (A)拳擊運動上場比賽時，在服裝上規定選手需穿著特定顏色，請問一般為哪兩種顏色？ (A)紅色、藍色 (B)黑色、白色 (C)紅色、黃色 (D)橘色、綠色。
《解析》P24。
《難易度》中
14. (C)拳擊運動有較多的身體接觸，主要靠打擊對手來取得勝利，也較容易產生身體傷害，下列何者較不屬於拳擊常見的運動傷害？ (A)腦震盪 (B)流鼻血 (C)十字韌帶受傷 (D)關節脫臼。
《解析》P26。
《難易度》易
15. (B)一般的拳擊比賽，一回合通常為多久？ (A)2 分鐘 (B)3 分鐘 (C)4 分鐘 (D)5 分鐘。
《解析》P24。
《難易度》易
16. (A)關於拳擊運動雙人綜合技術應用下列何者敘述正確？ (A)練習目的是為了更貼近實際對戰狀況 (B)被動方負責控制位移方向、給予打擊指示 (C)主動方根據被動方的位移與攻擊進行反擊及閃躲 (D)透過練習雖基本技術進步，但無法有效增加判斷與反應能力。
《解析》P23。
《難易度》難
17. (A)下列關於拳擊場地的敘述，何者正確？ (A)面積為 4.9~6.1 平方公尺的正方形擂台 (B)四個角落設置角柱，並分黑、白方 (C)角柱與角柱之間須有六條 4 公分粗的圍繩 (D)拳擊檯的高度須距離地面 200 公分。
《解析》P24。
《難易度》難
18. (B)關於業餘拳擊比賽相關規則，下列敘述何者正確？ (A)一場比賽為 5 回合 (B)每回合有 3 分鐘 (C)比賽計分為 25 分制 (D)勝負由場上裁判直接判定。
《解析》P24。
《難易度》難
19. (C)下列關於拳擊運動打擊的規定何者有誤？ (A)不可擊打腰部以下部位 (B)不可絆倒、摟抱對手 (C)擊打面不侷限於拳面 (D)不得擊打背部、頸部、後腦。
《解析》P24。
《難易度》中

20. (D)在進行拳擊的雙人位移練習時，下列敘述何者錯誤？ (A)主動方決定移動的方向 (B)被動方根據主動方的位移而反應 (C)可提升被動方的反應能力 (D)僅能增強被動方的步法。
《解析》P18。
《難易度》難
21. (B)關於拳擊下蹲閃躲的基本動作要領，何者錯誤？ (A)閃躲前呈基本站姿 (B)閃躲時膝蓋打直，向前彎腰 (C)閃躲後下肢推蹬上升 (D)最後回復基本站姿。
《解析》P14。
《難易度》易
22. (A)請問拳擊的運動分類為下列何者？ (A)防衛性運動 (B)技擊類運動 (C)守備跑分型運動 (D)陣地攻守型運動。
《解析》P8。
《難易度》中
23. (D)拳擊賽中，一般對戰的雙方是身著何種顏色的衣服？ (A)紅、黑 (B)白、黑 (C)藍、黑 (D)紅、藍。
《解析》P24。
《難易度》難
24. (B)拳擊賽中，擊打下列何處部位為犯規行為？ (A)腋下 (B)腰帶以下 (C)頭部以上 (D)胸部。
《解析》P24。
《難易度》難
25. (B)當拳擊賽中雙方實力過於懸殊時，裁判將會如何？ (A)暫停比賽 (B)終止比賽 (C)繼續比賽 (D)與教練協調。
《解析》P24。
《難易度》難
26. (C)業餘拳擊比賽為幾回合？ (A)10 (B)5 (C)3 (D)4。
《解析》P24。
《難易度》難
27. (B)拳擊擊打時應該用拳頭的何處進行擊打？ (A)掌根 (B)拳面 (C)拳眼 (D)拳背。
《解析》P24。
《難易度》難
28. (A)下列何者為拳擊賽中的犯規行為？ (A)摔倒對方 (B)用拳頭擊倒對方 (C)開始時向對方擊拳示意 (D)不理會對方挑釁。
《解析》P24。
《難易度》難
29. (C)拳擊手綁帶的用途為何？ (A)擦身上的汗 (B)美觀 (C)保護 (D)沒有特別用途。
《解析》P25。
《難易度》難
30. (B)拳擊賽中，若一方過於消極被動，裁判將會如何？ (A)不予理會 (B)給予警告 (C)鼓勵消極者 (D)阻撓占優勢方。
《解析》P24。
《難易度》難
31. (B)下列關於拳擊擂臺的規定何者有誤？ (A)有圍繩環繞 (B)是圓形的 (C)分紅、藍兩方 (D)

面積為 4.9 ~ 6.1 平方公尺。

《解析》P24。

《難易度》難

32. (C) 業餘拳擊比賽一回合為幾分鐘？ (A)2 (B)1 (C)3 (D)5。

《解析》P24。

《難易度》難

33. (B) 下列何者不是常見的接飛盤技術？ (A)雙手夾接 (B)胯下夾接 (C)上手式接盤 (D)下手式接盤。

《解析》P34、P35。

《難易度》難

34. (D) 想做好飛盤反手傳盤，需先有正確的動作技巧，下列關於反手握盤何者敘述錯誤？ (A)飛盤盤面朝上 (B)大拇指平放盤面 (C)中指、無名指、小指扣住飛盤內緣 (D)食指伸直緊貼盤緣。

《解析》P30，食指需緊貼盤緣並內扣一個指節。

《難易度》中

35. (C) 想做好飛盤反手傳盤，需先有正確的動作技巧，下列關於反手的出手傳盤動作敘述何者正確？ (A)出盤動作越大越好 (B)出手點略早於目標物 (C)揮臂軌跡應成一直線 (D)手臂越用力傳盤距離越遠。

《解析》P30。

《難易度》易

36. (A) 依據飛盤飛向自己的高度而使用不同的接盤技術，當其高度介於腰部到胸口之間時應使用何技術？ (A)雙手夾接 (B)跨步接盤 (C)上手式接盤 (D)下手式接盤。

《解析》P34。

《難易度》難

37. (D) 依據飛盤飛向自己的高度而使用不同的接盤技術，當其高度低於腰部時應使用何技術？ (A)雙手夾接 (B)跨步接盤 (C)上手式接盤 (D)下手式接盤。

《解析》P35。

《難易度》難

38. (C) 依據飛盤飛向自己的高度而使用不同的接盤技術，當其高度高於胸口時應使用何技術？ (A)雙手夾接 (B)跨步接盤 (C)上手式接盤 (D)下手式接盤。

《解析》P35。

《難易度》難

39. (C) 關於飛盤正手傳盤的敘述，下列何者錯誤？ (A)右手持盤時左腳為軸心腳 (B)藉由手肘帶動由後往前直線向目標傳出 (C)視線始終盯著飛盤 (D)手腕須由後往前快速甩動增加轉速。

《解析》P33，視線不能離開目標物。

《難易度》中

40. (C) 飛盤爭奪賽同時上場的比賽人數最多有幾人？ (A)10人 (B)12人 (C)14人 (D)16人。

《解析》P42。

《難易度》中

41. (C) 飛盤運動分為個人項目及團體項目，下列何者不是個人項目？ (A)擲遠 (B)擲準 (C)勇氣賽 (D)自接賽。

《解析》P43。

《難易度》易

42. (D)飛盤運動分為個人項目及團體項目，下列何者不是團體項目？ (A)飛盤爭奪賽 (B)飛盤勇氣賽 (C)躲避飛盤賽 (D)飛盤高爾夫。

《解析》P43。

《難易度》易

43. (B)愛德華·海德瑞克為了使飛盤飛行得更穩定，而在盤面設計出凸出的線條，請問這些線條名稱為何？ (A)穩定線 (B)海德瑞克線 (C)飛行線 (D)阿姆斯特壯線。

《解析》P43。

《難易度》中

44. (A)有爭議時自由心證，非常重視運動家精神為飛盤爭奪賽的特色，當雙方運動員發生爭議時的解決方法，下列何者敘述錯誤？ (A)裁判應主動判決解決紛爭 (B)雙方共同討論是否同意犯規 (C)若對於犯規有共識時，依照規則處理後繼續比賽 (D)若對於犯規無共識時，退回爭議發前的持盤者位置。

《解析》P42。

《難易度》中

45. (C)飛盤爭奪賽下列哪個時間點為換人時機？ (A)比賽暫停時 (B)提出換人申請時 (C)任一隊伍得分時 (D)任何時間點。

《解析》P42，爭奪賽換人時間點為任一隊伍得分或選手發生受傷時。

《難易度》難

46. (C)飛盤爭奪賽比賽時，防守方防守持盤者時需要讀秒，當數到幾秒時即攻守交換？ (A)5秒 (B)7秒 (C)10秒 (D)15秒。

《解析》P42。

《難易度》易

47. (A)一個正式飛盤爭奪賽場地的邊線總長度為幾公尺？ (A)100公尺 (B)64公尺 (C)37公尺 (D)18公尺。

《解析》P42。

《難易度》中

48. (A)一個正式飛盤爭奪賽的底線寬度為幾公尺？ (A)37公尺 (B)18公尺 (C)25公尺 (D)28公尺。

《解析》P42。

《難易度》中

49. (D)一個正式飛盤爭奪賽的得分區大小為幾公尺？ (A)18x64公尺 (B)37x100公尺 (C)64x37公尺 (D)18x37公尺。

《解析》P42。

《難易度》難

50. (D)請問飛盤爭奪賽的持盤者必須在幾秒內將飛盤傳出？ (A)20秒 (B)5秒 (C)15秒 (D)10秒。

《解析》P42。

《難易度》中

51. (C)飛盤爭奪賽的攻防競爭相當激烈，跑動過程中容易出現急停或發生碰撞的情況，何者傷害最不可能在比賽場上發生？ (A)腳踝扭傷 (B)十字韌帶撕裂 (C)心肌衰竭 (D)大腿肌拉

傷。

《解析》P44。

《難易度》難

52. (B)下列哪一項不是基本的飛盤接盤技術？(A)上手式接盤 (B)撲接 (C)夾接 (D)下手式接盤。

《解析》P34、P35。

《難易度》難

53. (C)傳飛盤時，應傳在下列哪一個接盤者的位置較佳？(A)接近地面 (B)腳踝 (C)腰至胸口 (D)高過於頭。

《解析》P34。

《難易度》難

54. (B)進行飛盤爭奪賽時，下列何者為犯規情形？(A)傳盤時未走步 (B)碰觸到對方 (C)鼓勵隊友 (D)10 秒內將飛盤傳出。

《解析》P42。

《難易度》難

55. (A)傳盤時應透過下列哪個部位增加飛盤旋轉速度？(A)手腕 (B)肩膀 (C)腰 (D)手肘。

《解析》P31。

《難易度》難

56. (C)當飛盤比賽中發生爭議時，應首先採用下列何種方式？(A)賽事指導員給予建議 (B)裁判進行判決 (C)雙方當事選手溝通 (D)以上皆非。

《解析》P42。

《難易度》難

57. (A)飛盤場地全場的長、寬各為多少公尺？(A)100 公尺；37 公尺 (B)110 公尺；41 公尺 (C)90.5 公尺；20.5 公尺 (D)其他皆非。

《解析》P42。

《難易度》難

58. (B)飛盤場地得分區的長、寬各為多少公尺？(A)15 公尺；37 公尺 (B)18 公尺；37 公尺 (C)21 公尺；39 公尺 (D)其他皆非。

《解析》P42。

《難易度》難

59. (A)進行飛盤爭奪賽時，進攻方須在幾秒內將飛盤傳出？(A)10 秒 (B)7 秒 (C)5 秒 (D)3 秒。

《解析》P42。

《難易度》難

60. (C)下列哪項比賽並非屬於飛盤個人賽？(A)擲遠賽 (B)飛盤高爾夫 (C)勇氣賽 (D)飛盤越野賽。

《解析》P43。

《難易度》難

61. (C)進行飛盤爭奪賽時，場上選手人數為幾位？(A)11 位 (B)9 位 (C)7 位 (D)5 位。

《解析》P42。

《難易度》難

62. (C)田徑是屬於下列哪一類型運動？(A)競爭型運動 (B)防衛性運動 (C)挑戰型運動 (D)表現型運動。

《解析》P46。

《難易度》中

63. (D)下列何者不屬於田徑運動的短距離項目？(A)100公尺 (B)200公尺 (C)400公尺 (D)800公尺。

《解析》P47。

《難易度》中

64. (C)請問下列哪一個田徑比賽是採用蹲踞式起跑？(A)800公尺 (B)1500公尺 (C)400公尺 (D)馬拉松。

《解析》P61。

《難易度》易

65. (D)早在古奧運會就田徑已經有短距離跑的項目，那請問現代奧運會最早在第幾屆將短跑列入正式比賽？(A)1900 第二屆 (B)1904 第三屆 (C)1912 第五屆 (D)1896 第一屆。

《解析》P47。

《難易度》易

66. (B)西元 1900 第二屆現代奧運會將田徑何種項目列為正式競賽？(A)馬拉松 (B)200公尺 (C)400公尺 (D)100公尺。

《解析》P47。

《難易度》易

67. (C)想在分秒必爭的田徑短距離跑中獲得好成績，有四個不可或缺的重要技巧，下列何者不屬於其中之一個動作？(A)起跑 (B)加速跑 (C)仰身跑 (D)終點衝刺跑。

《解析》P47。

《難易度》中

68. (D)田徑練習使用起跑架之前要先學會分辨慣用腳，下列分辨慣用腳的方式何者錯誤？(A)請同學從後背將自己輕輕向前推，先踏出的腳為慣用腳 (B)立姿站好，膝蓋伸直，自然前傾，先踏出的腳為慣用腳 (C)用力時較順暢、協調且較有力的那隻腳 (D)柔軟度較好的那隻腳。

《解析》P48。

《難易度》難

69. (A)田徑中，起跑架的調整與擺放通常不受下列哪個因素影響？(A)氣候 (B)體型 (C)肌力 (D)個人技術熟練程度。

《解析》P49。

《難易度》難

70. (B)田徑中，根據起跑架前後踏板的距離，可分為三種踏板擺放方式，下列何者不屬於其中之一？(A)短式起跑 (B)美式起跑 (C)中式起跑 (D)長式起跑。

《解析》P49。

《難易度》難

71. (A)田徑蹲踞式起跑中的短式起跑，其前、後起跑踏板距離約為多少？(A)半個腳掌 (B)一個腳掌 (C)1公尺 (D)2公尺。

《解析》P49。

《難易度》易

72. (D)身材短小的田徑運動員適合使用蹲踞式起跑之短式起跑，下列何者為其優點？(A)較為省力 (B)推蹬較費力 (C)腳比較不會痠 (D)反應時間較快速。

《解析》P49。

《難易度》易

73. (D)下列何者最適合使用田徑蹲踞式起跑中的長式起跑？(A)反應較快者 (B)反應較慢者 (C)身材短小者 (D)身材高大者。

《解析》P49。

《難易度》易

74. (B)一般田徑初學者較不熟悉自身起跑習慣與能力，因此建議使用何種起跑架踏板擺放方式？(A)短式起跑 (B)中式起跑 (C)長式起跑 (D)哪種都可以。

《解析》P49。

《難易度》中

75. (D)田徑的蹲踞式起跑有三種口令，下列何者為非？(A)各就位 (B)預備 (C)鳴槍起跑 (D)上起跑架。

《解析》P50、P51。

《難易度》易

76. (D)聽聞田徑起跑口令「各就位」時，應執行下列何者動作？(A)臀部抬高 (B)衝刺起跑 (C)起身 (D)就起跑姿勢。

《解析》P50、P51。

《難易度》難

77. (C)關於田徑蹲踞式起跑口令「各就位」的動作敘述，下列何者錯誤？(A)兩手虎口張開撐於起跑線前 (B)將前後腳掌固定於踏板上 (C)頭看裁判 (D)後腳膝蓋觸地。

《解析》P50、P51。

《難易度》難

78. (B)關於田徑蹲踞式起跑口令「預備」的動作敘述，下列何者正確？(A)膝蓋伸直 (B)臀部抬起 (C)前腳離開踏板 (D)後腳離開踏板。

《解析》P50。

《難易度》難

79. (A)關於田徑蹲踞式起跑口令「鳴槍起跑」的動作敘述，下列何者正確？(A)後腳用力推蹬 (B)前腳先向前跨出 (C)身體馬上抬起 (D)雙手同時後擺。

《解析》P51。

《難易度》中

80. (B)田徑 200 公尺、400 公尺因位於彎道起跑，起跑架擺放的位置與 100 公尺不同，以下擺方式何者正確？(A)朝外擺放 (B)朝內擺放 (C)正面擺放 (D)向後擺放。

《解析》P52，應稍微向內擺放，讓起跑架延伸線正對彎道切點方向。

《難易度》難

81. (B)加速跑是田徑短距離跑相當重要的技術，目的是在最短的時間提升到最高速，關於加速跑的敘述下列何者錯誤？(A)加速前期要壓身 (B)持續加速到終點是最好的狀況 (C)步幅由小變大 (D)步頻由快速到一致。

《解析》P52。

《難易度》難

82. (D)田徑短距離跑在加速跑的過程中，身體的協調與動作相當重要，下列關於加速跑動作何者敘述正確？(A)擺臂越大越好 (B)頸部要後仰 (C)用力握拳 (D)適當放鬆避免過度僵硬。

《解析》P53。

《難易度》難

83. (C)田徑短距離跑中，最高速跑指的是起跑後達到接近最高速，並維持一段時間，下列關於最高速跑的敘述何者錯誤？(A)此階段步幅達到最大 (B)此階段速度達到最快 (C)約在起跑後 60-100 公尺出現 (D)應盡量維持至終點。

《解析》P54。

《難易度》中

84. (D)田徑短距離跑中，終點衝刺跑是短距離跑的最後階段，關於終點衝刺跑的敘述何者正確？(A)在接近終點前要慢慢減速 (B)通過終點時以頭部為通過判定 (C)通過終點時以手部為通過判定 (D)進終點前應雙手後擺使身體更優先通過。

《解析》P54。

《難易度》中

85. (D)彎道跑為田徑短距離 200 公尺、400 公尺的重要技巧，下列關於彎道跑的技術何者正確？(A)身體向右傾斜 (B)內側腳應抬高 (C)左手擺幅大於右手 (D)身體向左傾斜。

《解析》P54。

《難易度》難

86. (A)田徑 100 公尺在很短的時間內就結束比賽，所以起跑反應也是相當重要的因素，下列何者不是反應的練習？(A)間歇跑 (B)背坐跑 (C)俯臥跑 (D)仰躺跑。

《解析》P56。

《難易度》難

87. (A)田徑中，蹲踞式起跑前，雙手應放在起跑前的何處才沒有犯規？(A)起跑線後 (B)起跑線上 (C)起跑線前 (D)有觸及起跑線皆可。

《解析》P61。

《難易度》難

88. (A)田徑短距離跑幾次起跑犯規會被取消資格？(A)一次 (B)兩次 (C)三次 (D)四次。

《解析》P61。

《難易度》中

89. (C)田徑比賽中，終點壓線名次以身體哪個部位通過為判定標準？(A)手部 (B)頭部 (C)軀幹 (D)任意部位。

《解析》P61。

《難易度》難

90. (D)田徑短距離跑較不易有哪個運動傷害？(A)肌肉拉傷 (B)足底筋膜炎 (C)膝蓋疼痛 (D)手腕挫傷。

《解析》P64。

《難易度》易

91. (C)下列哪一個項目不屬於田徑短距離跑正式比賽項目？(A)100 公尺 (B)200 公尺 (C)300 公尺 (D)400 公尺。

《解析》P61。

《難易度》難

92. (C)在田徑 100 公尺跑技術中，距離最長的階段為？(A)起跑階段 (B)起跑後加速跑階段 (C)高速跑階段 (D)終點衝刺跑階段。

《解析》P54、課外延伸。

《難易度》難

93. (B)下列何者並非田徑短距離起跑的三個步驟？ (A)各就位 (B)準備 (C)預備 (D)鳴槍。
《解析》P50。
《難易度》難
94. (C)請問田徑起跑線、分道線及終點線均為幾公分寬的白線？ (A)3公分 (B)4公分 (C)5公分 (D)6公分。
《解析》P61。
《難易度》難
95. (B)請問田徑比賽時，終點壓線名次判定是依身體哪個部位來判定？ (A)頭部 (B)軀幹 (C)手臂 (D)腿部。
《解析》P61。
《難易度》難
96. (B)正式田徑短距離比賽，起跑時須使用起跑架，並採取何種起跑方式？ (A)站立式起跑 (B)蹲踞式起跑 (C)坐式起跑 (D)背向式起跑。
《解析》P61。
《難易度》難
97. (D)標準田徑跑道全長 400 公尺，並由幾個直道和幾個半徑相等的彎道組成？ (A)1；1 (B)1；2 (C)2；1 (D)2；2。
《解析》P61。
《難易度》難
98. (A)田徑短距離跑中任何選手在第幾次起跑犯規時，即被取消比賽資格？ (A)1次 (B)2次 (C)3次 (D)4次。
《解析》P61。
《難易度》難
99. (C)田徑起跑架的前、後踏板擺放及調整方式通常有三種，不包括下列哪種方式？ (A)短式 (B)中式 (C)反式 (D)長式。
《解析》P49。
《難易度》難
100. (C)正式田徑比賽至少有 8 道跑道，每一道寬為多少？ (A)1.02±0.01 公尺 (B)1.12±0.01 公尺 (C)1.22±0.01 公尺 (D)1.32±0.01 公尺。
《解析》P61。
《難易度》難
101. (C)游泳是屬於下列哪一類型運動？ (A)表現類型運動 (B)競爭類型運動 (C)挑戰類型運動 (D)防衛類型運動。
《解析》P66。
《難易度》中
102. (D)下列何者不屬於游泳的基本四式？ (A)蝶式 (B)仰式 (C)蛙式 (D)豚式。
《解析》P66。
《難易度》易
103. (C)請問正式游泳捷泳比賽中第一個需要用到的技巧是下列何者？ (A)划手 (B)蹬牆 (C)跳水 (D)打水。
《解析》P68。
《難易度》易

104. (A)在游泳跳水技術中，蹲踞式跳水與併腿式跳水的最大差異為何？ (A)腳的站法 (B)手部動作 (C)入水角度 (D)落水深度。
《解析》P68、P69。
《難易度》中
105. (B)在游泳跳水技術中，抓臺式跳水與擺臂式跳水的最大差異為何？ (A)入水角度 (B)手部動作 (C)落水深度 (D)腳的站法。
《解析》P69、P70。
《難易度》易
106. (C)哪一項游泳跳水技術出發的反應時間短且快，在比賽中較能取得領先位置，因此為大多數選手使用的技術？ (A)併腿式 (B)站立式 (C)蹲踞式 (D)背向式。
《解析》P68。
《難易度》中
107. (D)游泳跳水技術的分解動作不包含下列哪一個？ (A)預備動作 (B)出發動作 (C)空中動作 (D)延伸動作。
《解析》P68、P69。
《難易度》中
108. (A)下列關於游泳跳水的空中動作的敘述，下列何者錯誤？ (A)跳離跳臺時，雙手緊貼大腿 (B)視線直視入水點 (C)起跳角度約 30 度 (D)身體在空中呈流線型。
《解析》P69。
《難易度》易
109. (B)在游泳跳水動作中，身體入水時的順序應該為何？ (A)頭、手、胸、腰、腿 (B)手、頭、胸、腰、腿 (C)腿、腰、胸、手、頭 (D)腿、腰、胸、頭、手。
《解析》P68、P69。
《難易度》中
110. (C)關於游泳的抓臺式跳水動作敘述，下列何者正確？ (A)單手抓住跳臺的前緣或側邊 (B)預備姿勢較不穩 (C)能產生較大的初速 (D)雙膝的彎曲角度約為 30 度。
《解析》P69。
《難易度》難
111. (B)游泳跳水是一項難度很高的技巧，入水角度沒做好可能會造成嚴重傷害，有關入水角度與發生的狀況，下列何者正確？ (A)入水角度大，身體正面拍擊水面 (B)入水角度小，身體正面拍擊水面 (C)入水角度大，產生的水阻最小 (D)入水角度小，產生的水阻最小。
《解析》P69，入水角度大會直接插入水面；入水角度大或小水阻都會較大，角度適中產生的水阻才會最小。
《難易度》難
112. (D)關於游泳跳水的基本動作練習，不包含下列哪一個連結動作？ (A)海豚跳 (B)蹬牆漂浮 (C)蹲姿出發 (D)韻律呼吸。
《解析》P70~74。
《難易度》中
113. (A)基於安全考量，國際游泳總會規定競賽泳池的深度至少為幾公尺？ (A)1.35 公尺 (B)1.45 公尺 (C)1.55 公尺 (D)1.65 公尺。
《解析》P71。
《難易度》難

114. (B)基於安全考量，國際游泳總會規定奧運會等較大規模賽事的泳池深度至少為幾公尺深？
(A)1.5 公尺 (B)2 公尺 (C)2.5 公尺 (D)3 公尺。
《解析》P71。
《難易度》難
115. (C)下列關於游泳中海豚魚躍的動作敘述何者錯誤？ (A)蹲入踩穩池底，避免蹬地時滑掉 (B)手臂朝上用力蹬地躍出水面 (C)出水面後手臂打開插入水中 (D)全身伸直向前並踢水前進。
《解析》P73。
《難易度》中
116. (A)游泳練習蹬牆漂浮時雙手擺放位置應該如何？ (A)交疊在頭前方 (B)緊貼大腿 (C)呈大字平舉 (D)垂直放鬆。
《解析》P71。
《難易度》中
117. (D)在 50 公尺游泳池中進行 1500 公尺的自由式競賽，請問共會有幾次轉身次數？ (A)27 次 (B)30 次 (C)28 次 (D)29 次。
《解析》P75。
《難易度》中
118. (C)關於游泳的捷式滾翻轉身動作敘述下列何者錯誤？ (A)觸壁前雙手划向大腿 (B)收下顎、曲膝、收腹 (C)雙手緊貼大腿進行滾翻動作 (D)手伸直置於耳後，蹬牆漂浮踢水。
《解析》P76。
《難易度》難
119. (B)關於游泳的蝶式轉身技巧下列何者敘述錯誤？ (A)蝶式划手向前延伸觸壁 (B)單手觸壁即可 (C)曲膝縮腿收腹，順式側身迴轉 (D)轉正後蹬牆漂浮進行蝶式踢腿。
《解析》P77。
《難易度》難
120. (A)游泳練習時，想要加強在水中的身體控制能力，可以在陸上練習何種與滾翻轉身相似的動作？ (A)前滾翻 (B)後滾翻 (C)側翻 (D)後空翻。
《解析》P78。
《難易度》難
121. (C)在正式游泳競賽中，跳水後最多可在水中潛泳幾公尺？ (A)5 公尺 (B)10 公尺 (C)15 公尺 (D)20 公尺。
《解析》P81。
《難易度》中
122. (B)游泳比賽規定只能在水中潛泳 15 公尺，以何部位浮出水面為判定？ (A)手部 (B)頭部 (C)腳部 (D)軀幹。
《解析》P81。
《難易度》中
123. (B)當裁判長在游泳比賽要示意參賽者選手準備就位，會用何種哨音來表示？ (A)一短哨 (B)連續短哨 (C)一長哨 (D)連續長哨。
《解析》P81。
《難易度》中
124. (C)當裁判長在游泳比賽要示意參賽者上跳臺，會用何種哨音來表示？ (A)一短哨 (B)連續短

哨 (C)一長哨 (D)連續長哨。

《解析》P81。

《難易度》易

125. (B)當裁判長在游泳比賽要示意參賽者選手出發，會用何種方式來表示？ (A)一短哨 (B)發出 Take your marks 口令後+一短哨 (C)一長哨 (D)發出 Take your marks 口令後+一長哨。

《解析》P81。

《難易度》難

126. (C)蝶式游泳比賽中，轉身時可在水面下做幾次划臂動作後使身體浮出水面？ (A)3 次 (B)2 次 (C)1 次 (D)不可在水面下划手。

《解析》P82。

《難易度》難

127. (B)代表台灣參加 2021 東京奧運游泳 200 公尺蝶式的選手是下列何者？ (A)王星皓 (B)王冠閔 (C)王月臣 (D)王亞均。

《解析》P83。

《難易度》難

128. (C)請問游泳捷式跳水的幾項技巧中，何者不正確？ (A)併腿式跳水 (B)擺臂式跳水 (C)高空跳水 (D)蹲踞式跳水。

《解析》P68~71。

《難易度》難

129. (A)游泳比賽時跳水出發可以容許幾次犯規？ (A)0 次 (B)1 次 (C)2 次 (D)3 次。

《解析》P82。

《難易度》難

130. (A)游泳比賽中，捷式、蝶式、蛙式、個人混合式比賽的跳水出發，均採跳臺式出發，跳水出發後在水中以頭部為標準，不得潛泳超過幾公尺？ (A)15 公尺 (B)10 公尺 (C)5 公尺 (D)20 公尺。

《解析》P82。

《難易度》難

131. (B)游泳池總長 50 公尺，請問參加 200 公尺捷式必須經過幾次轉身才能抵達終點？ (A)2 次 (B)3 次 (C)4 次 (D)1 次。

《解析》P75。

《難易度》難

132. (A)游泳跳水的入水順序為何？ (1 手；2 胸；3 腿；4 頭；5 腰) (A)14253 (B)12543 (C)24153 (D)52413。

《解析》P68、P69。

《難易度》難

133. (D)下列何者非游泳的捷式側體轉身技巧動作？ (A)單手觸壁曲膝縮腿 (B)收腹側身迴轉 (C)接蹬牆漂浮姿勢 (D)收顎滾翻。

《解析》P75。

《難易度》難

134. (A)游泳比賽中何者為雙手觸牆動作？ (A)蝶式 (B)仰式 (C)捷式 (D)狗爬式。

《解析》P81。

《難易度》難

135. (A)游泳的捷式轉身滾翻動作後段翻滾主要是透過哪一個動作來讓身體順利轉身？ (A)雙手向後划水 (B)雙手向前划水 (C)雙手在兩側畫圈 (D)不划手。
《解析》P76。
《難易度》難
136. (A)游泳跳水出發後身體呈現一直線，雙手應伸直並置於何處？ (A)耳後 (B)大腿 (C)抱胸 (D)下顎。
《解析》課外延伸。
《難易度》難
137. (D)國際游泳總會規定，競賽泳池規範水深至少幾公尺？ (A)1公尺 (B)1.2公尺 (C)1.3公尺 (D)1.35。
《解析》P71。
《難易度》難
138. (A)羽球在競爭型運動中屬於哪一種類別？ (A)網 / 牆型球類 (B)陣地攻守型球類 (C)守備 / 跑分型球類 (D)標的型球類。
《解析》P86。
《難易度》中
139. (A)臺灣第一位羽球世界球后為下列何者？ (A)戴姿穎 (B)曾雅妮 (C)郭焯淳 (D)許淑淨。
《解析》P87。
《難易度》難
140. (A)羽球這項運動是屬於下列哪一類型的運動？ (A)競爭類型運動 (B)挑戰類型運動 (C)表現類型運動 (D)防衛類型運動。
《解析》P86。
《難易度》中
141. (A)下列關於羽球反拍發球的敘述，下列何者為非？ (A)擊球點低 (B)隱密性高 (C)落點變化多 (D)高度變化多。
《解析》P89。
《難易度》易
142. (B)羽球的挑球技術多用於球低於網下時，其目的為何？ (A)強勢得分 (B)創造空檔，轉守為攻 (C)讓對手沒有喘息的時間 (D)加速比賽節奏。
《解析》P92。
《難易度》中
143. (C)羽球反拍發球不可能發出下列哪些球路？ (A)低短球 (B)高遠球 (C)扣殺球 (D)平快球。
《解析》P89。
《難易度》中
144. (D)反手發球通常使用在羽球雙打比賽中，下列何者不是其優勢？ (A)動作小 (B)出球快 (C)隱蔽性高 (D)威力強。
《解析》P89。
《難易度》難
145. (A)關於羽球反手發球的動作敘述，下列何者錯誤？ (A)非慣用手持球頭位置 (B)慣用手持反拍，曲肘置於腰部高度 (C)持拍手大拇指貼緊球拍，球拍往身體方向輕拉 (D)運用手腕帶動手指發力，順勢擊球。
《解析》P88，持羽毛部位。

《難易度》難

146. (B)羽球的落點位於球場的前半部屬於前場球技術，下列何者不屬於前場球？ (A)放球 (B)挑球 (C)搓球 (D)勾球。

《解析》P90。

《難易度》難

147. (C)羽球挑球的回擊時機，通常不會在對方打出何種球路時？ (A)放小球 (B)殺球 (C)高遠球 (D)切球。

《解析》P92。

《難易度》中

148. (D)關於羽球挑球的使用目的，下列何者為非？ (A)調整比賽節奏(B)調動對方腳步 (C)為自己重新建立積極主動的優勢 (D)使對方向前場移動。

《解析》P92。

《難易度》中

149. (B)關於羽球挑球的擊球位置，下列何者正確？ (A)頭部以上 (B)腰部至膝蓋前方 (C)手臂向上延伸最高點 (D)身體後方。

《解析》P93，球位於腰部至膝蓋前方處使用挑球，是最好施力的位置。

《難易度》難

150. (A)當右手持羽球拍時，使用正拍挑球的動作敘述下列何者錯誤？ (A)左腳向網前跨步 (B)重心落於前腳 (C)右手手臂帶動手腕向後引拍 (D)從右下方向前上方發力擊球。

《解析》P92~93。

《難易度》中

151. (C)羽球發球時要依據對方站位來選擇發球位置，落點離對手越遠越不好掌握，當對方靠中線內側時，球發哪個位置較不適合？ (A)外側靠前 (B)外側靠後 (C)內側中間 (D)內側靠後。

《解析》P94。

《難易度》中

152. (C)輕跳啟動是羽球第一步加速的步伐，所以又稱為？ (A)推進步 (B)輕跳步 (C)啟動步 (D)側併步。

《解析》P95。

《難易度》難

153. (C)羽球步伐使用輕跳啟動的優點主要為下列何者？ (A)加大步伐 (B)穩固下盤 (C)增加移動速度 (D)提升擊球手感。

《解析》P95。

《難易度》中

154. (B)羽球運動的腳步移動相當重要，腳先到再擊球可以提升回球質量，當右手要挑球時應該先跨出哪一隻腳？ (A)左腳 (B)右腳 (C)雙腳同時 (D)以上皆可。

《解析》P95。

《難易度》易

155. (D)下列何者屬於羽球雙打的防守戰術運動？ (A)大力殺球 (B)快速的平擊球來回 (C)發球後上網搶球 (D)往左右底線連續挑球。

《解析》P96。

《難易度》難

156. (A)進行羽球雙打比賽時，當對方放出一個質量好的小球時，應該如何回擊？ (A)挑球 (B)殺球 (C)抽球 (D)切球。
- 《解析》P92。
- 《難易度》易
157. (B)羽球運動的發球高度應低於從地面量起幾公尺？ (A)1.05 公尺 (B)1.15 公尺 (C)1.25 公尺 (D)1.55 公尺。
- 《解析》P89。
- 《難易度》中
158. (A)羽球比賽的界內外判定是以球體哪個部位落地為主？ (A)球頭 (B)球身 (C)球的底部 (D)任一部位皆可。
- 《解析》P98。
- 《難易度》難
159. (B)羽球比賽中，當接發球員尚未準備好，發球員就先行發球，此時裁判應如何判定？ (A)不做判決繼續比賽 (B)發球方重新發球 (C)接球方直接得分 (D)發球方喪失發球權。
- 《解析》P98。
- 《難易度》中
160. (D)在羽球運動中，下列何部位觸網時為犯規？ (A)球拍 (B)身體 (C)服裝 (D)其他皆是。
- 《解析》P98。
- 《難易度》中
161. (C)目前國內外大型羽球賽事皆採用下列何種地板材質作為比賽場地？ (A)木板 (B)壓克力 (C)PVC 羽球墊 (D)磨石地。
- 《解析》P99。
- 《難易度》中
162. (A)下列何者不是羽球犯規的行為？ (A)羽球發球時，擊球瞬間低於 1.15 公尺 (B)球員衣服觸及球網 (C)朝著對方球員大叫鼓舞自己士氣 (D)回擊球時，球從球網下方進入對方場地。
- 《解析》P98。
- 《難易度》難
163. (C)下列何者為羽球過網擊球行為？ (A)球員將球回擊至對方場區 (B)球員回擊時，球觸及身體 (C)球員的球拍侵入對方場區 (D)球員於自己場區揮拍，擊球點在自己場區，但球拍隨球過網。
- 《解析》P98。
- 《難易度》難
164. (B)下列何者為羽球重新發球時機？ (A)羽球觸及天花板 (B)接球員尚未準備好而發球員發球 (C)羽球的回擊從網子下方進入 (D)教練於場外喊出暫停。
- 《解析》P98。
- 《難易度》難
165. (D)下列何者非羽球重新發球時機？ (A)由裁判員宣告暫停比賽 (B)發球時雙方犯規 (C)發球被回擊後，羽球被網纏住停留於網頂 (D)朝著對方喊叫擾亂對手。
- 《解析》P98。
- 《難易度》難
166. (C)羽球比賽中，羽球觸及場中電燈時，判決如何？ (A)不算，重新發球 (B)不影響，繼續比賽 (C)打到電燈者犯規，對方球員得一分 (D) 以上皆非 。

《解析》P98。

《難易度》難

167. (D)下列何者為羽球反拍發短球錯誤動作敘述？(A)反拍發球時揮拍動作小，隱蔽性高，使對手不易判斷 (B)反拍發短球常見於雙打比賽中使用 (C)反拍發短球可分為低短球、平快球、平高球、高遠球等球路 (D)反拍發短球時，擊球瞬間可以超過自地面量起 1.15 公尺。

《解析》P89。

《難易度》難

168. (C)下列何者為羽球正拍挑球錯誤動作敘述？(A)預備時，右手將球拍舉至前胸前，左手抬起保持平衡 (B)跨步時，重心落於右腳上，同時利用右手臂帶動手腕向後引拍 (C)正拍挑球擊球點位於腰部以上 (D)擊球完後，球拍順勢帶至左肩上方。

《解析》P92~93。

《難易度》難

169. (C)下列何者為羽球反拍挑球正確動作敘述？(A)反拍挑球時，重心落於右腳上，同時身體正面向球網 (B)擊球時，腳步為不同手不同腳，利於發力 (C)擊球點落於腰部及膝蓋之間 (D)擊球力量為手臂發力。

《解析》P92~93。

《難易度》難

170. (B)下列何者為羽球正拍挑球的錯誤動作？(A)預備動作時，重心落於前腳上 (B)正拍挑球預備動作不須引拍即可直接擊球 (C)擊球完成後，球拍順勢帶至左肩上方 (D)以上皆為錯誤動作。

《解析》P92。

《難易度》難

171. (D)下列何者為羽球反拍挑球最常見的錯誤動作？(A)擊球時腳步為不同手不同腳 (B)擊球點位於身體後方 (C)擊球時以手臂發力為主 (D)以上皆為錯誤動作。

《解析》P92~93。

《難易度》難

172. (B)桌球在新課綱中的分類屬於哪一類型的運動？(A)挑戰型運動 (B)競爭型運動 (C)休閒型運動 (D)表現型運動。

《解析》P104。

《難易度》中

173. (C)關於桌球的進攻技術 - 弧圈球的特性為下列何者？(A)旋轉慢，速度快 (B)旋轉快，速度快 (C)旋轉快，速度慢 (D)旋轉快，速度快。

《解析》P105，弧圈球為用力摩擦產生的上旋球。

《難易度》中

174. (D)關於桌球進攻技術 - 前衝球的特性為下列何者？(A)旋轉快，速度快 (B)旋轉慢，速度慢 (C)旋轉快，速度慢 (D)旋轉慢，速度快。

《解析》P105。

《難易度》易

175. (A)下列哪一個因素最能直接影響桌球的旋轉？(A)擊球拍面方向 (B)球拍的顏色 (C)拍柄材質 (D)選手心理狀態。

《解析》P106。

《難易度》易

176. (D)在桌球比賽中，觀察對手的發球動作會影響接發的成功率，當對方發球時摩擦球的中下半部，發出的應為何球種？(A)上旋球 (B)平擊球 (C)側旋球 (D)下旋球。

《解析》P106。

《難易度》難

177. (D)若對方在桌球比賽中發出質量高的下旋球時，不應如何回擊？(A)反手切球 (B)拉弧圈球 (C)正手搓球 (D)平擊球。

《解析》P107。

《難易度》易

178. (C)當桌球比賽想要用反手切球回擊時，拍面角度應該調整為約幾度？(A)0度 (B)15度 (C)45度 (D)90度。

《解析》P107。

《難易度》中

179. (B)關於使用桌球反手切球回擊的動作敘述下列何者錯誤？(A)預備時重心降低，球拍放在胸前 (B)引拍時拇指朝上，拍面後仰15度 (C)擊球時手腕瞬間用力向前推送 (D)應摩擦球的中下部位。

《解析》P107，後仰45度。

《難易度》中

180. (A)桌球比賽中，當對手發出側上旋球時，用反手切球回擊會發生什麼情況？(A)球向界外飛 (B)加速過網 (C)下墜掛網 (D)向上噴高。

《解析》P108。

《難易度》易

181. (B)關於桌球運動反手防守的動作敘述，下列何者正確？(A)預備時應將球拍擺在正手位 (B)引拍時手臂內收，持反拍且肘低於球拍 (C)當球在下降期時再往前揮動 (D)擊完球不需回到預備動作，持續用反拍動作等待下一顆來球。

《解析》P110~111。

《難易度》中

182. (C)關於桌球運動的正手防守動作敘述，下列何者錯誤？(A)準備動作與反拍防守一樣 (B)引拍時身體向右約轉動45度，持正拍準備擊球 (C)在身體前方擊球，不可等球到側面才回擊 (D)擊完球要迅速回到準備動作，等待下一顆來球。

《解析》P108~109。

《難易度》中

183. (D)桌球運動中正反拍的攻擊與防守動作只有些許差異，下列何者不是兩者之間的明顯差別？(A)防守較被動 (B)防守動作較小 (C)防守力量較小 (D)防守速度較慢。

《解析》P111。

《難易度》中

184. (C)在桌球比賽防守時需要特別注意三個重點，下列何者不是？(A)拍面 (B)擊球時機 (C)球拍大小 (D)力量控制。

《解析》P111，拍面、擊球時機、力量控制只要掌握得宜就能有效防守。

《難易度》易

185. (B)桌球防守時，若對方來球質量高、力道強，我方該如何回擊？(A)遇強則強 (B)借力使力 (C)向下壓球 (D)放棄此球，再接再勵。

《解析》P111。

《難易度》易

186. (A)請問桌球防守時，在球起跳後的哪個時機點擊球最容易回擊成功？(A)上升期 (B)下降期 (C)高原期 (D)球尚未過網時。

《解析》P111，趁旋轉尚未完全形成時回擊，最容易上桌。

《難易度》中

187. (B)桌球桌因為形狀與面積較小的關係，在擊球時往哪個路線回擊成功率較高？(A)直線 (B)斜線 (C)中線 (D)任何位置皆可。

《解析》P114。

《難易度》易

188. (D)在桌球比賽過程中，球的落點較遠時，可以用何種桌球步伐快速移動？(A)跳步 (B)弓箭步 (C)大跨步 (D)側併步。

《解析》P115。

《難易度》中

189. (C)通常一場完整的桌球比賽不可能為幾局所組成？(A)7局4勝 (B)5局3勝 (C)2局1勝 (D)3局2勝。

《解析》P118。

《難易度》易

190. (B)一局完整的桌球比賽先取得幾分者獲勝？(A)10分 (B)11分 (C)15分 (D)21分。

《解析》P118。

《難易度》易

191. (A)桌球比賽採 deuce 制，下列何選項不可能是比賽結束時的比分？(A)11:10 (B)7:11 (C)13:11 (D)13:15。

《解析》P118。

《難易度》難

192. (A)關於桌球比賽的發球敘述下列何者正確？(A)首局擲硬幣決定發球權(B)每人發1球即輪換發球權 (C)首局獲勝者次局可獲得發球權 (D)比賽到一半發現發球順序錯誤時，該分仍需打完。

《解析》P118。

《難易度》難

193. (B)當桌球比賽進行至決勝局時，在一方得到幾分時需交換場地？(A)6分 (B)5分 (C)7分 (D)不需交換球權。

《解析》P118。

《難易度》難

194. (C)桌球拍的球皮有許多種類，下列何者不是目前常見的球皮？(A)光滑平面膠皮 (B)短顆粒膠皮 (C)磨石顆粒膠皮 (D)防弧膠皮。

《解析》P119。

《難易度》中

195. (C)關於桌球拍短顆粒膠皮的特性敘述，下列何者正確？(A)膠皮顆粒向內 (B)彈性不佳 (C)適合近檯快攻型打法 (D)摩擦力大。

《解析》P119。

《難易度》中

196. (D)關於桌球拍平面膠皮的特性敘述，下列何者錯誤？(A)摩擦力強 (B)容易控制 (C)擊球穩

定 (D)較不適合初學者。

《解析》P119。

《難易度》難

197. (C)桌球運動相當重視運動員本身的反應速度，關於反應訓練的方法，下列何者不適宜？(A)不定點丟接球練習 (B)根據訊號提示做動作 (C)反覆進行正反拍揮拍練習 (D)回擊快速的餵球。

《解析》P121。

《難易度》易

198. (A)關於桌球運動員的運動傷害，下列哪個部位相對較不可能受傷？(A)手指 (B)肩膀 (C)腳踝 (D)手腕。

《解析》P120。

《難易度》中

199. (B)在桌球比賽時，若對手使出反手切球，那來球會如何旋轉？(A)上旋球 (B)下旋球 (C)側旋球 (D)側上旋球。

《解析》P107。

《難易度》中

200. (B)一局桌球比賽中，先獲得幾分者為勝方？(A)6分 (B)11分 (C)15分 (D)21分。

《解析》P118。

《難易度》難

201. (A)桌球比賽中，何種情形下每人發一球即輪換發球權？(A)deuce (10:10)時 (B)某方先得10分時 (C)進行至決勝局時 (D)被裁判判定發球失分時。

《解析》P118。

《難易度》難

202. (B)桌球比賽中，拉弧圈球常應用於何種來球？(A)上旋 (B)下旋 (C)側旋 (D)不旋轉。

《解析》課外延伸。

《難易度》難

203. (A)阿涵和阿佑正在進行桌球比賽，第1局由阿涵首先發球。試問，若比賽進行至第2局5:5時，應換誰發球？(A)阿涵 (B)阿佑 (C)都可以 (D)忘記了，比賽重新開始。

《解析》P118。

《難易度》難

204. (D)桌球比賽中若發現發球順序錯誤時，應如何處理？(A)全部不算，重新開始 (B)將錯就錯，繼續比賽 (C)下一局再修正為正確的順序 (D)應立即修正為正確的順序，發現錯誤前的所有得分均應計算。

《解析》P118。

《難易度》難

205. (B)桌球進行防守時，在球體彈跳的哪一時間點擊球為佳？(A)落桌之前 (B)上升期 (C)下降前期 (D)下降後期。

《解析》P111。

《難易度》難

206. (C)下列關於桌球切球的敘述，何者為非？(A)屬於下旋球 (B)擊球時，拍面應後仰 (C)由下往上擊球，並擊在球體的中上部位 (D)對手切球時，可再以切球回擊。

《解析》P106~107。

《難易度》難

207. (D)下列關於桌球無遮擋發球的敘述，何者正確？ (A)從發球開始到擊球為止，球應高於檯面水平，並在其端線後方 (B)應讓接發球員看清楚發球全程 (C)發球員不得以身體或其他穿戴物遮擋該球 (D)以上皆是。

《解析》P118。

《難易度》難

208. (A)下列關於桌球拍顆粒球皮的敘述，何者錯誤？ (A)平面：膠皮顆粒向外，光滑面向內 (B)短顆粒：膠皮顆粒向外，顆粒短 (C)中顆粒：膠皮顆粒向外，顆粒直徑大於顆粒高度 (D)長顆粒：膠皮顆粒向外，顆粒直徑小於顆粒高度。

《解析》P119。

《難易度》難

209. (A)如桌球比賽採 5 局 3 勝制，下列何者正確？ (A)第 5 局任何一方達到 5 分時須交換方位 (B)第 5 局任何一方達到 7 分時須交換方位 (C)球員不用交換方位 (D)第 1 局首先發球方，第 2 局依然首先發球。

《解析》P118。

《難易度》難

210. (D)發球是排球比賽中唯一由操作者主動控制的技術，而接球則是防守方進攻的第一步，請問接球時可以用那個身體部位？ (A)手部 (B)軀幹 (C)腿部 (D)任何部位皆可。

《解析》P133。

《難易度》中

211. (B)由於現今排球比賽發球的質量與速度越來越好，使得防守方哪一項技術難度跟著增加？ (A)扣球 (B)接發球 (C)發球 (D)舉球。

《解析》P125，發球強度高，相對來說接球變得更困難。

《難易度》難

212. (D)在排球運動中，一個擁有良好接發球技術的球員不須具備下列哪一個條件？ (A)明確的判斷能力 (B)快速的移位速度 (C)精準的傳球能力 (D)沉穩的個性。

《解析》P125。

《難易度》中

213. (A)在排球場上有位球員的定位為接球與傳球，完全不參與進攻，尤其接發球是其強項，請問該位球員名稱為何？ (A)自由球員 (B)接發球員 (C)防守球員 (D)不進攻球員。

《解析》P133。

《難易度》中

214. (A)關於排球低手接球的準備動作，下列敘述何者錯誤？ (A)雙膝微蹲重心放在慣用腳 (B)在 1 號位時右腳前左腳後 (C)在 5 號位時左腳前右腳後 (D)雙手放於胸前做準備。

《解析》P126~127。

《難易度》難

215. (C)舉球員通常是排球比賽中，第二位觸球的球員，負責進攻前的組織，身為一位好的舉球員不須具備那些能力？ (A)清晰的大腦 (B)果決的判斷 (C)高大的身材 (D)精準的傳球。

《解析》課外延伸，舉球員的傳球能力與視野比身高更重要。

《難易度》中

216. (D)排球比賽中接球員將球接起後，舉球員要迅速移動到球的何處準備舉球？ (A)球的後方 (B)球的左方 (C)球的右方 (D)球的下方。

《解析》P129。

《難易度》易

217. (C)排球運動中高手舉球最佳的觸球時機約在身體的何處？(A)胸口前方 (B)頭頂正上方 (C)額頭前上方 (D)腰部前方。

《解析》P129。

《難易度》中

218. (B)關於排球高手舉球的動作敘述，下列何者正確？(A)跟著球高度起伏，越低擊球越好 (B)觸球時手肘與手腕要順勢往傳球方向延伸 (C)高手舉球僅能傳給隊友不可直接過網 (D)傳球時視線要朝向隊友。

《解析》P129。

《難易度》難

219. (B)排球運動中的高手舉球技術可拆解為幾個部分，下列不包含在內？(A)觸球 (B)抓球 (C)收球 (D)推球。

《解析》P128~129。

《難易度》難

220. (D)排球比賽中，一個完整的接發球組織進攻不需要下列何種能力？(A)穩定的傳接球 (B)精準的舉球 (C)強力的扣球 (D)刁鑽的發球。

《解析》P132。

《難易度》中

221. (D)排球場上有位選手的服裝與其他隊友服裝顏色明顯不同，請問該位選手最有可能擔任什麼位置？(A)快攻手 (B)舉球員 (C)主攻手 (D)自由球員。

《解析》P133，自由球員必須與其他隊友穿不同顏色的衣服，方便辨別。

《難易度》中

222. (C)關於排球自由球員的敘述，下列錯誤？(A)不得進行攻擊性擊球 (B)場上僅能有一名自由球員 (C)可與場上任意球員替換 (D)須與其他隊友穿不同顏色的衣服。

《解析》P133，可替換任意後排球員。

《難易度》難

223. (D)關於排球的擊球規則，下列關於敘述何者不屬於犯規？(A)擊球衣服觸網 (B)一名球員連續擊球兩次 (C)後排球員在前排扣球 (D)在三次擊球內讓球過網。

《解析》P133。

《難易度》易

224. (A)排球比賽過程中，下列哪個選項屬於連擊犯規？(A)高手舉球時左右手不同時碰到球 (B)攔網時同一動作連續觸球 (C)接發時，低手觸球後球撞到身體即彈開 (D)攔網後同一名球員馬上接球。

《解析》P133。

《難易度》中

225. (A)排球運動是在 1895 年 2 月 9 日由下列何者發起的運動？(A)威廉摩根(B)瓦特摩里森 (C)詹姆士史密斯 (D)萊恩比特。

《解析》P134。

《難易度》中

226. (A)排球從本來的白色球體變成彩色球體的原因不包含下列何者？(A)彩色球體製作成本較低 (B)白色球體容易反光，影響比賽表現 (C)轉播時較能看清楚彩色球體 (D)彩色球體旋

轉時能增加視覺效果。

《解析》P134~135。

《難易度》難

227. (D)現今排球比賽經過不斷地改良後，在 2019 年推出全新的比賽用球，其改良的優點不包含下列哪個選項？(A)加強對球體的控制能力 (B)降低汗水手滑的狀況 (C)防震方面更加強 (D)質量變重發球更有威力。

《解析》P135。

《難易度》中

228. (B)排球運動在新課綱的分類中屬於哪一類型的運動？(A)挑戰型運動 (B)競爭型運動 (C)表現型運動 (D)休閒型運動。

《解析》P124。

《難易度》中

229. (D)排球低手接發球的動作要點下列何者為非？(A)準備 (B)移動 (C)接球 (D)跳躍。

《解析》P126~127。

《難易度》難

230. (C)排球低手接發球動作下列何者為非？(A)準備動作為雙腳微蹲並與肩同寬站立，雙手置於胸前 (B)接球時雙眼緊盯球觸及雙手擊球位置 (C)接球時手肘彎曲 (D)傳球時身體與雙手朝向傳球位置延伸。

《解析》P126~127。

《難易度》難

231. (B)排球接發球時須將球傳給哪一位置的球員最能使我方組織完整的進攻？(A)攻擊手 (B)舉球員 (C)防守員 (D)自由球員。

《解析》P128。

《難易度》難

232. (C)下列有關排球高手舉球動作的敘述，何者有誤？(A)舉球時雙腳微蹲向前向上舉球 (B)搜尋時，雙手置於額頭前瞄準球落下的位置 (C)舉球時雙手手肘伸直，拇指朝下 (D)預備動作時，雙手置於胸前。

《解析》P128~129。

《難易度》難

233. (A)排球高手舉球技術，在觸擊球時雙手位置在哪裡？(A)額頭上方 (B)頭頂上 (C)胸前 (D)兩耳邊。

《解析》P129。

《難易度》難

234. (D)下列何者為排球接發球時所使用的腳步移動方法？(A)走步 (B)小碎步 (C)弓箭步 (D)併步。

《解析》P127。

《難易度》難

235. (D)排球高手舉球動作步驟為下列何者？(A)預備→舉球→移動 (B)預備→移動→搜尋→舉球 (C)搜尋→預備→舉球 (D)預備→搜尋→舉球。

《解析》P128~129。

《難易度》難

236. (B)排球接發球時，雙腳應呈現？(A)直膝站立接球 (B)微彎並與肩同寬前後腳站立接球 (C)

單膝跪姿接球 (D)呈內八字曲膝接球。

《解析》P126。

《難易度》難

237. (C)關於排球自由球員下列敘述何者為非？(A)比賽中須穿著不同顏色的球衣 (B)自由球員僅可替換後排球員 (C)自由球員可進行攻擊 (D)每隊最多可有 2 名自由球員。

《解析》P133。

《難易度》難

238. (B)排球高手或低手傳球時，力量的來源在於？(A)腰以上 (B)腰以下 (C)前臂 (D)肩。

《解析》課外延伸。

《難易度》難

239. (A)籃球是屬於下列哪一類型運動？(A)競爭型運動 (B)防衛性運動 (C)挑戰型運動 (D)表現型運動。

《解析》P140。

《難易度》中

240. (D)籃球為團隊運動，只倚靠單打能力雖能得分，但還是會產生許多缺點，下列何者為非？(A)體力會快速下滑 (B)容易被對手針對防守 (C)進攻效率較差 (D)單點突破較容易獲勝。

《解析》P141。

《難易度》中

241. (C)籃球比賽時使用團隊策略進攻的優點不包含下列哪個選項？(A)進攻更有系統 (B)變化性增加 (C)單點突破強 (D)得分效率佳。

《解析》P141。

《難易度》易

242. (C)關於籃球球邊的概念原則，在弧頂面對防守者時，當持球在右邊時，左邊稱為？(A)弱邊 (B)強邊 (C)無球邊 (D)有球邊。

《解析》P142。

《難易度》中

243. (D)在籃球比賽中為了增加空切的效率，可以在切入前做什麼動作？(A)慢慢提高速度切入 (B)將對手直接推倒 (C)用手架開防守者 (D)假動作騙取對方重心。

《解析》P143。

《難易度》中

244. (A)籃球三對三鬥牛比賽要執行團隊戰術時，在弧頂向右邊底角傳球後，不應該做什麼事？(A)站在原地不動 (B)往有球邊擋人掩護 (C)往無球邊擋人掩護 (D)空手切入要球。

《解析》P143。

《難易度》難

245. (B)執行籃球掩護戰術時，被掩護者與掩護者移位時的兩者間最佳距離為何？(A)一隻手臂的距離 (B)完全沒有空隙 (C)一個人能穿越的距離 (D)3 公尺。

《解析》P144。

《難易度》難

246. (A)關於籃球掩護戰術中掩護者常犯的錯誤，下列敘述何者為非？(A)雙手交叉於胸前保護身體 (B)擋人位置過遠 (C)位置沒有垂直防守者 (D)擋人後馬上移動。

《解析》P144~145。

《難易度》易

247. (D)為了提高籃球掩護動作的成功率，掩護者與被掩護者移位時之相對空間應盡量？ (A)加大 (B)拉遠 (C)重疊 (D)縮小。
- 《解析》P144。
- 《難易度》易
248. (D)關於籃球掩護戰術的執行過程，下列何者動作敘述何者錯誤？ (A)身體中心要垂直防守者 (B)雙手交叉於胸口保護身體 (C)重心降低、站穩腳步 (D)當防守者要跑掉時橫移身體擋住對方。
- 《解析》P144~145。
- 《難易度》易
249. (D)執行籃球掩護戰術時，掩護者應該等到何種時機再啟動下一步，避免進攻位置與隊友重疊？ (A)隊友眼神示意 (B)教練指示 (C)擋到隊友瞬間 (D)被掩護者移動後。
- 《解析》P146。
- 《難易度》易
250. (A)觀看 NBA 籃球比賽時，看到隊友用身體阻擋防守者，幫持球者創造更好的進攻路線，該隊伍使用的戰術可能為何？ (A)掩護戰術 (B)空切戰術 (C)閃電戰術 (D)快攻戰術。
- 《解析》P144。
- 《難易度》難
251. (C)籃球比賽中，掩護者幫持球的隊友進行掩護後，被掩護者做出下列何種選擇最不適宜？ (A)向掩護者方向運球切入 (B)切入後再回傳給下滑的掩護者 (C)向防守者的方向直線進攻 (D)向掩護者方向運球急停跳投。
- 《解析》P147。
- 《難易度》難
252. (B)執行籃球掩護戰術時，若被掩護者沒有等到掩護者站到定位就移動，可能會造成何種犯規？ (A)進攻犯規 (B)非法掩護 (C)推人掩護 (D)防守犯規。
- 《解析》P147、157。
- 《難易度》難
253. (A)為了增加進攻效率，模擬小組間的籃球戰術訓練應先從幾人規模開始跑位及應用？ (A)半場三人小組 (B)全場四人小組 (C)半場五人小組 (D)全場五人小組。
- 《解析》P148。
- 《難易度》中
254. (B)關於籃球三人傳切型跑位的應用中，若設定持球者在弧頂發動戰術，下列敘述何者正確？ (A)持球者在弧頂傳完球後應原地不動 (B)無球邊的隊友要跑到弧頂要球 (C)在左側隊友接獲來自弧頂的傳球後要直接投籃 (D)無論是哪個隊友都要盡量往有球邊靠過去。
- 《解析》P148。
- 《難易度》難
255. (B)在傳切的籃球戰術運用中，如果空手切入籃下仍沒有空檔，此時應該如何跑位才能有效率地創造出第二次空檔？ (A)堅持要球後直接出手 (B)無球邊向中間補位要球 (C)持球者憑個人能力突破 (D)空切者來回多跑幾次直至跑出空檔。
- 《解析》P148。
- 《難易度》難
256. (D)當籃球比賽中遇到防守能力很好的對手，無法用運球突破時，可以利用傳球時會出現的哪些優勢來製造出空檔？ (A)對手視線轉移 (B)對手注意力鬆懈 (C)較快的加速跑位 (D)

全部皆是。

《解析》P149。

《難易度》難

257. (A)籃球比賽執行戰術的過程中，在跑位時應隨時注意何事？(A)隨時要球 (B)直視跑位路線 (C)準備搶籃板 (D)用最快速度跑動。

《解析》P151。

《難易度》難

258. (A)關於籃球非法掩護的定義，下列何者選項不屬於非法掩護？(A)站定位後雙手交叉於胸前擋人 (B)伸腳阻擋防守者 (C)順勢將防守者推出 (D)掩護時手勾住防守者。

《解析》P157。

《難易度》中

259. (C)籃球場上常常會看到球員手比號碼或摸頭等肢體動作，請問這代表什麼意思？(A)抒發情緒 (B)進攻倒數 (C)下達戰術 (D)與對手的分差。

《解析》P158。

《難易度》難

260. (D)籃球規則中的籃下三秒違例是為了不讓身材高大的選手完全掌握住在禁區的優勢，甚至因為某位球員而讓 NBA 將違例區域變大，請問該位球員是？(A)麥克喬登 (B)柯比布萊恩 (C)勒布朗詹姆斯 (D)張伯倫。

《解析》P158。

《難易度》易

261. (B)利用籃球傳球後空手切技術，何者是要球前需要注意的動作？(A)未接球時，眼睛看籃框 (B)先做假動作試探防守者 (C)伸出離籃框較遠的外側手要球 (D)以上皆是。

《解析》P143。

《難易度》難

262. (C)在被防守者看管時，利用籃球傳球後空手切技術，若空手切第一拍的機會不佳，此時何選擇較合適？(A)直接出手投籃 (B)空手切球員持續在籃下等待 (C)等待無球邊球員上滑接球找尋新機會 (D)以上皆是。

《解析》P148。

《難易度》難

263. (B)籃球擋人掩護時，將雙手交叉於胸前的主要用意為何？(A)能讓重心更低站得比較穩 (B)保護胸口與確實擋住防守者 (C)動作較有美感 (D)準備推對方。

《解析》P145。

《難易度》難

264. (B)籃球如何避免產生非法掩護狀況？(A)持球者提前採取切入動作 (B)持球者等隊友站穩位置才移動 (C)持球者先與防守球員身體接觸 (D)掩護者提高衝刺速度。

《解析》P147。

《難易度》難

265. (A)籃球中，利用隊友持球掩護時，下列何種動作較不適當？(A)眼睛完全注視於掩護者的位置 (B)過人時，貼近自己隊友 (C)移動時重心放低 (D)內側手必須要護球。

《解析》課外延伸。

《難易度》難

266. (D)正式籃球比賽時，何者為違例規則？(A)投籃出手後，腳踩出界外 (B)發界外球時，球

打到籃框 (C)防守球員禁區連續停留三秒 (D)進攻球員禁區連續停留三秒。

《解析》P158、課外延伸。

《難易度》難

267. (D)下列何者為籃球「在替人掩護後，較好的跑位時機，在於等待被掩護者先決定路線」的主要因素？ (A)避免與隊友位置重疊 (B)確認好對手的防守位置 (C)等待最佳時機出現 (D)以上皆是。

《解析》P146。

《難易度》難

268. (C)下列何者非籃球掩護戰術的優點？ (A)利用防守方切換不順得到空檔機會 (B)造成防守者移動時間差 (C)比較不容易失誤 (D)創造自己的其他進攻空間。

《解析》P144。

《難易度》難

269. (B)正規的籃球場，其禁區的長寬規格為？ (A)5.5 X 4.5 公尺 (B)5.8 X 4.9 公尺 (C)6 X 4 公尺 (D)5.8 X 3.6 公尺。

《解析》P158。

《難易度》難

270. (A)如何有效提升籃球三對三技戰術實戰應用的成功效率？ (A)每一拍找尋進攻與傳球的機會 (B)一定需要把戰術跑位每個步驟跑完 (C)每一回合都先個人單打 (D)拿到球要趕快把球傳出去。

《解析》P151。

《難易度》難