

體育四 第1章 運動與營養

一、是非題: 共 15 題

- 編碼：01252 出處：P.8 來源：課本
(○) 1.對喜好運動的人而言，知道營養素在運動中的功能及正確飲食方式，有助於運動表現。
- 編碼：01253 出處：P.16 來源：課本
(○) 2.運動類型屬於力量型的運動員應增加蛋白質的攝取，以增進肌肉的合成。
- 編碼：01254 出處：P.8 來源：課本
(○) 3.醣類充足的情況下，體內細胞會優先以醣類做為能量來源，如果細胞內葡萄糖不足，會先分解先前儲存的蛋白質和脂質來提供細胞能量。
- 編碼：01255 出處：P.13 來源：課本
(○) 4.人體無法合成維生素，需從飲食中攝取。
- 編碼：01256 出處：P.10 來源：課本
(○) 5.脂肪可以幫助脂溶性維生素的溶解與吸收。
- 編碼：01257 出處：P.8 來源：補充題
(X) 6.水分是主要的能量來源，與運動表現的關係最為密切。
解析 醣類。
- 編碼：01258 出處：P.8 來源：補充題
(○) 7.醣類 1 克可以提供 4 大卡的熱量，是人體活動時最主要的能量來源。
- 編碼：01259 出處：P.10 來源：補充題
(○) 8.脂肪可以提供大量的能量，在長時間中低強度運動（如走路）中扮演主要的能量供應者。
- 編碼：01260 出處：P.11 來源：補充題
(X) 9.在肌力訓練期間補充足夠的脂質作為肌肉修補之用，將可有效增加肌肉的量，進而提升肌肉力量來促進相關運動表現。
解析 在肌力訓練期間補充足夠的蛋白質作為肌肉修補之用，將可有效增加肌肉的量，進而提升肌肉力量來促進相關運動表現。
- 編碼：01261 出處：P.14 來源：補充題
(X) 10.蛋白質本身無法產生熱量，但也是重要營養素之一。
解析 水的本身雖然無法產生熱量，但也是重要營養素之一。
- 編碼：01262 出處：P.13 來源：補充題
(○) 11.維生素缺乏時會使人體容易感到疲勞、頭痛、精神無法集中，也會使運動能力明顯下降。
- 編碼：01263 出處：P.12 來源：補充題
(X) 12.許多礦物質都會影響運動的表現，例如鈣和鎂可以維持人體酸鹼平衡。
解析 許多礦物質都會影響運動的表現，例如鈉和氯可以維持人體酸鹼平衡。
- 編碼：01264 出處：P.14 來源：補充題
(○) 13.三大營養素建議攝取比例醣類為 50~60%、蛋白質為 10~20%、脂質為 20~30%。
- 編碼：01265 出處：P.17 來源：補充題
(X) 14.過多的熱量可以藉著身體活動而加以消耗，但是運動太累又耗費時間，可選擇減少飲食，來達到瘦身的效果。
解析 過多的熱量可以藉著身體活動而加以消耗，不可因怕胖而減少飲食，造成營養不足的情況。
- 編碼：01266 出處：P.15 來源：補充題
(○) 15.從事長時間的運動，可以適度補充容易消化吸收的液體或半固體食物，或容易轉化成熱量的醣類食品。

二、單選題: 共 25 題

- 編碼：01267 出處：P.14 來源：課本
(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%。
- 編碼：01268 出處：P.9 來源：課本

(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。

編碼：01269 出處：P.14 來源：課本

(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。

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%。

編碼：01270 出處：P.15 來源：課本

(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。

編碼：01271 出處：P.12 來源：課本

(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。

編碼：01272 出處：P.8 來源：補充題

(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。

編碼：01273 出處：P.8 來源：補充題

(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。

編碼：01274 出處：P.8 來源：補充題

(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%。

編碼：01275 出處：P.8 來源：補充題

(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。

編碼：01276 出處：P.9 來源：補充題

(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。

編碼：01277 出處：P.9 來源：補充題

(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。

編碼：01278 出處：P.9 來源：補充題

(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。

編碼：01279 出處：P.9 來源：補充題

(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%。

編碼：01280 出處：P.10 來源：補充題

(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。

編碼：01281 出處：P.10 來源：補充題

(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。

編碼：01282 出處：P.10 來源：補充題

(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。

編碼：01283 出處：P.11 來源：補充題

(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。

編碼：01284 出處：P.11 來源：補充題

(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。

編碼：01285 出處：P.12 來源：補充題

(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。

- 編碼：01286 出處：P.13 來源：補充題
(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。
- 編碼：01287 出處：P.14 來源：補充題
(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。
- 編碼：01288 出處：P.15 來源：補充題
(A) 22. 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。
- 編碼：01289 出處：P.15 來源：補充題
(B) 23. 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。
- 編碼：01290 出處：P.14 來源：補充題
(C) 24. 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%。
- 編碼：01291 出處：P.17 來源：補充題
(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。

三、問答題: 共 4 題

編碼：01292 出處：P.8 來源：課本

1. 請問六大營養素為何？

解答 醣類、脂肪、蛋白質、礦物質、維生素、水。

編碼：01293 出處：P.12-13 來源：課本

2. 請問維生素與礦物質在運動中的功能與角色為何？

解答 (1)礦物質：許多礦物質都會影響運動的表現，例如鈉和氯可以維持人體酸鹼平衡，鈣、鎂可以調節神經肌肉的興奮性，避免肌肉痙攣，鉀同時也負責調節心臟活動。
(2)維生素：維生素缺乏時會使人體容易感到疲勞、頭痛、精神無法集中，也會使運動能力明顯下降。

編碼：01294 出處：P.14 來源：補充題

3. 請問六大類食物為何？

解答 (1)全穀雜糧類。
(2)豆魚蛋肉類。
(3)蔬菜類。
(4)乳品類。
(5)水果類。
(6)油脂與堅果種子類。

編碼：01295 出處：P.10 來源：補充題

4. 脂肪包括哪三大類？

解答 脂肪包括甘油酯、磷脂與固醇三大類。

體育四 第 3 章 游泳——蛙泳

一、是非題: 共 15 題

編碼：01339 出處：P.54 來源：課本

(O) 1. 蛙泳比賽中，出發及轉身可以潛入水中。

編碼：01340 出處：P.54 來源：課本

(X) 2. 蛙泳比賽中，雙腳可以用海豚式踢腳方式。

解析 在踢腳時，兩腳應外翻向後蹬腿，不得以交替或蝶式踢腳進行。

編碼：01341 出處：P.54 來源：課本

(☐) 3.蛙泳比賽中，兩臂划臂動作應同時，並在同一水面上。

編碼：01342 出處：P.39 來源：課本

(☒) 4.蛙泳的前進推進力，大部分是靠手部動作。

解析 泳前進過程中，踢腳動作扮演了平衡身體的角色，也是主要的前進動力。

編碼：01343 出處：P.54 來源：課本

(☒) 5.蛙泳比賽中，任何選手若在信號發出前出發，應被記一次犯規。

解析 選手若在出發訊號發出前出發，應被取消資格。

編碼：01344 出處：P.39 來源：補充題

(☐) 6.目前競賽場中蛙泳選手主要的泳姿，有波浪式蛙泳(Wave Breaststroke)或者波式(Wave Style)蛙泳。

編碼：01345 出處：P.43 來源：補充題

(☒) 7.蛙泳收腿時腳跟靠近臀部，膝蓋越開越好並注意腳尖向上，腳掌外翻。

解析 蛙泳收腿時腳跟靠近臀部，膝蓋微開並注意腳尖向下，腳掌外翻。

編碼：01346 出處：P.54 來源：補充題

(☒) 8.游泳比賽中，任何選手若在出發訊號發出前出發，都還有一次比賽的機會。

解析 任何選手若在出發訊號發出前出發，應被取消資格。

編碼：01347 出處：P.54 來源：補充題

(☒) 9.在出發後及每次轉身後，蛙泳選手可做二次雙臂同時向後划至腿部的划手，於此期間身體可潛入水中。

解析 在出發後及每次轉身後，選手可做一次雙臂同時向後划至腿部的划手，於此期間身體可潛入水中。

編碼：01348 出處：P.55 來源：補充題

(☒) 10.蛙式踢腳可以適時以蝶式踢腳交換動作。

解析 不能以蝶式踢腳進行。

編碼：01349 出處：P.39 來源：補充題

(☒) 11.1960 年第 17 屆奧運後修訂蛙泳規則，取消潛水蛙泳，只允許出發與轉身做一次長划水的潛泳動作。

解析 1956 年第 16 屆奧運後修訂蛙泳規則，取消潛水蛙泳，只允許出發與轉身做一次長划水的潛泳動作。

編碼：01350 出處：P.39 來源：補充題

(☐) 12.蛙式可說是四式當中限制最多的泳姿，也是動作技術要求最嚴格的泳姿。

編碼：01351 出處：P.42 來源：補充題

(☐) 13.蛙式划手動作可分為抓水、抱水、前伸滑行，並配合手臂動作適度調整抬頭高度，以減少前進的阻力。

編碼：01352 出處：P.43 來源：補充題

(☐) 14.蛙式踢腳動作扮演了平衡身體的角色，也是主要的前進動力。

編碼：01353 出處：P.48 來源：補充題

(☐) 15.蛙式轉身時必須雙手觸牆雙手觸牆後快速收腿，順勢由慣用手揮臂，同時轉身準備出發。

二、單選題: 共 35 題

編碼：01354 出處：P.54 來源：課本

(☐) 1.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。

編碼：01355 出處：P.54 來源：課本

(☐) 2.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。

編碼：01356 出處：P.54 來源：課本

(☐) 3.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。

編碼：01357

出處：P.43

來源：課本

(B) 4. 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。

編碼：01358

出處：P.41

來源：課本

(A) 5. 蛙泳划臂時，雙手臂應呈 (A)90 度 (B)60 度 (C)45 度 (D)30 度。

編碼：01359

出處：P.39

來源：補充題

(A) 6. 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。

編碼：01360

出處：P.39

來源：補充題

(D) 7. 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。

編碼：01361

出處：P.39

來源：補充題

(C) 8. 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。

編碼：01362

出處：P.39

來源：補充題

(B) 9. 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。

編碼：01363

出處：P.54

來源：補充題

(B) 10. 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。

編碼：01364

出處：P.42

來源：補充題

(A) 11. 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。

編碼：01365

出處：P.42

來源：補充題

(C) 12. 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。

編碼：01366

出處：P.43

來源：補充題

(D) 13. 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。

編碼：01367

出處：P.43

來源：補充題

(A) 14. 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。

編碼：01368

出處：P.44

來源：補充題

(B) 15. 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。

編碼：01369

出處：P.46

來源：補充題

(C) 16. 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。

編碼：01370

出處：P.53

來源：補充題

(D) 17. 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。

編碼：01371

出處：P.46

來源：補充題

(A) 18. 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。

編碼：01372

出處：P.48

來源：補充題

(B) 19. 蛙泳轉身時應 (A)單手觸牆 (B)雙手觸牆 (C)沒有限制。

編碼：01373

出處：P.43

來源：補充題

(C) 20. 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。

解析 踢腳時並注意腳尖向下腳掌外翻。

編碼：01374

出處：P.39

來源：補充題

(A) 21. 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。

- 編碼：01375 出處：P.54 來源：補充題
(A) 22. 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。
- 編碼：01376 出處：P.39 來源：補充題
(B) 23. 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。
- 編碼：01377 出處：P.54 來源：補充題
(C) 24. 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。
- 編碼：01378 出處：P.39 來源：補充題
(D) 25. 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。
- 編碼：01379 出處：P.54 來源：補充題
(B) 26. 國際游泳總會簡稱？ (A)FIVB (B)FINA (C)FIFA (D)FIBA。
解析 FINA 為國際足球總會、FIVB 為國際排球總會、FIBA 為國際籃球總會。
- 編碼：01380 出處：P.55 來源：補充題
(C) 27. 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。
- 編碼：01381 出處：P.54 來源：補充題
(A) 28. 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。
- 編碼：01382 出處：P.54 來源：補充題
(D) 29. 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。
- 編碼：01383 出處：P.54 來源：補充題
(C) 30. 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。
- 編碼：01384 出處：P.42 來源：補充題
(B) 31. 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。
- 編碼：01385 出處：P.43 來源：補充題
(C) 32. 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。
解析 腳尖向下腳掌應外翻。
- 編碼：01386 出處：P.41 來源：補充題
(D) 33. 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。
解析 雙手抱水由慢而快。
- 編碼：01387 出處：P.48 來源：補充題
(A) 34. 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。
解析 轉身時需雙手觸牆。
- 編碼：01388 出處：P.54 來源：補充題
(A) 35. 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)1 次 (B)2 次 (C)3 次 (D)無特別規定。

三、問答題: 共 3 題

編碼：01389 出處：P.39 來源：課本

1. 請簡述蛙泳的特性。

解答 目前競賽場上常見蛙泳如波浪式的前進，其泳姿特性在換氣時，頭和肩部會衝出水面，增進划臂的推進力，以及收腿時，臀部略沉、阻力面積較小，致使前進速度影響較少，以助於身

體維持較佳速度前進，是目前競賽場中蛙泳選手主要的泳姿，其名稱有波浪式蛙泳（Wave Breaststroke）或者波式（Wave Style）蛙泳。

編碼：01390 出處：P.41 來源：課本

2. 請試描繪出蛙泳岸邊划臂動作要領？

- 解答** (1) 以身體前彎 45 度姿勢站立，雙手伸直兩眼平視正前方。
(2) 開始划臂由內而外由上而下，雙手臂約成 90 度，準備做雙手抱水動作。
(3) 雙手掌相對由慢而快抱水動作，伸手時由下而上向水面伸直，注意抱水、伸手節奏，雙手伸直後回復準備動作。

編碼：01391 出處：P.39 來源：補充題

3. 蛙式正式比賽的項目，有哪三個距離？

- 解答** 50 公尺、100 公尺、200 公尺。

體育四 第 5 章 籃球——掩護戰術

一、是非題：共 15 題

編碼：01435 出處：P.80 來源：課本

- (○) 1. 籃球無球掩護通常是指未持球球員去幫其他未持球球員做掩護。

編碼：01436 出處：P.80 來源：課本

- (✕) 2. 籃球向上掩護是指進攻持球員在三分線外，掩護者向禁區方向移動掩護。

解析 題目所述為向下掩護。

編碼：01437 出處：P.85 來源：課本

- (○) 3. 籃球有球掩護是指未持球球員去幫持球者做掩護，我們也把這掩護稱做為「擋拆」。

編碼：01438 出處：P.101 來源：課本

- (✕) 4. 籃球比賽若在一位站定對手視野之外設立掩護時，設立掩護的球員不應給對手移位空間，而發生身體接觸，使其完成進攻掩護。

解析 若在一位站定對手視野之外設立掩護時，設立掩護的球員應距對手有正常 1 步的移位空間，不使發生身體接觸。

編碼：01439 出處：P.101 來源：課本

- (○) 5. 籃球比賽進攻時設立掩護的球員必須退讓以留出足夠的空間，供對手停止或改變方向，以閃避此掩護。

編碼：01440 出處：P.99 來源：補充題

- (✕) 6. 籃球掩護時重心要拉高，雙手打開加大掩護範圍。

解析 籃球掩護時重心要壓低，雙手交叉置於胸前。

編碼：01441 出處：P.99 來源：補充題

- (✕) 7. 籃球比賽被掩護者切走時，應與掩護者保持 50 公分左右，這樣才能迅速擺脫防守者。

解析 籃球比賽被掩護者切走時，應與掩護者做擦肩，掩護者才容易擋住防守者。

編碼：01442 出處：P.100 來源：補充題

- (✕) 8. 籃球比賽進攻者去幫隊友做掩護時，防守者不須提醒隊友，以防掩護者聽到。

解析 籃球比賽進攻者去幫隊友做掩護時，防守者應大聲提醒防守隊友。

編碼：01443 出處：P.100 來源：補充題

- (✕) 9. 籃球比賽包夾防守應呈 180 度關門動作，且手要盡量打開干擾傳球。

解析 籃球比賽包夾防守應呈 90 度關門動作，且手要壓制球干擾球。

編碼：01444 出處：P.88 來源：補充題

- (○) 10. 籃球比賽贏球 60% 都靠防守。

編碼：01445 出處：P.101 來源：補充題

- (○) 11. 籃球的掩護是指試圖延遲或阻止未持球的對手，使其無法到達比賽球場上的理想位置。

編碼：01446 出處：P.101 來源：補充題

- (○) 12. 籃球比賽中，若在一位站定對手視野之內（前方或兩側）設立掩護時，只要不發生身體接

觸，則可儘量地靠近對手。

編碼：01447 出處：P.101 來源：補充題

- (☐) 13. 籃球比賽中，若在一位站定對手視野之外設立掩護時，設立掩護的球員應距對手有正常 1 步的移位空間，不使發生身體接觸。

編碼：01448 出處：P.101 來源：補充題

- (☐) 14. 籃球比賽中，被合法掩護的球員，與設立掩護者發生接觸，被合法掩護的球員應負身體接觸之責任。

編碼：01449 出處：P.88 來源：補充題

- (☐) 15. 籃球比賽中，防守者在遭遇掩護時不但要立刻做出反應及判斷力，隊友也要適時口頭告知，團隊立即做出最適當的防守。

二、單選題: 共 26 題

編碼：01450 出處：P.79 來源：課本

- (☒) 1. 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。

編碼：01451 出處：P.88 來源：課本

- (☒) 2. 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。

編碼：01452 出處：P.80 來源：課本

- (☒) 3. 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。

編碼：01453 出處：P.101 來源：課本

- (☒) 4. 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。

編碼：01454 出處：P.101 來源：課本

- (☒) 5. 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。

編碼：01455 出處：P.85 來源：補充題

- (☒) 6. 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。

編碼：01456 出處：P.101 來源：補充題

- (☒) 7. 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。

編碼：01457 出處：P.101 來源：補充題

- (☒) 8. 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。

編碼：01458 出處：P.91 來源：補充題

- (☒) 9. 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。

編碼：01459 出處：P.101 來源：補充題

- (☒) 10. 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。

編碼：01460 出處：P.101 來源：補充題

- (D) 11. 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。
編碼：01461 出處：P.80 來源：補充題
- (D) 12. 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。
編碼：01462 出處：P.84 來源：補充題
- (B) 13. 籃球的反方向掩護又稱為？ (A)正檔 (B)離球擋 (C)下擋 (D)橫擋。
編碼：01463 出處：P.79 來源：補充題
- (B) 14. 籃球員中，前鋒的英文為何？ (A)Guard (B)Forward (C)Center (D)shooting guard。
編碼：01464 出處：P.85 來源：補充題
- (D) 15. 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。
編碼：01465 出處：P.79 來源：補充題
- (C) 16. 國內「高中籃球聯賽」稱為？ (A)UBA (B)CBA (C)HBL (D)SBL。
編碼：01466 出處：P.80 來源：補充題
- (B) 17. 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。
編碼：01467 出處：P.81 來源：補充題
- (B) 18. 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。
編碼：01468 出處：P.83 來源：補充題
- (D) 19. 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。
編碼：01469 出處：P.84 來源：補充題
- (D) 20. 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。
編碼：01470 出處：P.92 來源：補充題
- (B) 21. 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。
編碼：01471 出處：P.79 來源：補充題
- (A) 22. 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。
編碼：01472 出處：P.80 來源：補充題
- (D) 23. 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。
解析 身體微向前傾，重心壓低。
編碼：01473 出處：P.79 來源：補充題
- (C) 24. 下列何者不是國內籃球聯賽？ (A)HBL (B)UBA (C)CBA (D)SBL。
解析 CBA 為中國籃球聯賽。
編碼：01474 出處：P.85 來源：補充題
- (D) 25. 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。
編碼：01475 出處：P.80 來源：補充題
- (C) 26. 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。

三、問答題: 共 3 題

編碼: 01476 出處: P.79 來源: 課本

1. 請簡要說明常見的五種籃球掩護戰術名稱。

解答 向上掩護、向下掩護、橫向掩護、反向掩護、假掩護真切入等。

編碼: 01477 出處: P.80 來源: 課本

2. 請簡要說明何謂籃球掩護動作。

解答 雙腿張開膝蓋微屈重心降低, 雙手交叉置於胸前或腹部。

編碼: 01478 出處: P.101 來源: 補充題

3. 何謂籃球的合法掩護?

解答 即球員以掩護擋著對手發生身體接觸時, 該球員為站定狀態(圓柱體內), 並雙足著地。

體育四 第 6 章 排球——舉球技術

一、是非題: 共 15 題

編碼: 01479 出處: P.105 來源: 課本

(○) 1. 排球舉球是將球傳給攻擊手, 使其進行攻擊的技術。

編碼: 01480 出處: P.107 來源: 課本

(○) 2. 當排球舉球員與前排球員距離較遠時, 可舉正面平飛球來組織攻擊。

編碼: 01481 出處: P.106 來源: 課本

(✕) 3. 排球舉球只能使用高手舉球, 因此較無變化容易被對隊識破戰術。

解析 舉球可以運用低手及高手舉球動作。

編碼: 01482 出處: P.110 來源: 課本

(○) 4. 排球比賽當來球高於網上, 難以雙手擊球時, 舉球員可以單手拳頭平擊球下方, 將球舉出。

編碼: 01483 出處: P.121 來源: 課本

(✕) 5. 排球舉球時, 兩手張開成半圓球狀, 手指與球體吻合。

解析 舉球時僅手指指腹觸球。

編碼: 01484 出處: P.121 來源: 補充題

(✕) 6. 排球舉球時手掌正確位置應落於眼前。

解析 排球舉球時手掌應位於額頭前上方。

編碼: 01485 出處: P.121 來源: 補充題

(✕) 7. 排球舉球時, 整個手掌包覆球, 可增加舉球的穩定性。

解析 排球舉球時僅手指指腹觸球。

編碼: 01486 出處: P.121 來源: 補充題

(✕) 8. 排球舉球時雙腳應併攏且平行。

解析 排球舉球時前後腳分開站立。

編碼: 01487 出處: P.106 來源: 補充題

(✕) 9. 排球正面高弧長球的動作要領是身體轉向來球, 膝關節伸直, 重心提高, 舉球力量來自上肢往上動作, 觸球部位在球微下方中間位置, 力量透過球中心使球不易旋轉。

解析 身體轉向來球, 膝關節微屈, 重心降低, 舉球力量來自腳往上動作, 觸球部位在球微下方中間位置, 力量透過球中心使球不易旋轉。

編碼: 01488 出處: P.122 來源: 補充題

(✕) 10. 排球比賽當後排攻擊手進行助跑準備攻擊時, 可直接助跑至前排區域起跳攻擊, 以提升進攻成功的機率。

解析 後排攻擊手進行助跑準備攻擊時, 其雙足均不得在起跳時踩越前區攻擊線(三米線), 但若是攻擊落地後踩及該線或進入前區, 則不受限。

編碼: 01489 出處: P.107 來源: 補充題

(○) 11. 排球舉球中, 正面平飛球是使球體在舉出後約於網高 1 公尺左右高度平行飛行。

編碼: 01490 出處: P.122 來源: 補充題

(○) 12. 排球自由球員在前區及延長線區域內，使用高手傳球時，其隊友不得將高於網子上端的球完成攻擊。

編碼：01491

出處：P.105

來源：補充題

(○) 13. 排球舉球員的選擇，除了傳球能力以及敏捷能力較佳者為優先，更需要有極佳的觀察能力，並具備領導個性。

編碼：01492

出處：P.111

來源：補充題

(○) 14. 排球攻擊組合裡的時間差是指運用雙人進攻組織，透過助跑方向的交叉或重疊，利用起跳時間短且相近的第一、二時間攻擊，造成對方錯失攔網時機的戰術之一。

編碼：01493

出處：P.106

來源：補充題

(○) 15. 排球舉球可以運用低手及高手舉球動作，配合來球的角度、速度及落點，以及攻擊戰術應用的目的來進行。

二、單選題: 共 25 題

編碼：01494

出處：P.105

來源：課本

(B) 1. 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。

編碼：01495

出處：P.106

來源：課本

(D) 2. 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。

編碼：01496

出處：P.106

來源：課本

(D) 3. 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。

編碼：01497

出處：P.121

來源：課本

(C) 4. 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。

編碼：01498

出處：P.106

來源：課本

(D) 5. 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。

編碼：01499

出處：P.105

來源：補充題

(A) 6. 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。

編碼：01500

出處：P.105

來源：補充題

(B) 7. 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。

編碼：01501

出處：P.105

來源：補充題

(C) 8. 在西元幾年排球規則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。

編碼：01502

出處：P.106

來源：補充題

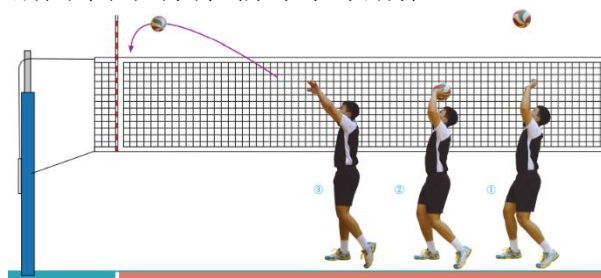
(D) 9. 在排球項目當中，哪一種舉球動作技術難度較高？ (A)正面高弧長球 (B)直上球 (C)單手舉球 (D)跳躍舉球。

編碼：01503

出處：P.107

來源：補充題

(A) 10. 請問下圖為何種排球舉球動作？



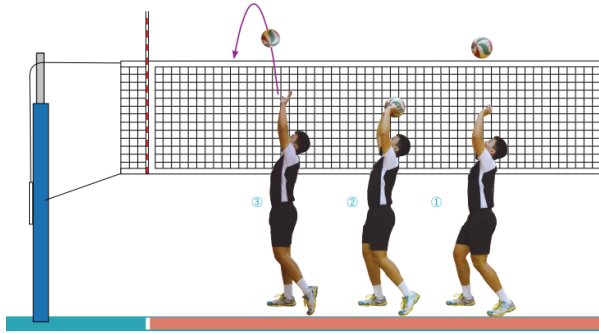
(A)正面平飛球 (B)直上球 (C)背面高弧球 (D)單手舉球。

編碼：01504

出處：P.108

來源：補充題

(B) 11. 請問下圖為何種排球舉球動作？



(D)單手舉球。

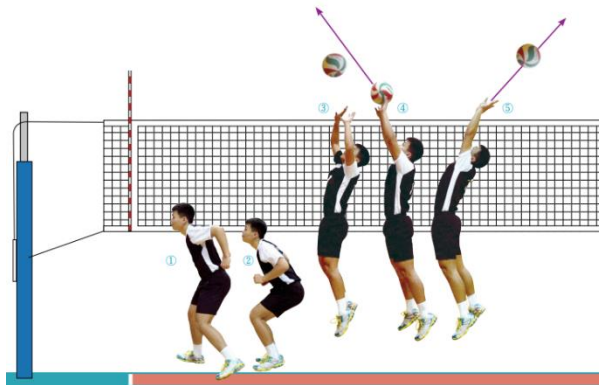
(A)正面平飛球 (B)直上球 (C)背面高弧球

編碼：01505

出處：P.110

來源：補充題

(C) 12. 請問下圖為何種排球舉球動作？



(D)背面高弧球。

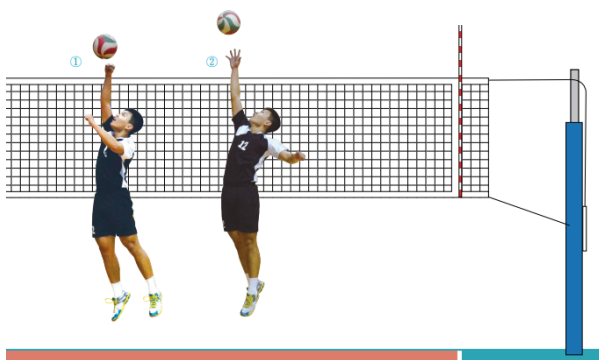
(A)正面高弧長球 (B)直上球 (C)跳躍舉球

編碼：01506

出處：P.111

來源：補充題

(D) 13. 請問下圖為何種排球舉球動作？



(D)單手舉球。

(A)正面平飛球 (B)直上球 (C)背面高弧球

編碼：01507

出處：P.106

來源：補充題

(A) 14. 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。

編碼：01508

出處：P.107

來源：補充題

(B) 15. 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。

編碼：01509

出處：P.122

來源：補充題

(C) 16. 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。

編碼：01510

出處：P.122

來源：補充題

(D) 17. 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。

編碼：01511

出處：P.105

來源：補充題

(B) 18. 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。

編碼：01512 出處：P.121 來源：補充題

(C) 19. 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。

編碼：01513 出處：P.121 來源：補充題

(D) 20. 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。

編碼：01514 出處：P.111 來源：補充題

(A) 21. 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。

編碼：01515 出處：P.106 來源：補充題

(C) 22. 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。

解析 能縮短舉球的時間。

編碼：01516 出處：P.109 來源：補充題

(A) 23. 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。

編碼：01517 出處：P.110 來源：補充題

(B) 24. 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。

編碼：01518 出處：P.105 來源：補充題

(D) 25. 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。

三、問答題：共 2 題

編碼：01519 出處：P.108 來源：課本

1. 說出排球背面高弧長球與背面平飛球的差異點。

解答 背面平飛球與背面高弧長球的差異點為：
(1)背面平飛球的雙腳前後開立要更大。
(2)背面平飛球動作的身體向後弓身角度較大。
(3)背面平飛球動作的肘、腕部與肩所形成的角度較大。

編碼：01520 出處：P.111 來源：課本

2. 排球舉球攻擊組合類型有哪幾種？

解答 時間差、距離差、立體進攻。

體育四 第 7 章 羽球——正手殺球與放小球

一、是非題：共 15 題

編碼：01521 出處：P.142 來源：課本

(○) 1. 羽球正式比賽中，當接發球員在準備好接發球前，而發球員即發球，應重新發球。

編碼：01522 出處：P.142 來源：課本

(×) 2. 羽球雙打比賽中，在完成揮拍時羽球被球拍持滯，擊拋而出，則比賽繼續。

解析 視為犯規。

編碼：01523 出處：P.131 來源：課本

(○) 3. 羽球正手殺球時，擊球瞬間應利用腰部、肩膀、手腕快速連結地將球擊出。

編碼：01524 出處：P.142 來源：課本

- (○) 4.羽球雙打正式比賽中，球員不可交換發球區，直到己方球員在發球時得分。
編碼：01525 出處：P.134 來源：課本
- (○) 5.羽球反手放小球時，重心應維持在右腳上，擊球瞬間身體保持平衡，且利用手腕帶動拇指，斜對網將球推送過網。
編碼：01526 出處：P.140 來源：補充題
- (✕) 6.羽球正手殺球時擊球點在頭部的正上方，利用手臂、手腕與食指快速揮拍，將球擊出。
解析 正手殺球時擊球點在身體的前上方，利用手臂、手腕與食指快速揮拍，將球擊出。
編碼：01527 出處：P.141 來源：補充題
- (✕) 7.羽球正手放小球時將拍面朝上，且利用手腕帶動食指將球推送過網。
解析 正手放小球時將拍面斜對網，且利用手腕帶動食指將球推送過網。
編碼：01528 出處：P.141 來源：補充題
- (✕) 8.羽球正手殺球時重心在前腳，完整利用腰部及下肢力量，將力量集中在擊球瞬間。
解析 正手殺球時重心在後腳，完整利用腰部及下肢力量，將力量集中在擊球瞬間。
編碼：01529 出處：P.141 來源：補充題
- (✕) 9.羽球反手放小球時將拍面朝上，且利用手腕帶動拇指將球推送過網。
解析 反手放小球時將拍面斜對網，且利用手腕帶動拇指將球推送過網。
編碼：01530 出處：P.142 來源：補充題
- (✕) 10.羽球比賽若羽球破散，由接球方得 1 分。
解析 應重新發球。
編碼：01531 出處：P.142 來源：補充題
- (○) 11.羽球雙打比賽時，球員不可交換發球區，直到己方球員在發球時得分。
編碼：01532 出處：P.130 來源：補充題
- (○) 12.羽球殺球技術是應用在單、雙打比賽的必備武器，只要擊球在正確的甜蜜點上，就能發揮有威力的殺球。
編碼：01533 出處：P.142 來源：補充題
- (○) 13.羽球雙打比賽時，接發球方最後發球的某位球員應站在他最後發球的發球區。
編碼：01534 出處：P.142 來源：補充題
- (○) 14.羽球發球時雙方同時犯規應重新發球。
編碼：01535 出處：P.142 來源：補充題
- (○) 15.羽球比賽發球員應等接球員準備好後才發球。

二、單選題: 共 23 題

- 編碼：01536 出處：P.131 來源：課本
- (D) 1.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。
編碼：01537 出處：P.134 來源：課本
- (A) 2.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。
編碼：01538 出處：P.134-135 來源：課本
- (D) 3.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。
編碼：01539 出處：P.142 來源：課本
- (A) 4.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。
編碼：01540 出處：P.142 來源：課本
- (A) 5.羽球正式比賽中，獲勝方的任一球員均可在次一局中有首先的權利？ (A)發球 (B)接發球 (C)選場地。

- 編碼：01541 出處：P.140-141 來源：補充題
(A) 6.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。
- 編碼：01542 出處：P.141 來源：補充題
(A) 7.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。
- 編碼：01543 出處：P.130 來源：補充題
(A) 8.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。
- 編碼：01544 出處：P.130 來源：補充題
(B) 9.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。
- 編碼：01545 出處：P.131 來源：補充題
(A) 10.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。
- 編碼：01546 出處：P.131 來源：補充題
(B) 11.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。
- 編碼：01547 出處：P.133 來源：補充題
(D) 12.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。
- 編碼：01548 出處：P.133 來源：補充題
(A) 13.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。
- 編碼：01549 出處：P.134 來源：補充題
(A) 14.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。
- 編碼：01550 出處：P.142 來源：補充題
(A) 15.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。
- 編碼：01551 出處：P.142 來源：補充題
(A) 16.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。
- 編碼：01552 出處：P.142 來源：補充題
(B) 17.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。
- 編碼：01553 出處：P.142 來源：補充題
(C) 18.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。
- 編碼：01554 出處：P.142 來源：補充題
(A) 19.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。
- 編碼：01555 出處：P.142 來源：補充題
(A) 20.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。
- 編碼：01556 出處：P.129 來源：補充題
(C) 21.2019 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。

編碼：01557

出處：P.129

來源：補充題

(A) 22. 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。

編碼：01558

出處：P.130

來源：補充題

(B) 23. 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。

三、問答題：共 1 題

編碼：01559

出處：P.142

來源：課本

1. 寫出羽球比賽中三種需重新發球的情形。

解答

(1)進行比賽時，接發球員於準備好接發球前，而發球員即發球。

(2)發球時，接發球員及發球員雙方同時犯規。

(3)比賽中，羽球破散而基座和其餘部分完全分離。

(4)裁判員認為，球賽被擾亂或對方球員被教練所干擾。

(5)司線員未能看見，而裁判員也無法做判決時或任何不可預知或意外的情況發生時。

體育四 第 8 章 桌球——旋轉球

一、是非題：共 15 題

編碼：01560

出處：P.151

來源：課本

(○) 1. 桌球搓球主要是回擊下旋球的基本技術。

編碼：01561

出處：P.154

來源：課本

(○) 2. 桌球弧圈球是以旋轉為主的進攻技術，除了能抑制對方的攻勢外，還能為自己的進攻製造更多的機會。

編碼：01562

出處：P.164

來源：課本

(○) 3. 桌球發球時，必須讓對方及裁判員清楚看見，發球與拋球的動作。

編碼：01563

出處：P.165

來源：課本

(○) 4. 桌球比賽開始前，必須讓對手及裁判員檢查比賽用球拍。

編碼：01564

出處：P.148

來源：課本

(○) 5. 發球在桌球比賽中可不受對手限制，是先發制人的利器。

編碼：01565

出處：P.166

來源：補充題

(✕) 6. 桌球拍手握球拍的部位稱為拍頭。

解析

拍柄。

編碼：01566

出處：P.166

來源：補充題

(✕) 7. 桌球站位離球桌 100 公分以上稱為中遠檯。

解析

稱為遠檯。

編碼：01567

出處：P.151

來源：補充題

(✕) 8. 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下降期。

解析

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上升前期。

編碼：01568

出處：P.151

來源：補充題

(✕) 9. 羽球弧圈球主要是回擊下旋球的基本技術。

解析

搓球主要是回擊下旋球的基本技術。

編碼：01569

出處：P.151

來源：補充題

(✕) 10. 羽球搓球主要是回擊上旋球的基本技術。

解析

搓球主要是回擊下旋球的基本技術。

編碼：01570

出處：P.165

來源：補充題

(○) 11. 桌球比賽開始前須先以抽籤決定先選擇發球權或是選擇場地。

編碼：01571

出處：P.147

來源：補充題

- (☐) 12. 桌球比賽中運用最多的最強有力的武器還是旋轉。
編碼：01572 出處：P.154 來源：補充題
- (☐) 13. 桌球弧圈球是一種以旋轉為主的進攻技術。
編碼：01573 出處：P.154 來源：補充題
- (☐) 14. 羽球弧圈球也能做到扣殺的作用，目前更有替代扣殺的趨勢。
編碼：01574 出處：P.165 來源：補充題
- (☐) 15. 桌球比賽進行中想用毛巾擦汗，應每打完 6 分球准許一次。

二、單選題：共 24 題

- 編碼：01575 出處：P.151 來源：課本
- (☒) 1. 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。
編碼：01576 出處：P.165 來源：課本
- (☒) 2. 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。
編碼：01577 出處：P.165 來源：課本
- (☒) 3. 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。
編碼：01578 出處：P.154 來源：課本
- (☒) 4. 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。
編碼：01579 出處：P.166 來源：課本
- (☒) 5. 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。
編碼：01580 出處：P.151 來源：補充題
- (☒) 6. 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。
編碼：01581 出處：P.165 來源：補充題
- (☒) 7. 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。
編碼：01582 出處：P.155 來源：補充題
- (☒) 8. 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。
編碼：01583 出處：P.165 來源：補充題
- (☒) 9. 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。
編碼：01584 出處：P.152 來源：補充題
- (☒) 10. 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°。
編碼：01585 出處：P.155 來源：補充題
- (☒) 11. 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。
編碼：01586 出處：P.151 來源：補充題
- (☒) 12. 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。
編碼：01587 出處：P.165 來源：補充題
- (☒) 13. 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。
編碼：01588 出處：P.148-149 來源：補充題
- (☒) 14. 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。
- 解析** 擊球時應摩擦到球的中心底部位。
- 編碼：01589 出處：P.153 來源：補充題
- (☒) 15. 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，持拍手向右上方引拍 (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。

解析 搓球時拍面稍向後仰約 30 度。

編碼：01590 出處：P.155 來源：補充題

- (A) 16. 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。

解析 預備姿勢時，應站在遠檯。

編碼：01591 出處：P.155 來源：補充題

- (D) 17. 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。

編碼：01592 出處：P.153 來源：補充題

- (A) 18. 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。

編碼：01593 出處：P.165 來源：補充題

- (C) 19. 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。

編碼：01594 出處：P.167 來源：補充題

- (B) 20. 桌球球從臺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。

編碼：01595 出處：P.167 來源：補充題

- (D) 21. 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。

編碼：01596 出處：P.166 來源：補充題

- (A) 22. 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。

編碼：01597 出處：P.166 來源：補充題

- (B) 23. 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。

編碼：01598 出處：P.166 來源：補充題

- (C) 24. 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。

三、問答題: 共 1 題

編碼：01599 出處：P.166 來源：課本

1. 請問桌球站位有哪 4 種？

- 解答** (1)近檯（離桌球檯 50 公分內）。
(2)中近檯（離桌球檯 50~70 公分）。
(3)中遠檯（離桌球檯 70~100 公分）。
(4)遠檯（離桌球檯 100 公分外）。