

體育五 第1章 運動與體重控制

一、是非題：共 16 題

編碼：01749 出處：P.009 來源：課本課文題目

(☒) 1. 只要減少每日的飲食量，就可以成功減重。

編碼：01750 出處：P.009 來源：課本課文題目

(☒) 2. 只有體重過重的人需要體重控制，體重過輕的不必擔心。

編碼：01751 出處：P.011、012 來源：課本課文題目

(☐) 3. 飲食控制加上運動，是減重成功的必要條件，在實際施行時則包括運動、飲食以及行為改變法。

編碼：01752 出處：P.010 來源：課本課文題目

(☐) 4. 體重太重者，建議不要從事如跑、跳等高強度、高衝擊運動，以免難度過高而導致受傷。

編碼：01753 出處：P.008 來源：課本課文題目

(☐) 5. 運動可以使腦部釋放腦內啡，這種化學物質能使心情愉悅，有助於穩定情緒，減少因情緒變化過大而造成飲食失控的現象。

編碼：01754 出處：P.006 來源：補充題

(☐) 6. 衛福部以身體質量指數（Body Mass Index, BMI）來衡量青少年肥胖程度，並訂出標準。依照衛福部評等標準，若一男生的 BMI 指數為 23 屬於正常範圍。

解析 15 歲至 17.5 歲的青少年，正常範圍的 BMI 指數最低為 16.9，最高為 23.6。

編碼：01755 出處：P.006 來源：補充題

(☐) 7. 在進行體重控制前，必須先掌握自己平時的能量攝取以及消耗狀況。

編碼：01756 出處：P.007 來源：補充題

(☐) 8. 精緻醣類是位於飲食金字塔的頂端。

編碼：01757 出處：P.007 來源：補充題

(☒) 9. 多吃蔬果和全穀類食物是位於飲食金字塔的最底層。

解析 每日運動、控制體重是飲食金字塔的最底層。

編碼：01758 出處：P.008 來源：補充題

(☐) 10. 生熱反應及基礎代謝率並沒有辦法大幅度的變動，也無法憑個人意志控制，所以如果以造成能量赤字的方式來減重，運動就是非常重要的方式。

編碼：01759 出處：P.008 來源：補充題

(☐) 11. 運動可以使腦部釋放腦內啡，這種化學物質能使心情愉悅，有助於穩定情緒，減少因情緒變化過大而造成飲食失控的現象。

編碼：01760 出處：P.008 來源：補充題

(☒) 12. 人體每日的能量消耗中，大約有 45%~55%是用於基礎代謝率。

解析 大約有 65%~75%是用於基礎代謝率。

編碼：01761 出處：P.011 來源：補充題

(☐) 13. 體重控制時，重點是能量消耗，因此，長時間中低強度的有氧性運動，會比短時間無氧性高強度的運動來得有效，而且也容易持續下去。

編碼：01762 出處：P.011 來源：補充題

(☒) 14. 打一小時的保齡球比一小時的跑步（每小時 12 公里），更適合作為體重控制的運動。

解析 保齡球的能量消耗較跑步低，跑步較適合作為體重控制的運動。

編碼：01763 出處：P.012 來源：補充題

(☒) 15. 作為體重控制，兩餐中間如果肚子餓，每天都可以吃奶油蛋糕來充飢。

解析 精緻糕點位於飲食金字塔的頂端，應盡量減少食用。

編碼：01764 出處：P.013 來源：補充題

(☒) 16. 如果達到自己理想的體重，就可以不用再運動了。

解析 如果每天都不運動，能量不會消耗，日積月累，體重仍然會回到原本的高峰。

二、單選題: 共 27 題

編碼: 01930

出處: P.008-009

來源: 課本課文題目

- (B) 1. 下列何者是有有效且健康的減重方式? (A)禁食 (B)運動加上飲食控制 (C)吃減肥藥 (D)只吃蔬菜水果。

編碼: 01931

出處: P.011

來源: 課本課文題目

- (B) 2. 下列何種運動對減重最有效果? (A)跑 100 公尺 (B)耐力跑 (C)棒球 (D)高爾夫球。

編碼: 01932

出處: P.007

來源: 課本課文題目

- (B) 3. 新飲食金字塔最重要與基礎的條件是? (A)每天吃大量蔬菜 (B)運動與體重控制 (C)油脂的攝取 (D)少吃紅肉。

編碼: 01933

出處: P.008

來源: 課本課文題目

- (D) 4. 下列何者不是運動的效果? (A)增加平時能量消耗 (B)增加肌肉量 (C)抒發情緒 (D)降低基礎代謝率。

編碼: 01934

出處: P.010-011

來源: 課本課文題目

- (D) 5. 下列關於體重控制的方法, 何者有誤? (A)選擇適合自身條件的運動 (B)以客觀條件來衡量運動時之能量消耗 (C)運動持續時間重於運動強度 (D)短時間無氧性高強度的運動最有效果。

編碼: 01935

出處: P.006

來源: 補充題

- (D) 6. 請問下列選項哪一個不能評估肥胖程度? (A)體脂肪率 (B)腰圍 (C)腰臀比 (D)胸圍。

編碼: 01936

出處: P.006

來源: 補充題

- (D) 7. 小華的身高 178 公分, 體重 85 公斤, 他的 BMI 為 26.82, 請問他的身體質量評等屬於哪一個等級? (A)過輕 (B)正常範圍 (C)過重 (D)肥胖。

解析 男生 BMI 大於 23.6 屬於「過重」; 大於 25.6 屬於「肥胖」。

編碼: 01937

出處: P.006

來源: 補充題

- (A) 8. 一般而言, 影響體重輕重的原因不包括下列何者? (A)每日飲水量 (B)飲食習慣 (C)運動量多寡 (D)遺傳。

編碼: 01938

出處: P.007

來源: 補充題

- (A) 9. 下列何者位於新飲食金字塔的最高層? (A)奶油蛋糕 (B)堅果 (C)雞肉 (D)花椰菜。

編碼: 01939

出處: P.007

來源: 補充題

- (C) 10. 位於新飲食金字塔的越高層, 表示該種食物對於人體需求的重要性為何? (A)非常重要 (B)有點重要 (C)盡量少吃 (D)每日必須。

編碼: 01940

出處: P.008

來源: 補充題

- (D) 11. 下列何者不屬於基礎代謝率消耗熱量? (A)睡覺時的呼吸 (B)心臟跳動 (C)作夢 (D)打籃球。

編碼: 01941

出處: P.008

來源: 補充題

- (B) 12. 下列何者屬於基礎代謝率消耗熱量? (A)腸胃蠕動 (B)心臟跳動 (C)重量訓練 (D)看書。

編碼: 01942

出處: P.008

來源: 補充題

- (C) 13. 為什麼規律且有強度的運動除了能增加消耗平常熱量之外, 也能增加基礎代謝率? (A)因為運動增加腦內啡的分泌 (B)因為運動促進腎上腺素的分泌 (C)因為運動可以提升肌肉量, 而肌肉的日常消耗熱量屬於基礎代謝的一部分 (D)因為運動能夠增加脂肪代謝。

編碼: 01943

出處: P.008

來源: 補充題

- (D) 14. 人體每日的能量消耗中, 大約有多少是用於基礎代謝率? (A)40~50% (B)50~55% (C)55~65% (D)65~75%。

編碼: 01944

出處: P.008

來源: 補充題

- (B) 15. 人體每日的能量消耗中, 大約有多少熱量消耗是用於進食後的食物消化、利用及儲存成能量來維持體溫的生熱反應? (A)5% (B)10% (C)15% (D)20%。

編碼: 01945

出處: P.008

來源: 補充題

(A) 16.淨體重不包含下列何者？ (A)身體儲存脂肪的重量 (B)身體內的水分 (C)身體的組織器官 (D)身體肌肉。

編碼：01946

出處：P.008-009

來源：補充題

(B) 17.有關飲食控制的原則，下列敘述何者正確？ (A)每日熱量攝取最好低於 1,000 大卡，以快速達到減重效果 (B)配合運動的飲食控制，可以在不節食的情況下達到體重控制效果 (C)熱量負平衡每日應達到 2,000 大卡以上，才有明顯成效 (D)熱量控制可完全依賴節食與禁食，效果最顯著。

解析

(1)每日不得低於 1,200 大卡，以免營養不良。

(2)熱量負平衡應在 500~1,000 大卡之間。

(3)「完全依賴節食與禁食」會造成酮酸中毒等健康風險。

編碼：01947

出處：P.008-009

來源：補充題

(C) 18.下列哪一項錯誤的體重控制觀念可能導致蛋白質流失與酮酸中毒等嚴重健康問題？ (A)體重下降愈多愈好 (B)只有體重過重者需要體重控制 (C)單靠節食、禁食就能有效減重 (D)可以針對局部減肥。

解析

單靠節食或禁食會導致酮酸中毒、電解質不平衡、蛋白質流失，甚至造成厭食症與死亡。

編碼：01948

出處：P.008

來源：補充題

(D) 19.什麼樣的運動可以有效地增加肌肉量，進而提高基礎代謝率？ (A)長距離跑 (B)健走 (C)瑜珈 (D)重量訓練。

編碼：01949

出處：P.009

來源：補充題

(D) 20.關於體重控制的觀念，下列何者正確？ (A)單靠節食就可以有效減重 (B)可以針對局部減肥 (C)只要體重下降就表示減重成功 (D)適當的飲食控制。

編碼：01950

出處：P.010

來源：補充題

(C) 21.下列有關於「代謝當量 (MET)」的敘述，何者有誤？ (A)能量的消耗程度，當身體完全休息時，所消耗的能量就是 1MET (B)熱量消耗公式：公斤*METS (卡/公斤重/小時)*時間 (C)是相當主觀的判斷數據 (D)依運動強度和時間而定，而不是自身的疲勞程度。

編碼：01951

出處：P.011

來源：補充題

(A) 22.下列運動何種運動強度較強？ (A)跑步 8 METS (B)游泳 6 METS (C)伸展操 4 METS (D)保齡球 2.6 METS。

編碼：01952

出處：P.011

來源：補充題

(C) 23.何種運動在同樣的運動時間內，具有消耗體內儲存的脂肪有最好的效率？（以運動時間一小時為例） (A)伸展操 (B)步行 (C)慢跑 (D)保齡球。

解析

各項 METS 為：慢跑 8、伸展操 4.0、步行 3.8、保齡球 2.6。

編碼：01953

出處：P.011

來源：補充題

(C) 24.哪一項運動能有效地增加熱量消耗，但較不適合運動初學者？ (A)慢跑 (B)單車 (C)拳擊格鬥 (D)水中健行。

編碼：01954

出處：P.011

來源：補充題

(A) 25.美國運動醫學會 (ACSM) 認為每週至少運動多少時間，對於體重控制就會有明顯效果？ (A)150 分鐘 (B)120 分鐘 (C)100 分鐘 (D)60 分鐘。

編碼：01955

出處：P.012

來源：補充題

(D) 26.如果希望增加攝取碳水化合物時的飽足感，不可以透過下列哪一樣食物來取代？ (A)水果 (B)水煮雞胸肉 (C)蔬菜 (D)麵包。

編碼：01956

出處：P.012

來源：補充題

(D) 27.下列何種方式不屬於增加日常生活中的運動量的機會？ (A)不搭電梯改爬樓梯 (B)不開車改用跑步 (C)騎腳踏車出遊 (D)躺在床上划手機。

三、問答題: 共 3 題

編碼：01765

出處：P.008

來源：課本課文題目

1.請簡單說明運動對體重控制的效果。

解答

- (1)增加平時熱量消耗。
- (2)增加肌肉量以提高基礎代謝率。
- (3)抒發及穩定情緒，增加腦內啡分泌，減少因情緒變化過大而出現的飲食失控現象。

編碼：01766

出處：P.009

來源：課本課文題目

2.請舉出兩種錯誤的減重觀念。

解答

- (1)只有體重過重者需要體重控制。
- (2)只要體重下降就表示減重成功。
- (3)單靠節食、禁食就能有效減重。
- (4)市面上的減肥藥適合拿來減重。
- (5)體重下降愈多愈好。
- (6)可以針對局部減肥。

編碼：01767

出處：P.007

來源：補充題

3.美國哈佛大學的沃爾特·威萊特（Walter Willett）所提出的飲食金字塔一共包含六個項目，請舉出至少3項。

解答

- (1)少吃紅肉、奶油、精製的穀類食物、白米、糖、甜的飲料和糕點。
- (2)奶品類食物或鈣補充劑。
- (3)堅果類和豆科食物。
- (4)魚肉家禽類和蛋。
- (5)多吃蔬果類和全穀類食物，並用少量的健康油調理。
- (6)每日運動，控制體重。

體育五 第2章 田徑——標槍及鉛球

一、是非題: 共 15 題

編碼：01768

出處：P.041

來源：課本課文題目

(☒) 1.男子擲標槍在 1932 年列入奧運會正式比賽項目。

解析

男子組於 1906 年列入希臘奧運會，1932 年為女子組列入奧運會。

編碼：01769

出處：P.036

來源：課本課文題目

(☐) 2.選手將標槍擲出手後，在槍未著地前，不得離開助跑道。

編碼：01770

出處：P.018

來源：課本課文題目

(☐) 3.標槍包括槍頭、槍（身）桿及纏繩握把三部分。

編碼：01771

出處：P.037

來源：課本課文題目

(☐) 4.鉛球丈量成績時，從落地點最近投擲圈處，開始量至抵趾板內緣，但其延長線必須通過圓心。

編碼：01772

出處：P.021

來源：課本課文題目

(☐) 5.鉛球持球時，球應置於手指根處，五指托住。

編碼：01773

出處：P.017

來源：補充題

(☐) 6.根據考古學家從德國舒寧根（Schöningen）的遺址發現，類似於「矛」的器具早在舊石器時代就已經出現。

編碼：01774

出處：P.018

來源：補充題

(☒) 7.標槍有三種主要的握法，棒球式握法是一般人最常使用的方式。

解析

美式握法才是一般人最常使用的方式。

編碼：01775

出處：P.019-020

來源：補充題

(☒) 8.標槍的助跑分為助跑加速與交叉步，其中交叉步是使用後交叉步。

解析

是使用前交叉步。

編碼：01776

出處：P.020、023

來源：補充題

(☐) 9.標槍和鉛球都是屬於拋物線的拋體運動。

編碼：01777

出處：P.020

來源：補充題

(○) 10.標槍的離手速度越快，理論上標槍會飛越遠。

編碼：01778 出處：P.027 來源：補充題

(✕) 11.標槍的理想出手角度在 60~70 度。

解析 30~40 度。

編碼：01779 出處：P.036 來源：補充題

(✕) 12.鉛球比賽時，如果選手的腳碰到抵趾板內緣，則該次投擲犯規成績不計。

解析 抵趾板內緣可碰觸，碰觸上緣則犯規。

編碼：01780 出處：P.036 來源：補充題

(✕) 13.鉛球比賽可以用雙手拋擲。

解析 比賽規定用單手拋擲。

編碼：01781 出處：P.036 來源：補充題

(○) 14.鉛球投擲圈的半徑為 2.135 公尺。

編碼：01782 出處：P.037 來源：補充題

(○) 15.鉛球成績丈量時，兩位選手如果成績一樣，應該要比較次優成績來判別名次。

二、單選題：共 26 題

編碼：01957 出處：P.020 來源：課本課文題目

(A) 1.投擲標槍助跑後段，選手會用何種步法幫助凝聚投擲力量？ (A)交叉步 (B)交換步 (C)踏併步 (D)側併步。

編碼：01958 出處：P.020 來源：課本課文題目

(B) 2.右手持槍者，當身體呈弓身姿勢，預備投擲標槍時，重心在哪裡？ (A)左腳 (B)右腳 (C)身體前方 (D)兩足之間。

編碼：01959 出處：P.036 來源：課本課文題目

(A) 3.鉛球投擲圈的直徑為多少公尺？ (A)2.135 公尺 (B)2.153 公尺 (C)2.351 公尺 (D)2.513 公尺。

編碼：01960 出處：P.017 來源：課本課文題目

(D) 4.哪一年將「女子鉛球」列入奧運會正式比賽？ (A)1936 年 (B)1940 年 (C)1944 年 (D)1948 年。

編碼：01961 出處：P.017、036 來源：課本課文題目

(C) 5.哪一個選項為推鉛球有效的扇形投擲區角度？ (A)44.92 度 (B)40.92 度 (C)34.92 度 (D)30.92 度。

編碼：01962 出處：P.016 來源：補充題

(A) 6.臺灣男子標槍紀錄保持人是？ (A)鄭兆村 (B)郝柏村 (C)陳小春 (D)春上村。

編碼：01963 出處：P.017 來源：補充題

(A) 7.標槍和鉛球在田徑中的分類是屬於何種項目？ (A)田賽 (B)競賽 (C)接力賽 (D)球賽。

編碼：01964 出處：P.017 來源：補充題

(C) 8.下列何者項目屬於田徑賽中田賽項目？ (A)100 公尺 (B)跨欄 (C)鉛球 (D)接力賽。

編碼：01965 出處：P.017 來源：補充題

(A) 9.男子鉛球在哪一年的奧運會正式列入比賽？ (A)1896 年 (B)1900 年 (C)1948 年 (D)1960 年。

編碼：01966 出處：P.018 來源：補充題

(B) 10.下列何種握法不是常見的標槍握法？ (A)芬蘭式握法 (B)南極式握法 (C)美式握法 (D)棒球式握法。

編碼：01967 出處：P.018 來源：補充題

(D) 11.下列何者不屬於標槍的三個部分之一？ (A)槍身 (B)纏繩握把 (C)槍頭 (D)槍機。

編碼：01968 出處：P.020 來源：補充題

(A) 12.下列何者是標槍的步法？ (A)交叉步 (B)雞步 (C)歐洲步 (D)原地踏步。

- 編碼：01969 出處：P.021 來源：補充題
(B) 13. 下列何者不是鉛球的三種持球方式之一？ (A)五指自然分開法 (B)鴨掌握法 (C)四指併攏法 (D)三指併攏法。
- 編碼：01970 出處：P.024-027 來源：補充題
(D) 14. 下列何者不會決定標槍能飛得多遠？ (A)風向 (B)出手初速度 (C)出手角度 (D)標槍長度。
- 編碼：01971 出處：P.024、033 來源：補充題
(D) 15. 下列何者不是標槍投擲時常犯的技術錯誤？ (A)引槍時槍尖太高 (B)投擲前最後一步踏出時太偏左或右，造成重心不穩 (C)前面助跑速度太快，轉換煞車不及，造成速度無法順利轉換成動能 (D)引槍時手腕關節平直穩定。
- 編碼：01972 出處：P.034-035 來源：補充題
(B) 16. 下列何者不是鉛球投擲時常犯的錯誤？ (A)滑步時重心上下起伏 (B)球體在出手前接緊貼頸部 (C)重心未能轉移至前腳就出手 (D)非持球手沒有輔助旋轉。
- 編碼：01973 出處：P.036 來源：補充題
(D) 17. 標槍在下列何種狀況計算成績？ (A)槍尖完全沒有落地 (B)在槍落地前就離開投擲跑道 (C)投擲時腳步超出端線 (D)槍尖先於標槍的其他部位觸地。
- 編碼：01974 出處：P.036 來源：補充題
(C) 18. 標槍的助跑道寬度為多少？ (A)3 公尺 (B)3.5 公尺 (C)4 公尺 (D)4.5 公尺。
- 編碼：01975 出處：P.036 來源：補充題
(D) 19. 下列何者為合格的標槍助跑道長度？ (A)18-20 公尺 (B)20-25 公尺 (C)25-28 公尺 (D)30-34 公尺。
- 編碼：01976 出處：P.036 來源：補充題
(C) 20. 標槍及鉛球競賽時，每個人最多可能有幾次試擲機會？ (A)1 次 (B)3 次 (C)6 次 (D)8 次。
- 編碼：01977 出處：P.036 來源：補充題
(C) 21. 投擲標槍競賽時，若參賽選手為 8 人或少於 8 人時，每人有幾次試擲機會？ (A)1 次 (B)3 次 (C)6 次 (D)8 次。
- 編碼：01978 出處：P.036 來源：補充題
(C) 22. 投擲標槍或鉛球試擲時，裁判舉白旗代表？ (A)投降了，拜託你不要再擲 (B)再來一次 (C)試擲成功 (D)犯規，本次試擲沒有成績。
- 編碼：01979 出處：P.036 來源：補充題
(D) 23. 投擲標槍或鉛球試擲時，裁判舉紅旗代表？ (A)加碼發紅包 (B)再來一次 (C)試擲成功 (D)犯規，本次試擲沒有成績。
- 編碼：01980 出處：P.036 來源：補充題
(B) 24. 投擲標槍競賽時，若有 8 個人以上參賽，每個人有幾次試擲機會？ (A)1 次 (B)3 次 (C)6 次 (D)8 次。
- 編碼：01981 出處：P.036 來源：補充題
(D) 25. 下列何項不是鉛球的犯規動作？ (A)投擲時，腳踩出投擲圈外 (B)投擲時以雙手擲球 (C)投擲結束後，由抵趾板前方離開投擲圈 (D)投擲時，腳碰觸抵趾板內緣。
- 編碼：01982 出處：P.036 來源：補充題
(C) 26. 投擲標槍或鉛球時，如果兩人在決賽中，最佳成績相同，名次應該如何計算？ (A)並列 (B)重賽 (C)比較次佳成績看誰比較好 (D)由後面一名遞補。

三、問答題: 共 3 題

編碼：01783 出處：P.019-021 來源：課本課文題目

1. 投擲標槍的基本技術應包括哪幾項動作要領？

解答 握、持、步法、弓身、蹬、投擲。

編碼：01784 出處：P.031-032 來源：課本課文題目

2.在推鉛球輔助練習中應包括哪六個項目？

解答

(1)持球手臂上下伸展動作練習。

(2)兩腳開立，正面推擲練習。

(3)原地側向推擲練習。

(4)側向墊步推擲練習。

(5)背向墊步推擲練習。

(6)分段動作與全程動作練習，方式包括徒手進行、持較輕的鉛球進行，及持比賽球進行。

編碼：01785

出處：P.018

來源：補充題

3.請問標槍有哪三種常見的握法？

解答

芬蘭式握法、美式握法、棒球式握法。

體育五 第3章 立式槳板運動

一、是非題：共 15 題

編碼：01786

出處：P.041

來源：課本課文題目

(☐) 1.立槳運動最早的發源地是在夏威夷。

編碼：01787

出處：P.055

來源：課本課文題目

(☒) 2.從事立槳運動時不受天候因素影響，戶外活動皆宜。

解析

所有戶外活動皆受天候因素影響。

編碼：01788

出處：P.043

來源：課本課文題目

(☒) 3.槳板分為充氣板與硬板，一般的長度為9~10呎。

解析

一般的長度為9~12呎。

編碼：01789

出處：P.047

來源：課本課文題目

(☐) 4.站立划槳直線前進時，槳葉在槳板前段 1/3 入水，後退時在槳板中後段入水。

編碼：01790

出處：P.055

來源：課本課文題目

(☐) 5.從事立槳運動若不慎摔落水中，要注意人板分離的原則，以避免造成傷害。

編碼：01791

出處：P.041

來源：補充題

(☐) 6.只要在安全的環境下及足夠的安全措施，立槳運動適合在大部分的水域中進行。

編碼：01792

出處：P.042

來源：補充題

(☒) 7.立槳運動是使用雙葉槳。

解析

是使用單葉槳。

編碼：01793

出處：P.043

來源：補充題

(☐) 8.立槳運動的腳繩用途是將身體和板子做連結，如果遇到落水的情境，可以快速將板子拉回來。

編碼：01794

出處：P.044

來源：補充題

(☒) 9.做立槳運動，持槳動作中的右邊持槳，右手應該在上手、左手再下手。

解析

左手在上手、右手在下手。

編碼：01795

出處：P.047

來源：補充題

(☐) 10.立槳運動如果使用基本操槳法，希望維持直線划行，必須左右邊不停的換手划。

編碼：01796

出處：P.047

來源：補充題

(☐) 11.立槳運動中，如果希望直線划行又不希望一直換手，進階的操槳法是在划槳的後段會將手腕向內翻轉，讓槳葉向後即外側划行，藉此修正划行方向。

編碼：01797

出處：P.047-049

來源：補充題

(☐) 12.立槳運動的轉彎分為兩種：一種是在欲轉彎的反方向向後划；另一種是行進間直接在希望轉向的同邊板身後方將槳插入水中。

編碼：01798

出處：P.049

來源：補充題

(☐) 13.立槳運動如果希望向右轉，應該在槳身左邊向左後方划。

編碼：01799

出處：P.049

來源：補充題

(☒) 14. 立槳運動如果在行進間希望快速向右轉，應該在槳身後方左邊將槳葉插入水中。

解析 應該是在槳身後方右邊插入水中。

編碼：01800

出處：P.050

來源：補充題

(☐) 15. 立槳運動時常在天然水域中進行，環境變化多，需要應變各種突發狀況，持槳動作左右邊都需要熟練，才能靈活應付各種情境。

二、單選題：共 25 題

編碼：01983

出處：P.041

來源：課本課文題目

(☐) 1. 立槳運動的發源地為？ (A)澳洲 (B)夏威夷 (C)峇里島 (D)日本。

編碼：01984

出處：P.041

來源：課本課文題目

(☐) 2. 臺灣第一次參與的立槳運動國際賽會是哪一年？ (A)2000 (B)2010 (C)2018 (D)未曾參與。

編碼：01985

出處：P.042

來源：課本課文題目

(☐) 3. 立槳運動選擇槳板時，應比自己的身高高多少公分？ (A)5~15 公分 (B)20~30 公分 (C)35~45 公分 (D)50 公分以上。

編碼：01986

出處：P.043

來源：課本課文題目

(☐) 4. 在珊瑚礁海岸從事水上運動時，可以穿哪種鞋子便於行走保護腳底？ (A)蛙鞋 (B)拖鞋 (C)膠鞋。

編碼：01987

出處：P.043

來源：課本課文題目

(☐) 5. 聯繫身體與板子的救命繩，落水時可藉著它尋回衝浪板的裝備是？ (A)腳繩 (B)單槳 (C)膠鞋。

編碼：01988

出處：P.041

來源：補充題

(☐) 6. 下列哪項不屬於戶外水域活動？ (A)衝浪 (B)立槳運動 (C)溯溪 (D)射箭。

編碼：01989

出處：P.041

來源：補充題

(☐) 7. 立槳運動是從什麼運動發源而來？ (A)船釣 (B)衝浪 (C)滑水 (D)水上摩托車。

編碼：01990

出處：P.041

來源：補充題

(☐) 8. 關於立槳運動的敘述，下列何者有誤？ (A)全稱為「立式槳板運動」(Stand Up Paddle, SUP) (B)由衝浪與傳統的手划槳板(Paddleboard)結合而成 (C)運用於衝浪時又稱為「立式槳板衝浪」 (D)最早發源於邁阿密。

解析 最早發源於夏威夷。

編碼：01991

出處：P.042-043

來源：補充題

(☐) 9. 關於立式槳板運動的配備敘述，下列何者正確？ (A)槳長應與身高相等，以利划行省力 (B)槳板長度約為 9 至 12 呎，有助於浮力與穩定性 (C)腳繩為裝飾性配件，方便辨認個人槳板 (D)救生衣可以依照水域的深淺選擇穿或不穿。

解析 (1)槳長應比身高多約 20~30 公分。
(2)腳繩是救命繩，落水時可藉此拉回槳板。
(3)救生衣是初學者到戶外水域時的必備安全裝備。

編碼：01992

出處：P.042-043

來源：補充題

(☐) 10. 下列關於立式槳板運動配備的敘述，何者正確？ (A)膠鞋可保護腳底，避免在礁石或滑地上受傷 (B)防磨衣主要用來裝飾與增加浮力 (C)槳板的長度不影響浮力與穩定性 (D)槳桿無法調整長度，應固定使用標準長度。

解析 (1)防磨衣用於防止摩擦、水母螫傷與防曬，非裝飾或增加浮力。
(2)槳板長度會影響浮力與穩定性。
(3)槳桿可伸縮調整長度，依身高調整為佳。

編碼：01993

出處：P.043

來源：補充題

(☐) 11. 立槳運動穿著的防磨衣，何者不是其主要功能？ (A)防曬 (B)收腹提臀 (C)防水母螫 (D)防磨。

編碼：01994

出處：P.047

來源：補充題

- (D) 12.如果立槳運動在操板時希望向前划，下列哪一樣不是應該注意的事項？ (A)隨時注意自己的方向有沒有歪掉 (B)要左右邊交替划，避免過度轉彎 (C)依照板子的重量給予適當力量，起步時不要太用力 (D)槳葉是否為名牌。
- 編碼：01995 出處：P.047-049 來源：補充題
- (A) 13.哪些划行動作可能無法在立槳運動操板時辦到？ (A)前空翻 (B)甩尾 (C)左右翻轉 (D)向前。
- 編碼：01996 出處：P.047-050 來源：補充題
- (D) 14.下列何者不是划槳的用途？ (A)控制方向 (B)平衡 (C)排除障礙物 (D)當裝飾品。
- 編碼：01997 出處：P.050-051 來源：補充題
- (D) 15.下列何者不是立槳運動徒手操板練習的項目？ (A)跪姿手划板 (B)趴姿手划板 (C)趴姿腳打水 (D)跪姿腳打水。
- 編碼：01998 出處：P.050-051 來源：補充題
- (C) 16.立槳運動時，當站立操板遇到水面晃動時，何種處理方式不適合？ (A)將槳葉斜插入水中 (B)跟著晃動順順蹲下 (C)上下跳動 (D)趴下。
- 編碼：01999 出處：P.050-051 來源：補充題
- (D) 17.哪一項不是立槳運動的划行姿勢？ (A)站姿 (B)跪姿 (C)坐姿 (D)躺姿。
- 編碼：02000 出處：P.054 來源：補充題
- (D) 18.下列何者不是立槳運動中常見錯誤？ (A)下手握太低 (B)下手握太高 (C)划動時膝蓋直立 (D)雙腳與肩同寬、膝蓋微彎。
- 編碼：02001 出處：P.055 來源：補充題
- (D) 19.立槳運動在哪種狀況下不會造成落水？ (A)風浪太大時 (B)快速轉彎時 (C)互相碰撞時 (D)風平浪靜時。
- 編碼：02002 出處：P.055 來源：補充題
- (D) 20.在開放性水域中進行立槳運動，不太可能會發生哪種相關危險？ (A)中暑 (B)失溫 (C)礁岩割傷 (D)蛀牙。
- 編碼：02003 出處：P.055 來源：補充題
- (D) 21.下列何種因素不是影響開放性水域的狀況？ (A)地形 (B)潮汐 (C)天候 (D)農曆鬼門開。
- 編碼：02004 出處：P.055 來源：補充題
- (A) 22.如落水時，第一優先應注意什麼事情？ (A)板子的位置 (B)趕快爬起來 (C)吸空氣 (D)大聲呼救。
- 編碼：02005 出處：P.055- 來源：補充題
- (D) 23.下列哪一樣肌群在從事立槳運動時不會運用到？ (A)闊背肌 (B)腹肌 (C)臀大肌 (D)跟腱。
- 編碼：02006 出處：P.056 來源：補充題
- (C) 24.長時間（高於 60 分鐘）、低強度（心律 120 以下）的划行立槳，請問主要是屬於哪一種運動能量系統的使用？ (A)無氧 (B)爆發力 (C)有氧 (D)缺氧。
- 編碼：02007 出處：P.056 來源：補充題
- (B) 25.立槳運動屬於有氧運動，其中主要消耗的能量來源是？ (A)醣類 (B)脂肪 (C)蛋白質 (D)礦物質。

三、問答題: 共 3 題

編碼：01801 出處：P.043 來源：課本課文題目

1.請舉出立槳運動的基本配備有哪些？（至少三項）

解答 划槳、槳板、腳繩、救生衣、防磨衣、衝浪褲、膠鞋。

編碼：01802 出處：P.042 來源：課本課文題目

2.請寫出立槳運動的特性。（至少一項）

解答 (1)立式槳板運動是一項可休閒、也具刺激性的水上運動。

(2)運用類似大型衝浪板的槳板，以及一支高於身高的划槳，在游泳池靜水或戶外水域上划槳推進，以享受水上滑行的速度快感。

(3)適合廣泛的年齡族群及各種水域環境。

編碼：01803

出處：P.055

來源：補充題

3.參與立槳運動時首重活動安全，請問在活動前要注意的安全守則為何？請至少列出2項。

解答

(1)場地：前往戶外水域地點時，需對當地的環境進行了解，諸如地形（沙岸、岩岸）、潮汐（漲退潮）、天候（季風、颱風）、海流，或湖泊、河流的水流情況等。

(2)熱身運動：下水前須有充足的熱身活動。

(3)裝備：檢視裝備（槳板、腳繩、衣著）的穿戴，以降低水上活動意外事故的發生。

體育五 第4章 籃球——五人進攻演練

一、是非題：共14題

編碼：01804

出處：P.079

來源：課本課文題目

(○) 1.從事任何運動前，都必須先做熱身，再開始運動。

編碼：01805

出處：P.079

來源：課本課文題目

(○) 2.籃球5 on 5比賽中，一隊出場球員不足5人時不得開始比賽。

編碼：01806

出處：P.065

來源：課本課文題目

(○) 3.籃球轉換快攻最重要的是要有積極的防守，造成進攻者傳接球的壓力，進而製造抄球的機會。

編碼：01807

出處：P.063

來源：課本課文題目

(○) 4.發底線球時，應遠離籃板下緣，才有充足空間發球。

編碼：01808

出處：P.075

來源：課本課文題目

(✗) 5.籃球比賽第四節最後兩分鐘，被賦予發後場界外球的球隊請求暫停時，只能從前場的發球線發界外球繼續比賽。

解析

可選擇要在前場或是後場發球。

編碼：01809

出處：P.059-068

來源：補充題

(○) 6.籃球的強弱邊轉換在進攻中是一個重要觀念，大部分的防守者會將注意力放在有球的地方，而人群會往有球的地方移動，所以如果瞬間將球傳到人少的地方，會創造出很好的出手空檔，增加進攻成功機會。

編碼：01810

出處：P.059-068

來源：補充題

(○) 7.籃球比賽中的空手掩護，是指兩個無持球的人互相幫對方製造空檔，藉此獲得持球或是擔任誘餌吸引對手協防而獲得好的進攻機會。

編碼：01811

出處：P.059-068

來源：補充題

(✗) 8.籃球比賽中，A選手幫B選手掩護時，只有B選手有機會獲得進攻機會。

解析

如果原先防守A選手的人去協防B選手，這時候A選手可能就會有空檔。

編碼：01812

出處：P.062

來源：補充題

(○) 9.籃球發邊線界外球時，如果防守方採取緊迫盯人戰術，那麼進攻方可藉由戰術跑出空檔或是直接得分的機會。

編碼：01813

出處：P.065

來源：補充題

(○) 10.籃球的轉換快攻是指趁對方防守尚未完成回防時所發動的快速進攻。

編碼：01814

出處：P.065

來源：補充題

(○) 11.轉換快攻可以發動的時機有抄到對手球時、拿到防守籃板時、對手進球時。

編碼：01815

出處：P.065

來源：補充題

(✗) 12.籃球的中鋒不需要參與快攻。

解析

中鋒需要參與快攻，通常是在快攻的後段由後方進行拖車接球，或是直接連結上快打或是組織戰體系內。

編碼：01816

出處：P.070-073

來源：補充題

(☒) 13. 籃球比賽中，我方 2 人進攻，對手 3 人防守，執行快攻是好的進攻選擇。

解析 除非擁有絕對的技術與身材優勢，否則不宜進行少對多的攻擊。

編碼：01817

出處：P.076-077

來源：補充題

(☐) 14. 打籃球時，24 秒進攻中的三個層次，快攻：0~6 秒、快打：6~12 秒、組織戰：12~24 秒。

二、單選題：共 26 題

編碼：02008

出處：P.077

來源：課本課文題目

(☐) 1. 掌握控球權，必須在幾秒鐘投籃？ (A)20 秒 (B)24 秒 (C)30 秒 (D)60 秒。

編碼：02009

出處：P.077

來源：課本課文題目

(☐) 2. 籃球比賽中每一次的延長賽為幾分鐘？ (A)3 分鐘 (B)5 分鐘 (C)8 分鐘 (D)10 分鐘。

編碼：02010

出處：P.077

來源：課本課文題目

(☐) 3. 籃球比賽中當球員在後場控制活球時，該隊必須在幾秒進入前場？ (A)6 秒 (B)8 秒 (C)10 秒 (D)12 秒。

編碼：02011

出處：P.077

來源：課本課文題目

(☐) 4. 一場籃球比賽中，中場休息時間為？ (A)5 分鐘 (B)10 分鐘 (C)15 分鐘 (D)20 分鐘。

編碼：02012

出處：P.077

來源：課本課文題目

(☐) 5. 一場 4 節×10 分鐘的籃球比賽，球員犯規滿幾次必須下場，不得再參與該場比賽？ (A)4 次 (B)5 次 (C)6 次 (D)3 次。

編碼：02013

出處：P.059

來源：補充題

(☐) 6. 籃球在個人方面講求的基本能力與動作不包含下列何者？ (A)跑步 (B)跳躍 (C)運球與傳接球 (D)滾球。

編碼：02014

出處：P.059

來源：補充題

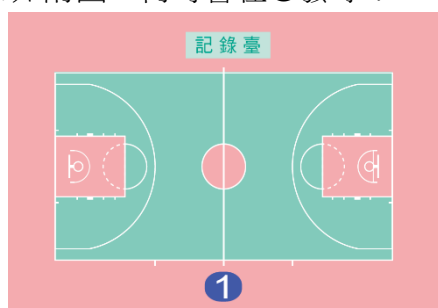
(☐) 7. 下列何者不是籃球運動的益處？ (A)享受彼此競爭、鬥智、攻防的樂趣 (B)增加身體柔軟度 (C)讓身體可以達到運動效果 (D)訓練自我反應。

編碼：02015

出處：P.059

來源：補充題

(☐) 8. 如附圖，何時會在①發球？



(A)投球及最後一次罰球中籃後 (B)第 2、3、4 節及延長賽開始時 (C)違反運動精神犯規、奪權犯規 (D)球出界。

解析 ①為記錄臺對面中線延伸處。

編碼：02016

出處：P.059

來源：補充題

(☐) 9. 下列何者不是籃球運動團隊要求的態度？ (A)隊友合作 (B)團隊默契 (C)五個人的意志力 (D)投籃命中率。

解析 投籃命中率屬於個人技術。

編碼：02017

出處：P.059

來源：補充題

(☐) 10. 下列何者不是快攻的三個基本要素是？ (A)籃板球 (B)速度 (C)命中率 (D)控制球。

編碼：02018

出處：P.060

來源：補充題

(☐) 11. 籃球比賽中，第四節最後兩分鐘內如果在對方被得分後，己方喊出暫停，請問暫停結束後，哪個發球位置是正確的？ (A)後場的邊線 (B)前場的底線 (C)前場的發球線 (D)中線。

編碼：02019 出處：P.065 來源：補充題

- (C) 12. 下列何者不是籃球發動轉換快攻的時機？ (A) 乘對方防守尚未回防時 (B) 搶到籃板球時 (C) 對手後衛有很好的命中率 (D) 抄到對方的球瞬間。

編碼：02020 出處：P.065 來源：補充題

- (D) 13. 在中鋒取得籃板球後所發動的快攻中，通常最先進到前場的會是什麼人？ (A) 後衛 (B) 中鋒 (C) 教練 (D) 前鋒。

編碼：02021 出處：P.065 來源：補充題

- (D) 14. 下列何者不是籃球快攻時常犯的錯誤？ (A) 只專心運球不尋找隊友空檔 (B) 在對位身材或是人數上沒有優勢的時候硬上買犯規 (C) 堅持傳球而不運球 (D) 搶籃板球。

編碼：02022 出處：P.065 來源：補充題

- (B) 15. 下列何者是籃球比賽時，判斷快攻是否執行的首要條件？ (A) 對位球員上是否有身材或速度優勢 (B) 是否有明顯可取得多打少的機會 (C) 對方後追球員的回防速度 (D) 對方前鋒的投籃能力。

解析 發動快攻是要乘對方防守尚未回防時所發動的進攻。因此發動快攻時每個位置都要盡力去跑動，搶得先機。

編碼：02023 出處：P.065 來源：補充題

- (D) 16. 下列何者不是籃球比賽中降低對方發動轉換快攻成功機率的方式？ (A) 對方發動快攻時，需要針對對方控球者或是接球箭頭進行停球 (Stop Ball) (B) 停球執行者之外的其他防守者應盡速回防 (C) 做出合理進攻，讓對方防守辛苦，減少他們發動轉換快攻的機會 (D) 只專心運球不尋找隊友空檔。

編碼：02024 出處：P.065 來源：補充題

- (B) 17. 中鋒取得籃板球，發動籃球全場五人轉換快攻，下列敘述何整正確？ (A) 中鋒與後衛要盡快進入前場 (B) 前鋒迅速往前跑以接應中鋒的長傳 (C) 按照進攻路線，前鋒要緊跟後衛在身後 (D) 跑動時要注意防守方的位置。

解析 所有人要盡力去跑動，儘快進入前場。
按照進攻路線，所有人保持適當的間隔。
跑動的同時也要注意每位隊友的位置。

編碼：02025 出處：P.076 來源：補充題

- (B) 18. 關於籃球發中線界外球的規定，下列何者正確？ (A) 離開發球點向前場移動不超過 0.5 公尺 (B) 兩腳分站界外發球中線前、後場側，發界外球時可以將球傳至前場或後場 (C) 發球時左右橫移距離總和不超過 1.5 公尺 (D) 三者皆可。

解析 離開發球點向前場移動不超過 1 公尺。
發球時左右橫移距離總和不超過 1 公尺。

編碼：02026 出處：P.076 來源：補充題

- (B) 19. 關於籃球發前場界外球的規定，下列何者錯誤？ (A) 兩腳跨在發球線上可以向左或右移動合計 1 公尺範圍 (B) 球員不可從界線作垂直向後的移動。 (C) 發球時左右橫移距離總和不超過 1 公尺 (D) 三者皆錯。

解析 球員可從界線作垂直向後的移動。

編碼：02027 出處：P.077 來源：補充題

- (D) 20. 在籃球比賽中，發生犯規或違例，控球隊球員於後場發球，以下敘述何者正確？ (A) 比賽計時鐘應重設為 10 秒 (B) 比賽計時鐘應重設為 14 秒 (C) 比賽計時鐘應重設為 17 秒 (D) 比賽計時鐘應重設為 24 秒。

編碼：02028 出處：P.077 來源：補充題

- (A) 21. 在籃球比賽中，發生犯規或違例，控球隊球員於前場發球，以下敘述何者錯誤？ (A) 在前場還有 18 秒，對方發生犯規，比賽計時鐘設為 24 秒。 (B) 在前場還有 2 秒，對方發生犯規，比賽計時鐘設為 14 秒 (C) 在前場還有 6 秒，對方發生違例，比賽計時鐘設為 14 秒 (D) 在前場還有 17 秒，對方發生違例 (腳踢球)，比賽計時鐘時間仍為 17 秒。

解析 在前場還有 18 秒，對方發生犯規，比賽計時鐘時間仍為 18 秒。

編碼：02029

出處：P.077

來源：補充題

(A) 22. 籃球比賽在第 1 節與第 2 節及第 3 節與第 4 節之間，以及每次延長賽之前，其休息時間為幾分鐘？ (A)2 分鐘 (B)3 分鐘 (C)4 分鐘 (D)5 分鐘。

編碼：02030

出處：P.077

來源：補充題

(D) 23. 籃球延長賽中所有發生的犯規，均應累計於第幾節內的犯規？ (A)第 1 節 (B)第 2 節 (C)第 3 節 (D)第 4 節。

編碼：02031

出處：P.077

來源：補充題

(A) 24. 籃球比賽當一隊控球時，其本隊球員不得在禁區內，連續停留超過幾秒鐘？ (A)3 秒鐘 (B)5 秒鐘 (C)8 秒鐘 (D)12 秒鐘。

編碼：02032

出處：P.077

來源：補充題

(B) 25. 籃球比賽中，球隊犯規每一節滿幾次時，該隊進入犯規加罰階段？ (A)4 次 (B)5 次 (C)6 次 (D)7 次。

編碼：02033

出處：P.077

來源：補充題

(A) 26. 籃球比賽的一方球隊，在場的球員若少於幾人時，應即判定失敗？ (A)2 人 (B)3 人 (C)4 人 (D)5 人。

三、問答題：共 3 題

編碼：01818

出處：P.065

來源：課本課文題目

1. 請寫出籃球比賽中快攻的三個基本要素。

解答 (1)積極的防守。
(2)防守籃板的鞏固。
(3)隊員之間要保持適當的空間。

編碼：01819

出處：P.059

來源：課本課文題目

2. 請寫出籃球賽中，三個全場比賽中最重要的因素。

解答 隊友合作、默契、每個人的意志力。

編碼：01820

出處：P.077

來源：補充題

3. 請說明籃球賽的比賽時間與休息時間。

解答 (1)比賽時間為 4 節，每節 10 分鐘。第 4 節時間終了比分相同時，每次延長時間為 5 分鐘，直到分出勝負為止。
(2)第 1、2 節之間及第 3、4 節之間，以及每次延長賽之前，其休息時間為 2 分鐘；中場（第 2、3 節之間）休息時間為 15 分鐘。

體育五 第 5 章 排球——攔網

一、是非題：共 15 題

編碼：01821

出處：P.081

來源：課本課文題目

(○) 1. 攔網在排球比賽中扮演著如同國防中的空軍，捍衛著我方領空，是比賽中第一道防線。

編碼：01822

出處：P.082

來源：課本課文題目

(✕) 2. 攔網技術是指排球比賽中對方進行進攻時，我方任一球員均可於網邊起跳企圖伸臂攔阻對方。

解析 要前排球員才能進行攔網。

編碼：01823

出處：P.095

來源：課本課文題目

(✕) 3. 在排球比賽來回對抗中，當對方舉球員企圖起跳將飛至球網上方的球舉出時，我方攔網者可以過網觸球。

解析 會被判越網擊球，對方得一分。只有對隊做進攻性擊球的動作時，才可（同時或之後）在對區空間觸球。

編碼：01824

出處：P.088

來源：課本課文題目

(☒) 4. 排球的前排球員進行集體攔網組合時，可依自己判斷的位置決定起跳。

解析

攔網的主軸須視攻擊者位置而定，一般情況下，距離扣球者起跳點近的人為主軸，主要攔網者必須搶先移動到正對扣球點的位置，做好起跳準備，輔助攔網者則迅速移動靠近並準備同時起跳。

編碼：01825

出處：P.088

來源：課本課文題目

(☐) 5. 一般排球攔網時，起跳的時間多數是在扣球者揮臂時，但仍必須考量球體距離網遠近、高低以及對方攻擊習慣而調整。

編碼：01826

出處：P.081

來源：補充題

(☐) 6. 成功的排球攔網有機會能夠打擊對方攻擊手信心，幫助自己球隊轉守為攻，改變比賽的節奏與氣勢。

編碼：01827

出處：P.088

來源：補充題

(☐) 7. 雙人攔網是排球比賽中最常使用的攔網方式，主要是在對方大力扣球時使用。

編碼：01828

出處：P.088

來源：補充題

(☒) 8. 排球賽中，雙人攔網以輔助攔網者為基準，主要攔網者須迅速移動到輔助攔網者處同時起跳。

解析

應為是輔助攔網者以主要攔網者為基準，迅速移動到主要攔網者處起跳。

編碼：01829

出處：P.090

來源：補充題

(☐) 9. 排球賽中，三人攔網常在對方扣球進攻力強、路線變化多、且少輕扣球或吊球時使用。

編碼：01830

出處：P.095

來源：補充題

(☒) 10. 排球賽時，攔網球員在攔網中碰觸球後，後面三次擊球機會的第一擊不能擊球。

解析

可以擊球，攔網不算在三次擊球內，故可以在第一次就擊球。

編碼：01831

出處：P.095

來源：補充題

(☐) 11. 排球的攔網手如果觸網，會被裁判判決對方得分。

編碼：01832

出處：P.095

來源：補充題

(☐) 12. 排球場上，同一攔網動作中，一名或一名以上的球員可以連續觸球。

編碼：01833

出處：P.095

來源：補充題

(☐) 13. 排球場中已經完成第三次觸擊的球，只要球有飛過網的趨勢，均可越網擊球。

編碼：01834

出處：P.095

來源：補充題

(☒) 14. 排球賽中，對手發球時可以進行攔網。

解析

發球不可以攔網。

編碼：01835

出處：P.095

來源：補充題

(☒) 15. 在排球場上，自由球員參與攔網時，只要沒有觸球都是沒有犯規的。

解析

自由球員完成攔網、試圖攔網參與完成攔網都是犯規的。

二、單選題: 共 26 題

編碼：02034

出處：P.081

來源：課本課文題目

(☒) 1. 在排球規則演化中，修改攔網後仍有三次觸球規定是在哪一屆奧運會比賽後修訂？
(A)1896 年希臘雅典奧運會 (B)1976 年加拿大蒙特婁奧運會 (C)1992 年西班牙巴塞隆納奧運會 (D)2020 年日本東京奧運會。

編碼：02035

出處：P.095

來源：課本課文題目

(☒) 2. 排球在攔網技術中，下列哪一項身分球員不能參與？ (A)中間手 (B)大砲手 (C)舉球員 (D)後排球員。

編碼：02036

出處：P.085-087

來源：課本課文題目

(☒) 3. 攔網技術在排球比賽應用中，下列何種不是常用的步伐？ (A)交叉步 (B)墊步 (C)碎步 (D)跨步。

編碼：02037

出處：P.095

來源：課本課文題目

(☒) 4. 排球賽時，在對方球員接球失準，球有飛過球網之趨勢下，以下何種情況，攔網者不可觸球？ (A)球之附近無任何球員，顯然無法處理該球 (B)雖離球不遠處有進攻方球員，

但其全無迎上擊球之行動 (C)進攻方球員快步趕上，正企圖起跳舉球 (D)進攻方球員作二段攻擊，將球擊向對區。

編碼：02038

出處：P.095

來源：課本課文題目

- (B) 5. 下列何者不屬於排球攔網犯規？ (A)在進攻方球員做進攻性擊球之前，攔網球員在對方空間內觸球 (B)在不妨礙對方球員活動情況之下，球員在攔網時，將手及手臂伸越球網 (C)攔截對方的發球 (D)後排球員參與前排並完成攔網而出界。

解析

(1)攔網球員可在進攻方球員做進攻性擊球時，在對方空間內觸球。

(2)不得強阻攔對方的發球。

(3)後排球員不得參與集體。

編碼：02039

出處：P.081

來源：補充題

- (C) 6. 請問排球攔網時有碰觸球，攔網後己方還有幾次的觸球機會？ (A)1 (B)2 (C)3 (D)4。

編碼：02040

出處：P.081

來源：補充題

- (D) 7. 下列何者是排球比賽中攔網成功的效果？ (A)觸網犯規 (B)獲得發球機會 (C)可更換一名球員 (D)直接得分。

編碼：02041

出處：P.081-082

來源：補充題

- (C) 8. 排球發球的隊伍通常前排三人會直接站在網前靠中，請問最直接的原因是什麼？ (A)比較帥氣 (B)能夠給對方壓力 (C)可以直接針對對方的回擊進行攔網 (D)提振士氣。

解析

攔網是排球比賽中的第一道防線，做好前排空中攔網動作的正確性，有助於減輕後排防守的難度。

編碼：02042

出處：P.082、085

來源：補充題

- (D) 9. 在練習排球攔網步伐時，應該距離網子多少距離為佳？ (A)150 公分 (B)10 公分 (C)200 公分 (D)50 公分。

編碼：02043

出處：P.082

來源：補充題

- (D) 10. 有關攔網的定義與作用，下列敘述何者正確？ (A)只要起跳阻擋對方動作即可稱為完成攔網 (B)攔網主要是進攻動作，可直接得分 (C)攔網並非排球技術的防守重心 (D)攔網若未觸球稱為試圖攔網，成功觸球後才為完成攔網。

編碼：02044

出處：P.082

來源：補充題

- (B) 11. 關於排球攔網的預備動作，下列敘述何者正確？ (A)距網 10~15 公分，以便更快觸球 (B)兩腳與肩同寬，膝蓋微彎、足尖著力，身體微前傾 (C)手臂自然下垂，保持放鬆待命 (D)兩腳併攏，保持靜止以免提前暴露攔網意圖。

解析

正確預備動作為：

(1)面對球網、兩腳左右開立與肩同寬、距網 30~50 公分。

(2)膝蓋微彎、足部力量集中於腳尖。

(3)保持身體微前傾、手肘置於肩膀上方，以利啟動與移動。

編碼：02045

出處：P.084

來源：補充題

- (A) 12. 關於排球攔網時的空中動作，下列何者正確？ (A)兩臂平行伸直，手腕微向下內扣成球狀 (B)起跳後雙手張開並保持自然下垂 (C)兩手之間應保持最大距離，以避免互相干擾 (D)肩膀放鬆下沉，避免觸網。

解析

空中動作要求：

(1)雙臂平行伸直、手指張開、手腕微向下內扣成球狀。

(2)靠近球體以縮減對方攻擊角度。

(3)肩膀需緊收上提以穩定動作，而非放鬆下沉。

編碼：02046

出處：P.084

來源：補充題

- (B) 13. 有關於排球攔網的空中動作，下列哪個選項描述錯誤？ (A)雙手順延球往向斜上方伸出 (B)兩手間距盡量擴大，以抵擋對方來球 (C)手指保持張開，維持手腕為向下內扣成球狀，盡量靠近球體 (D)微縮下巴含胸縮腹，保持身體平衡。

解析 兩臂伸直保持平行，兩手間距以球不能從中通過為基準。

編碼：02047

出處：P.085

來源：補充題

- (A) 14. 請問有關排球攔網動作中的墊步有什麼特性？ (A)適合防守距離短、速度快的近距離攻擊 (B)適合防守中長距離的攻擊 (C)適合防守遠距離的攻擊 (D)適合防守兩公尺內的快速攻擊。

編碼：02048

出處：P.085

來源：補充題

- (C) 15. 哪一種排球運動步伐最適合應對距離短、速度快的快攻或網上處理球？ (A)交叉步 (B)側併步 (C)墊步 (D)跑步。

編碼：02049

出處：P.086

來源：補充題

- (A) 16. 請問有關排球攔網動作中的跨步有什麼特性？ (A)適合防守距離短、速度快的近距離攻擊 (B)適合防守中長距離的攻擊 (C)適合防守遠距離的攻擊 (D)適合防守兩公尺內的快速攻擊。

編碼：02050

出處：P.086

來源：補充題

- (D) 17. 請問有關排球攔網動作中的側併步有什麼特性？ (A)適合防守距離短、速度快的近距離攻擊 (B)適合防守中長距離的攻擊 (C)適合防守遠距離的攻擊 (D)適合防守兩公尺內的快速攻擊。

編碼：02051

出處：P.087

來源：補充題

- (C) 18. 以下哪一種排球運動步伐適合「中長距離的攻擊類型，可利用移動時的轉體空間與速度、擺臂動作，來增加起跳後、滯空時的身體平衡與高度」？ (A)墊步 (B)側併步 (C)交叉步 (D)跨步。

編碼：02052

出處：P.087

來源：補充題

- (C) 19. 請問有關排球攔網動作中的跑步有什麼特性？ (A)適合防守距離短、速度快的近距離攻擊 (B)適合防守中長距離的攻擊 (C)適合防守遠距離的攻擊 (D)適合防守兩公尺內的快速攻擊。

編碼：02053

出處：P.088

來源：補充題

- (B) 20. 排球競賽中，一隊最多可以有幾個人攔網？ (A)1 (B)3 (C)5 (D)7。

編碼：02054

出處：P.088

來源：補充題

- (C) 21. 關於雙人攔網是下列何者有誤？ (A)比賽中最常用的攔網方式 (B)在對方大力扣球時採用 (C)移動與起跳的基準可依輔助攔網員的肩膀為目標 (D)一般情況下，距離扣球者起跳點近的人為主軸。

解析 移動與起跳的基準可依主攔網員的肩膀為目標。

編碼：02055

出處：P.088

來源：補充題

- (A) 22. 在排球雙人攔網之中，輔助攔網員應迅速靠主要攔網員並且同時起跳，應以主要攔網員身體的何處為基準來對齊？ (A)肩膀 (B)頭 (C)腳尖 (D)臀部。

編碼：02056

出處：P.090

來源：補充題

- (D) 23. 下列何者屬於排球三人攔網適合的時機？ (A)對方球員觸網 (B)進攻路線變化少 (C)較多用吊球 (D)對手扣球攻擊力強。

編碼：02057

出處：P.090

來源：補充題

- (D) 24. 排球初學者在學習集體攔網，常常遇到的問題為何者？ (A)起跳時間一致 (B)有效攔阻對方，並直接成功得分 (C)手臂整齊劃一 (D)輔助攔網員和主動攔網員產生碰撞。

編碼：02058

出處：P.095

來源：補充題

- (B) 25. 下列選項何者在排球攔網中屬於合法動作？ (A)攔網球員在對方舉球員準備做二傳前，越網觸碰了離網很近的球 (B)在同一攔網動作中，連續觸碰了兩次球 (C)對對方的發球做攔網 (D)攔網時觸碰到網子。

解析 對方完成第三擊之後的球，可過網觸球。
不得強阻攔對對方的發球。

編碼：02059

出處：P.095

來源：補充題

- (C) 26. 下列選項何者在排球攔網中屬於犯規動作？ (A)已完成第三擊之後的球，球如果有飛躍

網的趨勢，可以越網擊球 (B)從標誌桿內伸入對區空間攔網 (C)自由球員攔網 (D)在同一攔網動作中，連續觸碰了兩次球。

三、問答題: 共 3 題

編碼：01836 出處：P.095 來源：課本課文題目

1. 列舉三項有關排球攔網犯規動作。

- 解答** (1)攔網球員在對隊做進攻性擊球之前，在對區空間內觸球。
(2)後排球員完成攔網或參與完成集體攔網。
(3)強攔阻對方的發球。
(4)從標誌竿外伸入對區空間攔網。
(5)自由球員完成攔網、或試圖攔網、或參與完成攔網。

編碼：01837 出處：P.085-087 來源：補充題

2. 列舉三項排球攻擊、移位時的步法。

- 解答** 墊步、跨步、側併步、交叉步、跑步。

編碼：01838 出處：P.082 來源：補充題

3. 請簡述何謂攔網。

- 解答** 前排球員在網邊起跳伸臂，企圖阻攔對方扣球進入我方的動作。

體育五 第 6 章 羽球——接發球與雙打隊形

一、是非題: 共 15 題

編碼：01839 出處：P.102 來源：課本課文題目

- (○) 1. 羽球運動以右手為例，當預備接發球時，重心降低平均於雙腳，右腳跟稍微提起。

編碼：01840 出處：P.101 來源：課本課文題目

- (○) 2. 羽球運動的關鍵是「速度」，包含移動的速度、揮拍打擊的速度，皆為羽球制勝的根本。

編碼：01841 出處：P.115 來源：課本課文題目

- (✕) 3. 羽球正式比賽中，球員得為獲得恢復體力、調整呼吸或接受指導而延遲比賽。

- 解析** 如果被裁判認定延遲比賽，會被警告，甚至罰分。

編碼：01842 出處：P.110 來源：課本課文題目

- (✕) 4. 羽球雙打過程中，前排球員放小球後可以直接往後退，不用留在前排給對手造成壓力。

- 解析** (1)有可能再被吊回小球，造成攻擊轉為被動。
(2)在前排給對方壓力，迫使對手將球送高到後排，轉為有利我方進攻的模式。

編碼：01843 出處：P.110 來源：課本課文題目

- (○) 5. 羽球雙打過程中，當搭檔往前放小球，應及時向後補位，避免後排沒有人補位的狀況。

編碼：01844 出處：P.104 來源：補充題

- (✕) 6. 羽球雙打中的進攻隊型是站一前一後，發球員站在後面。

- 解析** 發球員站在前面。

編碼：01845 出處：P.104 來源：補充題

- (○) 7. 羽球雙打進攻隊型中，前場球員利用發球及小球製造對手打高球的機會，後排球員則進行強力扣殺或是切球吊球。

編碼：01846 出處：P.105 來源：補充題

- (○) 8. 如果羽球賽中，對手較喜歡打長球或是殺球，可以防守隊型為主要隊型。

編碼：01847 出處：P.105 來源：補充題

- (○) 9. 羽球賽中，陌生或初次的配合較適合使用防守隊型。

編碼：01848 出處：P.106 來源：補充題

- (○) 10. 羽球的防守隊型與進攻隊型，可以在回合中依據對手的擊球來混合變化使用。

編碼：01849 出處：P.106 來源：補充題

- (○) 11. 羽球使用輪轉隊型時，若是發球員發短球，前場球員只需要專注在對方回擊的前場球，

後場球員需要處理前場球以外的所有來球。

編碼：01850 出處：P.106 來源：補充題

(☒) 12.羽球使用輪轉隊型時，若是發球員發長球，兩人必須保持前後站位。

解析 應轉為左右站位的防守隊型。

編碼：01851 出處：P.107 來源：補充題

(☐) 13.羽球在接發球時，對手如果發短球，應避免第一球就將球擊高，而要依據對方站位的空檔用評擊球或小球攻擊，迫使對方將球擊高，取回進攻主導權。

編碼：01852 出處：P.115 來源：補充題

(☐) 14.在每局羽球賽中，任一方向達到 11 分，可獲得 60 秒內的休息。

編碼：01853 出處：P.115 來源：補充題

(☒) 15.羽球雙打的接發球區範圍較單打的接發球區長。

解析 單打發球區較長、雙打發球區較寬。

二、單選題: 共 26 題

編碼：02060 出處：P.102 來源：課本課文題目

(☐ D) 1.羽球比賽在接發球時，應注意 (A)重心降低 (B)舉拍注視對手 (C)不輕易將球挑高 (D)三者皆是。

編碼：02061 出處：P.102 來源：課本課文題目

(☐ A) 2.羽球以右手執拍為例，在接發球時，擊球瞬間的身體重心應落在？ (A)右腳 (B)左腳 (C)雙腳 (D)三者皆可。

編碼：02062 出處：P.114 來源：課本課文題目

(☐ B) 3.單打的羽球場地尺寸為何？ (A)長 13.40 公尺、寬 6.10 公尺 (B)長 13.40 公尺、寬 5.18 公尺 (C)長 14.30 公尺、寬 6.10 公尺 (D)長 14.30 公尺、寬 5.18 公尺。

編碼：02063 出處：P.112 來源：課本課文題目

(☐ A) 4.羽球雙打比賽中，當搭檔往前放小球，應轉換成什麼隊形比較適合？ (A)進攻隊形 (B)防守隊形 (C)兩者皆可。

編碼：02064 出處：P.115 來源：課本課文題目

(☐ A) 5.羽球正式比賽中，在每局某一方先到達幾分時，得有不超過 60 秒的休息？ (A)11 分 (B)15 分 (C)20 分 (D)21 分。

編碼：02065 出處：P.101 來源：補充題

(☐ A) 6.在羽球雙打比賽中，以下哪一項因素對於發揮雙打優勢並提高比賽表現的影響最大？ (A)與搭檔之間的默契與戰術配合 (B)球拍品牌與球線磅數的選擇 (C)場地燈光與場邊觀眾的分布 (D)單打比賽的經驗累積。

編碼：02066 出處：P.101 來源：補充題

(☐ C) 7.羽球運動被認為「速度」是關鍵因素，這項特性與下列哪一項無關？ (A)運動員快速移動與揮拍能力 (B)羽球球體的特殊構造 (C)球拍品牌與球線磅數的選擇 (D)比賽中來回球的節奏與攻擊變化。

編碼：02067 出處：P.102 來源：補充題

(☐ B) 8.請問下列羽球接發球的技巧何者正確？ (A)拉高身體重心，準備殺球 (B)將球拍舉至眼睛前方準備 (C)眼睛注視手腕 (D)將球拍舉至頭頂，準備殺球。

編碼：02068 出處：P.102 來源：補充題

(☐ D) 9.下列何者不是羽球接發球時用來誤導對手進而製造更多攻擊得分的機會的策略技術？ (A)快速平推 (B)左右腰部放網 (C)假動作放網 (D)正手高遠球。

編碼：02069 出處：P.102 來源：補充題

(☐ A) 10.下列哪一項技術可在羽球接發球時用來誤導對手、爭取搶攻機會？ (A)假動作放網與快速平推球路的變化 (B)高遠球搭配前場短球的反覆試探 (C)發力推向後場製造時間差與空間落點 (D)連續挑球壓迫對手後場，爭取空檔時間。

解析 (1)高遠球容易讓對手重新組織進攻，因此不具備搶攻效果。

(2)時間差與空間控制，容易擊球過高或過長造成出界，以及給對手時間在後場蓄勢反擊。

(3)連續挑球壓迫後場為防守策略，通常在被壓制時才使用。

編碼：02070 出處：P.102-103 來源：補充題

- (C) 11.下列何者是羽球接發球常見的錯誤之一？ (A)預備時，全身放鬆，雙膝微曲 (B)在接發球時盡量不將球挑高，且在球落下前搶到最高點 (C)把球直接回擊到對手正前方 (D)接發球後，馬上將球拍舉高，快速回到中心位置。

編碼：02071 出處：P.103 來源：補充題

- (C) 12.關於接發球的擊球站位，下列敘述何者正確？ (A)在任一區皆應貼近中線，以方便左右擊球 (B)無論左或右發球區，皆應向前壓迫站位，貼近發球線 (C)右發球區應靠近前線與中線，左發球區則靠近前線但稍遠離中線 (D)左發球區接球時應貼近中線，以便進行正手擊球。

解析 接發球站位的設計目的是避開弱點與預備擊球角度，右發球區靠近中線以利預判，左發球區則需略遠離中線以避免反手接頭頂球。

編碼：02072 出處：P.104-107 來源：補充題

- (D) 13.下列哪一種方式不屬於羽球雙打的隊形？ (A)進攻隊形 (B)防守隊形 (C)輪轉隊形 (D)旋風隊形。

編碼：02073 出處：P.104 來源：補充題

- (A) 14.請問羽球雙打的進攻隊形應如何站位？ (A)前後站位法 (B)左右站位法 (C)上下站位法 (D)前後左右綜合法。

編碼：02074 出處：P.104 來源：補充題

- (B) 15.請問羽球雙打進攻隊形的特色何者正確？ (A)發球員發球後，回到左右隊形 (B)發球員發球後馬上上前排封阻 (C)適合陌生或初次配合 (D)對手如果擅長殺球，適合採用本隊形。

編碼：02075 出處：P.105 來源：補充題

- (A) 16.請問羽球雙打防守隊形的特色何者正確？ (A)發球員發球後，回到左右隊形 (B)發球員發球後馬上上前排封阻 (C)一名隊員負責中後場所有球，另一名負責前場封阻 (D)普遍用於各種雙打的發球與接發球時機。

編碼：02076 出處：P.105 來源：補充題

- (B) 17.請問羽球雙打的防守隊形應如何站位？ (A)前後站位法 (B)左右站位法 (C)上下站位法 (D)前後左右綜合法。

編碼：02077 出處：P.106 來源：補充題

- (D) 18.請問羽球雙打的輪轉隊形應如何站位？ (A)前後站位法 (B)左右站位法 (C)上下站位法 (D)前後左右綜合法。

編碼：02078 出處：P.106-107 來源：補充題

- (D) 19.請問羽球雙打輪轉隊形的特色何者正確？ (A)我方吊後場高球時採取進攻隊形 (B)我方放小球時採取防守隊形 (C)不論接發球都以防守隊形站位 (D)不論接發球都以進攻隊形站位。

編碼：02079 出處：P.108-111 來源：補充題

- (A) 20.下列何種策略不適合針對羽球反拍較弱且移動速度不快的球員使用？ (A)餵網前小球在他的正手拍邊 (B)打高遠球在他的反手拍邊 (C)當對方在前排時，調球至他的後方 (D)當對方在後排時，做一個前排的切球。

解析 反拍較弱，故應在其反手拍餵網前小球。

編碼：02080 出處：P.112-114 來源：補充題

- (D) 21.請問下列羽球雙打輪轉觀念，哪個選項是正確的？ (A)前排球員放小球後後退至後排 (B)隊友跑到後排時，留在後排 (C)當對方打高球，隊友準備殺球，你留在後排 (D)前排球員放小球後留在前排。

編碼：02081 出處：P.112-113 來源：補充題

- (C) 22.關於羽球雙打或接發球的動作概念，下列哪一項敘述正確？ (A)接發球時應提高重心，

以便加快擊球節奏 (B)搭檔往前放小球時，應立即往後退到後排等待回擊 (C)前排球員放小球後應留在前排，給對手持續壓力 (D)接發球預備時手拍自然下垂，以節省體力等待來球。

解析 (1)接發球時應降低重心，球拍舉至眼前，以利快速出手。
(2)搭檔往前放小球時，應及時向後補位。

編碼：02082 出處：P.114 來源：補充題

(A) 23. 請問下列羽球雙打輪轉狀況，哪個選項是初學者常發生的錯誤？ (A)當隊友在網前放小球時，另一名隊友未往後補位，造成後場無人接應 (B)前排球員放小球後留在前排 (C)隊友跑到後排時，隨即往前補位 (D)當對方打高球，隊友準備殺球，你往前排補位。

編碼：02083 出處：P.114 來源：補充題

(A) 24. 關於羽球拍的尺寸規範，下列何者為正確？ (A)總長 $\leq 680\text{mm}$ ，寬度 $\leq 230\text{mm}$ (B)總長 $\leq 680\text{cm}$ ，寬度 $\leq 230\text{cm}$ (C)總長 $\leq 680\text{m}$ ，寬度 $\leq 230\text{m}$ (D)總長 $\leq 6800\text{cm}$ ，寬度 $\leq 2300\text{cm}$ 。

編碼：02084 出處：P.115 來源：補充題

(B) 25. 我國女子羽球天后，請問她是？ (A)戴安娜 (B)戴姿穎 (C)詹詠然 (D)謝淑薇。

編碼：02085 出處：P.120 來源：補充題

(B) 26. 羽球發球的規則，哪一個是正確的？ (A)發球時可以做假動作 (B)發球擊球點應在肋骨最下緣以下 (C)發球後，球觸網應該重新發球 (D)發球時，第一發沒有過，可以馬上再發第二發且不算失分。

三、問答題: 共 3 題

編碼：01854 出處：P.104-107 來源：課本課文題目

1. 羽球實戰中，當對手將球擊往後場時，我方應如何轉換隊型？

解答 當有一位隊友往後場去接球時，另一位隊友應該要往前場補位。

編碼：01855 出處：P.101 來源：補充題

2. 影響羽球雙打致勝的根本有哪些因素？（至少三項）

解答 個人技能、搭檔之間的默契、比賽戰術、人的移動速度、擊球速度。

編碼：01856 出處：P.115 來源：補充題

3. 請說明羽球比賽中，(1)每局中、(2)局與局之間，休息時間規定為何？

解答 (1)在每局中，任一方先到達 11 分時，得有不超過 60 秒的休息。
(2)在第 1、2 局之間與第 2、3 局間得有不超過 120 秒的休息。