

高二體育題庫

體育三 第1章 體適能——運動處方

一、是非題：共 15 題

編碼：00819

出處：P.6

來源：課本

(○) 1.運動處方是考量整體環境與個人狀況，而設計的運動訓練或身體活動計劃的過程。

編碼：00820

出處：P.11

來源：課本

(○) 2.心肺耐力是健康體適能要素中最重要的一項，代表身體氧氣供給系統能力的優劣，包括肺呼吸、心臟以及血液循環系統的機能。

編碼：00821

出處：P.7

來源：課本

(✕) 3.要增進肌肉適能，可選擇跑步、游泳等有氧運動。

解析 重量訓練或阻力訓練等具有負荷的運動，能促進肌肉適能；跑步、游泳等有氧運動則是增強心肺適能。

編碼：00822

出處：P.8

來源：課本

(○) 4.運動的型態依運動時肌肉的主要新陳代謝方式，分為有氧運動和無氧運動。

編碼：00823

出處：P.10

來源：課本

(○) 5.一般最常使用來控制和測量運動強度的方法是「最大心跳數」。

編碼：00824

出處：P.5

來源：補充題

(✕) 6.要提升健康體適能，則必須要有方法，可以透過吃代餐、打坐及冥想，來改善自我身心狀況

解析 要提升健康體適能，則必須要有方法，可以透過運動處方的規劃和執行，來改善自我身心狀況。

編碼：00825

出處：P.5

來源：補充題

(○) 7.健康體適能除了可以維持個人體態及身心健康外，也可以降低文明病的產生。

編碼：00826

出處：P.6

來源：補充題

(○) 8.運動處方針對個人所要改善的狀況，透過有系統性的規劃內容和流程安排並確實實施，以達到所設定的目標。

編碼：00827

出處：P.6

來源：補充題

(✕) 9.運動處方可以讓實施者自行決定是否要執行，今天心情好就多做一點，心情不好就不要做，切勿勉強。

解析 運動處方要讓實施者清楚知道要做什麼，以及要怎麼做，而規劃和執行運動處方的過程，最重要的是要做紀錄。

編碼：00828

出處：P.7

來源：補充題

(✕) 10.為了要有良好的運動效果，當然是強度越高越好，身體的痠痛只要意志力可以忍受，那就多做一點。

解析 運動效果並非一蹴可及，一開始若從事過度劇烈的運動，容易導致身體受傷，心理上也容易受挫而影響運動意願。

編碼：00829

出處：P.8

來源：補充題

(○) 11.無氧運動為高強度運動，運動過程中會產生大量的乳酸。

編碼：00830

出處：P.12

來源：補充題

(✕) 12.重量訓練的缺點是會造成骨質疏鬆、肌肉流失的情況。

解析 重量訓練可以提升骨質密度及增加肌肉量。

編碼：00831

出處：P.13

來源：補充題

(○) 13.過度肥胖者無法負荷長時間較高強度的運動，為了避免對膝蓋造成傷害，可以從較簡單的步行、快走或游泳開始。

編碼：00832

出處：P.7

來源：補充題

(☒) 14. 為了養成運動習慣，只要有時間，就趕快去運動，無須在乎運動環境、項目、服裝與裝備。

解析 在準備開始運動前，必須先對自己的健康狀況加以評估，並選擇合適的運動項目、服裝與裝備。

編碼：00833

出處：P.11

來源：補充題

(☐) 15. 心肺耐力訓練是健康體適能要素中最重要的一項，可以提升肺呼吸、心臟以及血液循環系統的機能。

二、單選題: 共 25 題

編碼：01004

出處：P.6

來源：課本

(☐) 1. 下列何者非運動處方的目的？ (A)增進體適能 (B)降低慢性病的危險因素 (C)確保運動時的安全性 (D)減少運動時間。

編碼：01005

出處：P.7

來源：課本

(☐) 2. 運動強度隨著運動時間的增加和運動能力的提升而逐漸增強，是指運動處方的哪一項原則？ (A)超負荷 (B)循序漸進 (C)特殊性 (D)持續原則。

編碼：01006

出處：P.8

來源：課本

(☐) 3. 下列何者不屬於有氧運動？ (A)100 公尺短跑 (B)快走 (C)有氧舞蹈 (D)慢跑。

編碼：01007

出處：P.10

來源：課本

(☐) 4. 運動強度應控制在最大心跳數的 (A)30%~50% (B)40%~70% (C)50%~80% (D)50%~90%。

編碼：01008

出處：P.13

來源：課本

(☐) 5. 伸展操每一動作應持續 (A)8~20 秒 (B)15~30 秒 (C)30~45 秒 (D)45~60 秒。

編碼：01009

出處：P.7

來源：補充題

(☐) 6. 運動的強度應該高於平日活動，並且隨著運動時間的增加和運動能力的提升而逐漸增強，這是何種基本原則？ (A)特殊性 (B)高壓力 (C)循序漸進 (D)超負荷。

編碼：01010

出處：P.7

來源：補充題

(☐) 7. 依據個人身心狀況來進行運動，隨著運動能力提升而進行調整，這是何種基本原則？ (A)特殊性 (B)高壓力 (C)循序漸進 (D)超負荷。

編碼：01011

出處：P.7

來源：補充題

(☐) 8. 依照個人需求及運動專項的需要性，選擇適合的訓練動作與強度，這是何種基本原則？ (A)特殊性 (B)高壓力 (C)循序漸進 (D)超負荷。

編碼：01012

出處：P.7

來源：補充題

(☐) 9. 為了身體均衡發展，應選擇多元的健康體適能訓練，下列何者為非？ (A)心肺適能 (B)協調性 (C)肌肉適能 (D)柔軟度。

解析 協調性為競技體適能的因素。

編碼：01013

出處：P.8

來源：補充題

(☐) 10. 下列何者為有氧運動型態的情況？ (A)運動時氧氣供應不足 (B)大量乳酸堆積 (C)受傷風險較高 (D)運動持續時間較長。

編碼：01014

出處：P.8

來源：補充題

(☐) 11. 小明在進行高強度運動時，發現呼吸難受喘不過氣，全身肌肉痠痛，視線模糊快暈倒了，請問他正在從事什麼樣的運動？ (A)緩和運動 (B)有氧運動 (C)無氧運動 (D)熱身運動。

編碼：01015

出處：P.8

來源：補充題

(☐) 12. 為了改善心肺耐力，選擇從事慢跑、快走、自行車等運動，請問這些運動屬於什麼類型運動？ (A)緩和運動 (B)有氧運動 (C)無氧運動 (D)熱身運動。

編碼：01016

出處：P.10

來源：補充題

(☐) 13. 剛開始從事運動的人，一週運動建議幾天較為理想，可避免運動過度疲勞，減少運動傷害的機會？ (A)1 天 (B)3 天 (C)5 天 (D)7 天。

- 編碼：01017 出處：P.8 來源：補充題
(C) 14.運動處方不包括以下哪一個要素？ (A)運動型態 (B)運動強度 (C)運動同伴 (D)運動時間。
- 編碼：01018 出處：P.9 來源：補充題
(A) 15.隨著運動時間與運動頻率的累積，慢慢習慣原有的運動強度，體能教練試著將運動強度提高，請問他運用了什麼樣的原則？ (A)漸進原則 (B)倦怠原則 (C)好奇原則 (D)代償原則。
- 編碼：01019 出處：P.10 來源：補充題
(D) 16.15 歲的高一同學向老師請教，如何提升心肺耐力，老師建議他從事有氧運動，並強度控制在最大心跳率的 50~90%，請問他的心跳應該在哪個範圍？ (A)72~130 下 (B)104~150 下 (C)120~180 下 (D)103~185 下。
- 編碼：01020 出處：P.11 來源：補充題
(A) 17.小明體力不佳，為了提升心肺耐力，您會建議他從事以下哪項運動？ (A)慢跑 (B)射箭 (C)瑜珈 (D)撞球。
- 編碼：01021 出處：P.12 來源：補充題
(B) 18.重量訓練的好處下列何者為非？ (A)預防骨質疏鬆 (B)增加柔軟度 (C)增加肌肉量 (D)提升神經控制肌肉的能力。
- 編碼：01022 出處：P.12 來源：補充題
(C) 19.患有以下何種疾病的患者，應該謹慎注意重量訓練時的安全？ (A)蠶豆症 (B)扁平足 (C)心血管疾病 (D)色弱。
- 編碼：01023 出處：P.12 來源：補充題
(D) 20.男同學因為身體較為瘦弱，為了增加自信心進行肌力訓練，每組最多反覆幾次的訓練為宜？ (A)2 次 (B)4 次 (C)5 次 (D)6 次。
- 編碼：01024 出處：P.13 來源：補充題
(A) 21.為了增加身體的活動範圍，應該增加以下何種練習？ (A)柔軟度 (B)重量訓練 (C)心肺耐力 (D)協調性。
- 編碼：01025 出處：P.10 來源：補充題
(A) 22.運動持續數分鐘之後，穿插緩和的運動或休息，等適當恢復體力後，再做另一階段持續數分鐘的運動，請問是採取甚麼樣的運動方式？ (A)間歇方式 (B)金字塔方式 (C)增強方式 (D)遞減方式。
- 編碼：01026 出處：P.7 來源：補充題
(B) 23.在決定要開始健身時，教練首先應先幫學員進行什麼事情？ (A)暖身活動 (B)評估身體健康狀態 (C)伸展操 (D)買裝備。
- 編碼：01027 出處：P.12 來源：補充題
(C) 24.為了提升力量，肌力訓練每組最多幾次反覆的訓練？ (A)20 (B)12 (C)6 (D)1。
- 編碼：01028 出處：P.14 來源：補充題
(D) 25.在運動過程中，出現明顯疼痛、無力、頭暈、氣短，或是出現運動後關節疼痛或背痛等狀況，應該要 (A)為了進步，堅持下去 (B)次數做少一點 (C)動作放慢一點 (D)必須立刻停止運動。

三、問答題: 共 3 題

編碼：00834 出處：P.8 來源：課本

1.運動處方的設計原則應包含哪五個要素？

解答 完整的運動處方應包括五個要素：運動型態、漸進原則、運動頻率、運動強度、運動時間。

編碼：00835 出處：P.6 來源：補充題

2.開設運動處方的目的為何？

解答 (1)增進體適能。
(2)促進健康以降低慢性病的危險因素。

(3)確保運動時的安全性。

(4)養成規律的運動習慣。

編碼：00836

出處：P.10

來源：補充題

3. 有氧運動強度建議控制在 50~90% 的範圍，請問最大心跳率計算方式為何？

解答

(1)訓練時心跳數下限： $(220 - \text{年齡}) \times 50\%$ 。

(2)訓練時心跳數上限： $(220 - \text{年齡}) \times 90\%$ 。

體育三 第 2 章 田徑——中距離跑及跳遠

一、是非題：共 15 題

編碼：00837

出處：P.19

來源：課本

(☐) 1. 中距離跑是以速度耐力為基礎的徑賽項目。

編碼：00838

出處：P.25

來源：課本

(☒) 2. 跳遠的挺身式空中動作是指兩腿在空中形成蹲踞狀態。

解析

在空中形成挺身姿勢。

編碼：00839

出處：P.36

來源：課本

(☐) 3. 中距離跑的起跑姿勢都須採站立式起跑。

編碼：00840

出處：P.30

來源：課本

(☐) 4. 跳遠項目中為了要準確踩板起跳，必要的條件則是要有穩定的助跑節奏。

編碼：00841

出處：P.21

來源：課本

(☒) 5. 田徑中距離跑的速度較短距離跑慢，因此起跑後的加速跑階段，身體重心較高、前傾角度較大。

解析

身體重心較高、前傾角度較小。

編碼：00842

出處：P.19

來源：補充題

(☐) 6. 規劃週期性的中距離跑練習，不僅能提高呼吸系統和心血管系統的功能，還可以培養堅強的意志力及克服困難的精神。

編碼：00843

出處：P.20

來源：補充題

(☒) 7. 中距離跑的動作技術可分為起跑、加速跑及終點衝刺三個部分。

解析

中距離跑的動作技術可分為起跑、加速跑、中間跑及終點衝刺四個部分。

編碼：00844

出處：P.20

來源：補充題

(☒) 8. 中距離跑依規則須採站立式起跑，聽到「預備」口令後隨即站立於起跑線後緣。

解析

聽到「各就位」口令後隨即站立於起跑線後緣。

編碼：00845

出處：P.21

來源：補充題

(☐) 9. 田徑中距離跑中間跑是中距離跑技術中的主要部分，目標在增加跑步的放鬆節奏，節省體力，以利發揮身體機能與運用戰術創造優異成績。

編碼：00846

出處：P.20

來源：補充題

(☐) 10. 田徑 1500 公尺跑於起跑後即可搶跑道。

編碼：00847

出處：P.22

來源：補充題

(☐) 11. 跳遠的完整技術由助跑、起跳、空中動作、落地四個動作組成。

編碼：00848

出處：P.22

來源：補充題

(☐) 12. 跳遠助跑技術包括準備起跑姿勢、助跑的節奏、助跑距離及標誌點設定。

編碼：00849

出處：P.36

來源：補充題

(☒) 13. 田徑跳遠選手應在被通知後 2 分鐘內完成試跳動作。

解析

選手應在被通知後 1 分鐘內完成試跳動作。

編碼：00850

出處：P.36

來源：補充題

(☒) 14. 所有跳遠試跳成績，是丈量腳掌部位在著地區表面留下的痕跡，與起跳線的最短垂直線距離。

解析

所有試跳成績，是丈量身體任何部位在著地區表面留下的痕跡，與起跳線的最短垂直線距

離。

編碼：00851

出處：P.23

來源：補充題

(☒) 15.頂尖的跳遠選手助跑距離達 40~45 公尺，步數約 10~12 步。

解析 頂尖的選手助跑距離達 40~45 公尺，步數約 18~20 步。

二、單選題: 共 25 題

編碼：01029

出處：P.19

來源：課本

(☒) 1.田徑運動中哪一種項目是克服水平障礙的速度項目？ (A)跳高 (B)撐竿跳高 (C)跳遠。

編碼：01030

出處：P.36

來源：課本

(☒) 2.田徑跳遠比賽時起跳板至著地區遠端的距離至少要有 (A)8 公尺 (B)10 公尺 (C)12 公尺 (D)15 公尺。

編碼：01031

出處：P.36

來源：課本

(☒) 3.下列哪一種田徑項目的比賽須採分道起跑？ (A)1500 公尺跑 (B)800 公尺跑 (C)5000 公尺跑 (D)馬拉松。

編碼：01032

出處：P.36

來源：課本

(☒) 4.田徑跳遠項目助跑道最短應該要有 (A)30 公尺 (B)35 公尺 (C)40 公尺 (D)45 公尺。

編碼：01033

出處：P.27

來源：課本

(☒) 5.田徑中距離跑是以發展心肺耐力為主的項目，「不」建議利用下列哪項練習方法來提升有氧耐力？ (A)衝刺跑 (B)均速跑 (C)越野跑 (D)間歇跑。

編碼：01034

出處：P.19

來源：補充題

(☒) 6.下列何者不是田徑跳遠的空中動作？ (A)腹滾式 (B)蹲踞式 (C)挺身式 (D)走步式。

編碼：01035

出處：P.19

來源：補充題

(☒) 7.田徑 800 及 1500 公尺較偏向以下哪一種能力的徑賽項目？ (A)爆發力 (B)速度耐力 (C)絕對力量 (D)柔軟度。

編碼：01036

出處：P.20

來源：補充題

(☒) 8.田徑中距離跑的動作技術可分為四個部分，以下何者不是？ (A)起跑 (B)加速跑 (C)毅力跑 (D)終點衝刺。

編碼：01037

出處：P.20

來源：補充題

(☒) 9.田徑中距離起跑是採用以下何種姿勢？ (A)蹲坐式起跑 (B)跪立式起跑 (C)蹲踞式起跑 (D)站立式起跑。

編碼：01038

出處：P.20

來源：補充題

(☒) 10.田徑 800 公尺項目選手於分道起跑後向前跑動，在通過幾公尺彎道處搶道線標誌後才可搶跑道？ (A)100 公尺 (B)300 公尺 (C)500 公尺 (D)700 公尺。

編碼：01039

出處：P.21

來源：補充題

(☒) 11.田徑中距離跑技術中，哪個部份是將目標放在增加跑步的放鬆節奏，節省體力，以利發揮身體機能與運用戰術創造優異成績？ (A)起跑 (B)加速跑 (C)中間跑 (D)終點衝刺。

編碼：01040

出處：P.22

來源：補充題

(☒) 12.田徑跳遠的完整技術可分為四個動作組成以下何者不是？ (A)助跑 (B)雙腳踏板 (C)空中動作 (D)落地。

解析 雙腳踏板應為起跳。

編碼：01041

出處：P.22

來源：補充題

(☒) 13.田徑跳遠助跑節奏是指控制哪兩個部分，以增加踩板的準確性，也能有效的增進起跳的速度和起跳的效果。 (A)速度、時間 (B)高度、速度 (C)肌力、耐力 (D)步幅、步頻。

編碼：01042

出處：P.23

來源：補充題

(☒) 14.田徑跳遠一般初學者的助跑距離約在 20~25 公尺，步數大約是幾步？ (A)12~15 步 (B)16~18 步 (C)19~21 步 (D)22~25 步。

- 編碼：01043 出處：P.23 來源：補充題
(B) 15. 田徑跳遠準確的踩板是完成起跳動作一項重要的技術，而什麼動作是踩板動作的必要條件？ (A)極速的加速度 (B)穩定的助跑節奏 (C)誇張的擺臂 (D)快速的步頻。
- 編碼：01044 出處：P.28 來源：補充題
(C) 16. 田徑中距離跑項目，「不」建議利用下列哪項練習方法來提升中距離項目速度感的培養？ (A)等速跑 (B)配速跑 (C)衝刺跑 (D)節奏跑。
- 編碼：01045 出處：P.29 來源：補充題
(D) 17. 田徑中距離跑項目，速度是提升中距離跑成績的重要關鍵，「不」建議利用下列哪項練習方法來提升速度？ (A)加速跑 (B)接力跑 (C)變速跑 (D)慢速長跑。
- 編碼：01046 出處：P.23 來源：補充題
(A) 18. 田徑跳遠比賽可利用助跑標誌點的設定，來增加助跑起跳時踩板的準確性，在起跳點前幾步步設置 1~2 個標誌點？ (A)4~6 步 (B)7~9 步 (C)10~12 步 (D)13~15 步。
- 編碼：01047 出處：P.36 來源：補充題
(B) 19. 田徑跳遠比賽著地區的寬度為 (A)1.22 公尺 (B)2.75~3 公尺 (C)3.5~4 公尺 (D)4~5 公尺。
- 編碼：01048 出處：P.36 來源：補充題
(C) 20. 田徑跳遠比賽若衝撞其他選手，應如何判決？ (A)繼續比賽 (B)未造成影響則不予處分 (C)取消衝撞者比賽資格 (D)記警告一次。
- 編碼：01049 出處：P.36 來源：補充題
(D) 21. 正式的田徑比賽中，以下哪個距離需要分道次進行比賽？ (A)5000 公尺 (B)3000 公尺 (C)1500 公尺 (D)800 公尺。
- 編碼：01050 出處：P.36 來源：補充題
(C) 22. 田徑跳遠選手試跳時間為 (A)30 秒 (B)45 秒 (C)1 分鐘 (D)90 秒。
- 編碼：01051 出處：P.36 來源：補充題
(A) 23. 田徑跳遠起跳時若碰到起跳線前的地面，應如何判決？ (A)試跳失敗一次 (B)成績扣 1 公尺 (C)取消比賽資格 (D)成績照常計算。
- 編碼：01052 出處：P.19 來源：補充題
(A) 24. 目前國際跳遠的主流技術是 (A)走步式 (B)挺身式 (C)蹲踞式 (D)自由式。
- 編碼：01053 出處：P.36 來源：補充題
(D) 25. 以下何者不是田賽項目？ (A)跳遠 (B)跳高 (C)標槍 (D)400 公尺。

三、問答題: 共 4 題

編碼：00852 出處：P.30~P.33 來源：課本

1. 在田徑跳遠輔助練習中應包括哪幾個項目？

- 解答** (1)助跑速度練習。
(2)快速起跳的動作練習。
(3)跳遠騰空落沙坑的動作練習。

編碼：00853 出處：P.20 來源：課本

2. 田徑中距離跑的起跑姿勢，可分為哪兩種？

- 解答** 兩腿前後開立、身體重心前傾，手臂採用兩臂一前一後動作或兩臂自然下垂動作。

編碼：00854 出處：P.19 來源：補充題

3. 田徑比賽中距離指的是哪二個項目？

- 解答** 800M、1500M。

編碼：00855 出處：P.19 來源：補充題

4. 跳遠動作中，選手騰空的動作大致上分為哪三種？

- 解答** 蹲踞式、挺身式、走步式。

體育三 第 3 章 游泳——仰泳

一、是非題: 共 15 題

編碼: 00856

出處: P.42

來源: 課本

(☐) 1. 仰泳蹬牆出發後, 身體應保持直線減少阻力。

編碼: 00857

出處: P.50

來源: 課本

(☒) 2. 仰泳踢水時膝蓋突出水面上下擺動, 水花越大代表前進越快。

解析 踢水時膝蓋不要露出水面。

編碼: 00858

出處: P.41

來源: 課本

(☐) 3. 仰泳的特性為身體背部朝下, 採雙腿交替向上踢水, 雙臂輪流交替划水。

編碼: 00859

出處: P.57

來源: 課本

(☐) 4. 仰泳在游泳比賽中出發及轉身後, 選手可在水中仰潛 15 公尺。之後頭部必須露出水面, 否則以犯規論。

編碼: 00860

出處: P.57

來源: 課本

(☒) 5. 仰泳在游泳比賽中游至終點時, 可以面部朝下觸壁完成比賽。

解析 游至終點時, 選手必須仰姿觸壁。

編碼: 00861

出處: P.43

來源: 補充題

(☐) 6. 游泳仰式蹬牆出發後, 在水中雙臂伸直夾緊置於後腦, 先做仰泳踢水保持直線前進。

編碼: 00862

出處: P.57

來源: 補充題

(☒) 7. 游泳仰式出發可以在水中仰潛 25 公尺後, 再浮出水面。

解析 仰式出發可以在水中仰潛 15 公尺後, 再浮出水面。

編碼: 00863

出處: P.41

來源: 補充題

(☒) 8. 游泳仰式比賽中, 踢水可以採用蛙式踢水動作。

解析 不得採用蛙式踢水, 應上下交替踢水。

編碼: 00864

出處: P.44

來源: 補充題

(☒) 9. 游泳仰式划手手臂於頭頂上方, 由大拇指先入水。

解析 小指先入水。

編碼: 00865

出處: P.55

來源: 補充題

(☒) 10. 游泳仰式划手過程中, 身體應該保持平穩, 晃動越少越好。

解析 划手過程中, 肩膀應側轉。

編碼: 00866

出處: P.54

來源: 補充題

(☒) 11. 游泳仰式過程中, 因面部保持在水面上, 所以呼吸節奏不需要特別留意, 隨時都可以進行換氣。

解析 應配合仰式划手踢水動作, 適時調整呼吸的節奏。

編碼: 00867

出處: P.41

來源: 補充題

(☒) 12. 游泳仰式是最早列入游泳比賽項目的姿勢。

解析 自由式。

編碼: 00868

出處: P.46~48

來源: 補充題

(☐) 13. 游泳仰式出發及轉身時, 是領先與超越對手的關鍵時機。

編碼: 00869

出處: P.57

來源: 補充題

(☐) 14. 游泳仰式選手於終點時, 可潛於水中以仰姿觸壁。

編碼: 00870

出處: P.41

來源: 補充題

(☐) 15. 游泳仰式的英文名稱是「back stroke」。

二、單選題: 共 25 題

編碼: 01054

出處: P.43

來源: 課本

(☒) 1. 游泳仰式動作裡, 何者扮演平衡身體的角色? (A)轉身 (B)踢水 (C)蹬牆 (D)划手。

編碼: 01055

出處: P.57

來源: 課本

(☒) 2. 仰泳時身體縱軸可滾動, 但不可超過水平幾度以上? (A)30 度 (B)45 度 (C)60 度 (D)90 度。

- 編碼：01056 出處：P.56 來源：課本
(B) 3.正式游泳比賽中，姿勢檢查員有幾個人？ (A)2 人 (B)4 人 (C)3 人 (D)1 人。
- 編碼：01057 出處：P.41 來源：課本
(C) 4.仰泳在第幾屆奧運會中，成為游泳正式比賽項目之一？ (A)第 8 屆 (B)第 4 屆 (C)第 2 屆 (D)第 6 屆。
- 編碼：01058 出處：P.48 來源：課本
(D) 5.仰泳轉身距離為距離池壁前？ (A)7~8 公尺 (B)5~6 公尺 (C)3~4 公尺 (D)1~2 公尺。
- 編碼：01059 出處：P.41 來源：補充題
(A) 6.以下何者不是游泳仰式正式比賽的距離？ (A)400 公尺 (B)200 公尺 (C)100 公尺 (D)50 公尺。
- 編碼：01060 出處：P.41 來源：補充題
(B) 7.身體背部朝下，採雙腿交替向上踢水，雙臂輪流交替划水，請問以上敘述是以下哪一種泳姿？ (A)蝶式 (B)仰式 (C)蛙式 (D)捷式。
- 編碼：01061 出處：P.41 來源：補充題
(C) 8.以下哪一種泳姿比賽時是從水中出發？ (A)捷式 (B)蛙式 (C)仰式 (D)蝶式。
- 編碼：01062 出處：P.56 來源：補充題
(B) 9.游泳比賽應有幾名裁判長，以控制比賽進行？ (A)1 名 (B)2 名 (C)3 名 (D)4 名。
- 編碼：01063 出處：P.56 來源：補充題
(A) 10.奧運會、世界錦標賽及其他國際游泳總會 (FINA) 之比賽中，「預備」之口令應使用英語式？ (A)Take your marks (B)Preparation (C)Ready (D)Study up。
- 編碼：01064 出處：P.56 來源：補充題
(B) 11.游泳比賽混合式接力第一棒是哪種泳姿？ (A)蝶式 (B)仰式 (C)蛙式 (D)捷式。
- 編碼：01065 出處：P.57 來源：補充題
(C) 12.在游泳仰式比賽中，出發及轉身後許可選手在水中做幾公尺仰潛？ (A)5 公尺 (B)10 公尺 (C)15 公尺 (D)20 公尺。
- 編碼：01066 出處：P.55 來源：補充題
(D) 13.游泳仰式的姿勢以下何者正確？ (A)身體成 V 字形 (B)肩膀不轉動 (C)划水手肘伸直 (D)身體保持平衡。
- 編碼：01067 出處：P.45 來源：補充題
(A) 14.游泳仰式划水完成動作，手掌應該推至身體的哪個位置？ (A)大腿 (B)髖關節 (C)腰部 (D)肋骨。
- 編碼：01068 出處：P.44 來源：補充題
(B) 15.游泳仰式划水動作中，手臂於頭頂上方，由哪個部位先入水？ (A)大拇指 (B)小指 (C)手背 (D)手掌心。
- 編碼：01069 出處：P.41 來源：補充題
(C) 16.1900 年第 2 屆奧運會將「仰式」列入正式游泳比賽項目，請問第 2 屆奧運會地點在哪裡？ (A)日本東京 (B)希臘雅典 (C)法國巴黎 (D)英國倫
- 編碼：01070 出處：P.57 來源：補充題
(D) 17.在游泳仰式比賽中，出發信號響前，關於選手動作的敘述，下列者錯誤？ (A)應於水中面向出發台，以雙手握住出發把手 (B)雙腳應置於水面下，腳趾可露出水面 (C)如使用仰式起跳架時，雙腳腳趾應碰觸池壁或電子觸控板面。 (D)腳趾需在溢水溝之邊緣或者電子觸控板上沿。

解析 禁止將腳趾於溢水溝之邊緣或者電子觸控板上沿

- 編碼：01071 出處：P.46 來源：補充題
(A) 18.游泳仰式出發「各就位」的姿勢，以下何者錯誤？ (A)出發者應於水中背向出發臺 (B)雙手握出發把手 (C)雙腳尖高於水面上 (D)雙腳屈膝靠近胸前。

解析 面向出發臺。

編碼：01072 出處：P.46 來源：補充題

- (B) 19. 游泳仰式出發「預備時」的姿勢，以下何者錯誤？ (A)雙臂向前拉緊 (B)雙腳膝蓋打直 (C)身體靠近出發臺 (D)吸一口氣準備跳出。

解析 雙腳屈膝。

編碼：01073 出處：P.46 來源：補充題

- (C) 20. 游泳仰式出發「跳出水」的動作要領，以下何者錯誤？ (A)身體由下往上推蹬跳出 (B)雙手由下往上擺至頭後方 (C)雙手打開成大字形入水 (D)擺手同時向後挺腰入水。

編碼：01074 出處：P.47 來源：補充題

- (D) 21. 游泳仰式出發「水中出水」的動作要領，以下何者錯誤？ (A)雙臂伸直夾緊置於後腦 (B)鼻子吐氣由手到腳成一直線保持身體平衡 (C)在水中快速踢水 4~6 次 (D)出水面時雙腳伸直動，僅靠手快速划動。

編碼：01075 出處：P.48 來源：補充題

- (A) 22. 游泳仰式「轉身預備動作」要領，以下何者錯誤？ (A)仰泳加速游至距離池壁約 5 公尺處 (B)身體側轉準備轉身 (C)慣用手最後 1 次划手時吸氣 (D)臉部向下另一手跟進推水。

解析 距離池壁約 1-2 公尺處。

編碼：01076 出處：P.48 來源：補充題

- (B) 23. 游泳仰式「轉身翻轉動作」要領，以下何者錯誤？ (A)收下顎向下翻轉 (B)軀幹保持打直 (C)頭與身體捲曲同時屈膝，鼻子吐氣 (D)翻轉後，面部朝上。

編碼：01077 出處：P.49 來源：補充題

- (C) 24. 游泳仰式「轉身蹬牆動作」要領，以下何者錯誤？ (A)轉身後雙腳置於池壁 (B)雙臂伸直夾緊置於後腦 (C)臉部朝下 (D)雙腳用力完成蹬牆動作。

解析 臉部朝上。

編碼：01078 出處：P.49 來源：補充題

- (D) 25. 游泳仰式「轉身出水面準備動作」要領，以下何者錯誤？ (A)轉身後快速踢水 4~6 次 (B)鼻子吐氣由手到腳成一直線保持身體平衡 (C)出水面換氣準備划手 (D)出水面時雙腳伸直動，僅靠手快速划動。

三、問答題: 共 4 題

編碼：00871 出處：P.41 來源：課本

1. 請簡述仰泳的特性。

解答 身體背部朝下，採雙腿交替向上踢水，雙臂輪流交替划水。

編碼：00872 出處：P.50 來源：課本

2. 請簡述仰泳的增能大補帖，如何提升仰泳動作的速度？

解答 以仰泳踢水蛙鞋輔助練習為例，透過穿蛙鞋可增加踢水面積，進而產生推進力。

編碼：00873 出處：P.56 來源：補充題

3. 游泳比賽混合式接力的順序是？

解答 仰式、蛙式、蝶式、捷式。

編碼：00874 出處：P.56 來源：補充題

4. 游泳比賽混合式的順序是？

解答 蝶式、仰式、蛙式、捷式。

體育三 第 4 章 籃球——傳切攻防演練

一、是非題: 共 15 題

編碼：00875 出處：P.69 來源：課本

- (X) 1. 籃球面對強邊傳球後站位的防守球員應迅速離開球邊，讓進攻者第一時間切入要球。

解析 應迅速移動至球邊，阻絕進攻者在第一時間的回傳球。

編碼：00876 出處：P.62 來源：課本

- (○) 2. 籃球空手球員往球邊切入時，可做反方向的走位誘敵，再以速度和方向的變化去擺脫阻絕。

編碼：00877 出處：P.85 來源：課本

- (✕) 3. 在籃球比賽中球員受傷流血，球賽必須立即停止，球員需馬上下場接受止血包紮，此規則稱之為「麥可·喬登條款」。

解析 魔術強生條款。

編碼：00878 出處：P.61 來源：課本

- (✕) 4. 籃球比賽防守時我只要把自己守的人守好，不需去注意其他進攻球員。

編碼：00879 出處：P.62 來源：課本

- (✕) 5. 籃球強邊高、低位傳球後切入要球進攻，又稱為擋切戰術。

解析 傳切戰術。

編碼：00880 出處：P.82 來源：補充題

- (✕) 6. 籃球比賽進攻者面對防守者做 V 字型擺脫切入時，應該身體垂直、重心拉高。

解析 籃球比賽進攻者面對防守者做 V 字型擺脫切入時，身體重心壓低，腳步打開。

編碼：00881 出處：P.82 來源：補充題

- (○) 7. 籃球進攻者準備切入時，面對持球者，眼睛應注視持球者動向。

編碼：00882 出處：P.82 來源：補充題

- (✕) 8. 籃球比賽持球者傳球給切入者，球傳在接球者身後。

解析 持球者傳球給切入者，球傳在接球者身前。

編碼：00883 出處：P.83 來源：補充題

- (✕) 9. 籃球比賽進攻方執行傳切戰術，防守者應該緊貼空手進攻者阻絕接球。

解析 籃球比賽進攻方執行傳切戰術，防守者阻絕進攻者接球時，應保持球、我、人三角關係。

編碼：00884 出處：P.83 來源：補充題

- (✕) 10. 籃球比賽進攻方執行傳切戰術，防守者做 Denial 阻絕接球時，身體打直，眼睛直視進攻者。

解析 籃球比賽進攻方執行傳切戰術，防守者做 Denial 阻絕接球時，應保持一個手臂距離，眼睛看到球與人。

編碼：00885 出處：P.61 來源：補充題

- (○) 11. 籃球空切是指進攻球員空手向籃框跑動。

編碼：00886 出處：P.61 來源：補充題

- (○) 12. 籃球防守補位是指當一個防守者失掉正確防守位置時，另一防守者及時移動至正確防守位置。

編碼：00887 出處：P.85 來源：補充題

- (○) 13. 籃球比賽中，隊醫若認為受傷球員急需醫療處理時，得不經裁判許可即進場照料。

編碼：00888 出處：P.84 來源：補充題

- (○) 14. 籃球比賽時，若為保護受傷球員，必要時裁判可立即停止比賽。

編碼：00889 出處：P.62 來源：補充題

- (○) 15. 籃球傳球後切入要球進攻，又稱為傳切戰術。

二、單選題：共 23 題

編碼：01079 出處：P.82 來源：課本

- (B) 1. 籃球面對防守者做 V 字型擺脫切入時，身體的重心應如何？ (A) 身體保持垂直，重心位於高的位置 (B) 身體重心壓低，腳步打開 (C) 身體保持垂直，腳步打開 (D) 身體重心在高的位置。

編碼：01080 出處：P.61 來源：課本

- (B) 2. 籃球強邊高、低位傳球後切入要球進攻稱為哪種戰術？ (A) 打跑戰術 (B) 傳切戰術 (C) 擋切戰術 (D) 包夾戰術。

- 編碼：01081 出處：P.84 來源：課本
(C) 3. 籃球員在場上受傷，裁判暫停後約有幾秒恢復時間 (A)5 秒 (B)10 秒 (C)15 秒 (D)20 秒。
- 編碼：01082 出處：P.82 來源：課本
(A) 4. 籃球持球者傳球給切入者，球應傳在接球者的什麼位置？ (A)前方 (B)後方 (C)左方 (D)右方。
- 編碼：01083 出處：P.87 來源：課本
(D) 5. 3 對 3 籃球賽原訂於何時列入奧運會的正式比賽項目？ (A)2008 北京奧運 (B)2012 倫敦奧運 (C)2016 里約奧運 (D)2020 東京奧運。
- 編碼：01084 出處：P.82 來源：補充題
(D) 6. 籃球比賽進攻方空手切入時，應注意什麼？ (A)注意裁判位置在哪裡 (B)專注是否有籃板球 (C)留意防守者是否已經擺脫 (D)視線注意持球者，並做出接球姿勢。
- 編碼：01085 出處：P.62 來源：補充題
(B) 7. 籃球空手球員要往球邊切入時，為何要先做反方向的走位？ (A)遠離防守者 (B)誘敵清出進攻空間 (C)執行擋拆戰術 (D)打跑戰術。
- 編碼：01086 出處：P.82 來源：補充題
(D) 8. 籃球比賽時，進攻者面對防守者做 V 字型擺脫切入時，動作應該注意什麼？ (A)身體重心拉高，雙手打開 (B)身體緊貼防守者，雙腳併攏 (C)身體垂直，重心太高 (D)身體重心壓低，腳步打開。
- 編碼：01087 出處：P.82 來源：補充題
(A) 9. 籃球比賽時，進攻者執行傳切戰術空手切入時，身體朝向及眼睛注視哪裡？ (A)面朝向持球者，眼睛注視持球者 (B)面朝向籃板，眼睛注視籃框 (C)背向持球者，眼睛注意防守者 (D)身體朝向防守者，眼睛注意持球者。
- 編碼：01088 出處：P.83 來源：補充題
(B) 10. 籃球比賽時，進攻方執行傳切戰術，防守者針對於空手進攻者應該如何防守？ (A)盡可能緊貼進攻者阻絕接球 (B)阻絕進攻者接球時，應保持球、我、人三角關係 (C)空手進攻球員在低位時，採取 Open 防守 (D)空手進攻球員在弧頂 45 度角位置時，採取站前防守。
- 編碼：01089 出處：P.83 來源：補充題
(C) 11. 籃球比賽中，防守者面對進攻者做阻絕接球 (Denial) 時，動作應該注意什麼？ (A)盡可能緊貼進攻者 (B)身體打直，眼睛直視進攻者 (C)應保持一個手臂距離，眼睛看到球與人 (D)背對進攻者，並把雙手打開。
- 編碼：01090 出處：P.69 來源：補充題
(C) 12. 籃球防守時無球的一邊稱為 (A)強邊 (B)轉換邊 (C)弱邊。
- 編碼：01091 出處：P.84 來源：補充題
(B) 13. 籃球比賽若球員不能在幾秒內繼續比賽，則需被替補？ (A)24 秒 (B)15 秒 (C)13 秒 (D)10 秒。
- 編碼：01092 出處：P.61 來源：補充題
(A) 14. 籃球術語中阻絕進攻者接球的路線稱為？ (A)Denial (B)空切 (C)V—Cut (D)補位。
- 編碼：01093 出處：P.61 來源：補充題
(B) 15. 籃球術語中進攻球員空手向籃框跑動稱為？ (A)Denial (B)空切 (C)V—Cut (D)補位。
- 編碼：01094 出處：P.61 來源：補充題
(D) 16. 籃球術語中當一個防守者失掉正確防守位置時，另一防守者及時移動至正確防守位置路線稱為？ (A)Denial (B)空切 (C)V—Cut (D)補位。
- 編碼：01095 出處：P.84 來源：補充題
(B) 17. 關於籃球比賽活球時發生球員受傷，下列敘述何者錯誤？ (A)裁判應等到控球隊投籃始可鳴笛停止比賽 (B)裁判應等到一方得分後，始可鳴笛停止比賽 (C)裁判應等到控球隊投籃始可鳴笛停止比賽 (D)必要時裁判可立即停止比賽。

編碼：01096 出處：P.83 來源：補充題

- (D) 18.下列敘述何者為籃球運動錯誤動作？ (A)持球者傳球給切入者，球應傳在接球者前方 (B)防守者阻絕進攻者接球時，應保持球、我、人三角關係 (C)防守者做阻絕接球 (Denial) 時，應保持一個手臂距離，眼睛看到球與人 (D)防守者阻絕進攻者接球時，防守者應緊貼進攻者。

解析 防守者緊貼進攻者阻絕接球時，易造成進攻者開後門。

編碼：01097 出處：P.83 來源：補充題

- (C) 19.防守者做阻絕接球 (Denial) 時，下列敘述何者正確？ (A)身體打直 (B)眼睛直視進攻者 (C)與進攻者保持一個手臂距離。

解析 身體保持略微前傾的姿勢，眼睛需可看見人與球。

編碼：01098 出處：P.83 來源：補充題

- (A) 20.籃球防守者阻絕進攻者接球時，應保持什麼關係？ (A)球、我、人三角關係 (B)強邊弱邊之關係 (C)高低位之關係 (D)防守之關係。

編碼：01099 出處：P.83 來源：補充題

- (C) 21.籃球防守者做阻絕接球 (Denial) 時，應保持的距離為何？ (A)手掌的距離 (B)可以抄球的距離 (C)一個手臂距離 (D)一個身體的距離。

編碼：01100 出處：P.82 來源：補充題

- (D) 22.籃球進攻者切入時，眼睛應注視何者？ (A)籃框 (B)強邊 (C)弱邊 (D)持球者。

編碼：01101 出處：P.62 來源：補充題

- (D) 23.下列何者「不」是籃球運動擺脫防守者的要素？ (A)腳步及速度 (B)靈活的判斷防守者的位置 (C)靈活的走位 (D)身材高大。

三、問答題: 共 4 題

編碼：00890 出處：P.62 來源：課本

- 1.請簡要說明籃球傳切戰術的意義？

解答 強邊高、低位傳球後切入要球進攻，又稱為傳切戰術，是籃球場上最基本的概念，主要是進攻者傳球後要判讀防守者站的位置，再利用腳步做擺脫要球進攻。

編碼：00891 出處：P.62 來源：課本

- 2.請寫出籃球傳切戰術三個優點？

解答 傳切戰術重視球的流暢傳導，對手不易偵察攻擊模式、失誤機率較高。因此也挑戰對手的體能與專注力。

編碼：00892 出處：P.61 來源：補充題

- 3.籃球的「空切」是什麼意思？

解答 進攻球員空手向籃框跑動。

編碼：00893 出處：P.61 來源：補充題

- 4.籃球的「V-Cut」是什麼意思？

解答 V 是改變方向，Cut 是切入，切入需做 V 字型切入。