

國中 健康與體育科 考試卷 ____年 ____班 座號：_____

一、選擇

1. () 兩人一組面對面，雙手相互緊連並置於胸前，雙腳隨著左、右方向移動一步並向上跳，主要在練習排球的哪一項技術？ (A)舉球 (B)扣球 (C)傳球 (D)攔網。

《答案》 D

2. () 下列何者不是參與籃球鬥牛比賽應有的正確的觀念？ (A)只強調透過個人運球技巧過人投籃 (B)多利用隊友之間的掩護，破壞對方防守陣型 (C)與隊友合作掩護，尋求切入或出手投籃的機會 (D)不要一個人盲目的運球與單打。

《答案》 A

3. () 籃球比賽中，裁判鳴笛後做出「雙拳輪轉」手勢，其手勢表示下列哪一項規則內容？ (A)二次運球 (B)動作加快 (C)帶球走 (D)技術犯規。

《答案》 C

4. () 羽球練習時，我們應該注意下列何者？ (甲)場地的安全 (乙)器材設備是否損壞 (丙)揮拍時與他人的安全距離 (A)甲乙 (B)甲丙 (C)乙丙 (D)甲乙丙。

《答案》 D

5. () 排球比賽中，下列何者為舉球員最常使用的傳球方式？ (A)低手傳球 (B)單手傳球 (C)滾翻傳球 (D)高手傳球。

《答案》 D

6. () 坐姿捷泳打腿練習，除了在泳池邊練習外，還可以利用坐在何處練習？ (甲)椅子 (乙)臺階 (丙)床緣 (A)甲乙 (B)甲丙 (C)乙丙 (D)甲乙丙。

《答案》 D

7. () 下列何者是影響蹬牆漂浮，漂得遠近的最小因素？ (A)蹬牆的力量 (B)蹬牆的動作 (C)身體組成 (D)泳衣材質。

《答案》 D

8. () 想要成為一個優秀的籃球球員須具備哪些條件？ (甲)良好的進攻技術 (乙)確實的基本動作 (丙)團隊合作與默契 (丁)孤軍奮戰的決心 (A)甲乙丙 (B)甲乙丁 (C)甲丙丁 (D)乙丙丁。

《答案》 A

9. () 排球運動中，何項動作是扣球動作的一大剋星？ (A)發球 (B)舉球 (C)攔網 (D)接球。

《答案》 C

10. () 籃球比賽中，不論是同隊的隊友或對手，當他們有好的表現時，下列何者是最直接，又可展現運動風度的方式？ (A)給予掌聲 (B)請吃飯 (C)送禮物 (D)給獎金。

《答案》 A

11. () 手持球拍，輪流以球拍之正面、反面往上擊桌球，直到球落地為止，的桌球訓練是練習？ (A)控球 (B)殺球 (C)推擋球 (D)發球。

《答案》 A

12. () 學游泳換氣時，如果容易發生嗆水或喝到水的情形時，可藉著下列何種練習方式，加強換氣熟練度？ (A)水中悶氣 (B)水母漂 (C)原地韻律呼吸 (D)水中站立。

《答案》 C

13. () 練習捷泳觸壁式轉身時，先從離池邊 5~10 公尺處游到池邊，接著應以哪一手碰觸池壁？ (A)任一手都可以 (B)右手 (C)左手 (D)雙手應同時。

《答案》 A

姓名：_____

14. () 依據羽球規則，首局比完後，接下來的一局比賽由哪一隊率先發球？ (A)首局先發球的一方 (B)首局後發球的一方 (C)首局比賽獲勝一方 (D)首局比賽輸的一方。

《答案》 C

15. () 下列何者不是擔任籃球裁判應有的專業表現？ (A)要有明確的判斷 (B)明察秋毫，隨時隨地保持專注 (C)一旦判定，就不能認錯改判 (D)態度要和藹可親。

《答案》 C

16. () 下列關於排球兩人一組仰臥起坐練習動作敘述，何者錯誤？ (A)一人雙手壓住平躺者的足背 (B)平躺者雙腿伸直 (C)雙手自然交叉置於胸前 (D)利用腹部的力量，將上半身往雙腿方向靠攏。

《答案》 B

詳解：(B)雙腿屈膝。

17. () 下列關於籃球進攻戰術掩護切入的動作敘述，何者正確？ (A)雙手交叉置胸前可以保護自己避免碰撞 (B)要設法推開防守者以做為掩護 (C)必需用盡任何方法阻擋防守者的行進路線才能達到效果 (D)站定掩護位置後可以再移動身體。

《答案》 A

18. () 籃球單手投籃，雙腳一前一後站立，膝關節應如何？ (A)伸直 (B)全屈 (C)半屈 (D)微屈。

《答案》 D

19. () 籃球訓練中，坐姿繞 8 字練習的移動路線為下列何者？ (A)以手控球在腰部繞環 (B)以手控球在兩腳間呈 8 字形繞環 (C)以手控球在頭頸部繞環 (D)以手控球在胸部環繞。

《答案》 B

20. () 下列關於排球各式快攻的敘述，何者正確？ (A)A 式快攻又稱為背面開身快攻 (B)D 式快攻又稱為後排開身快攻 (C)B 式快攻又稱為正面近身快攻 (D)C 式快攻稱為背面近身快攻。

《答案》 D

21. () 街頭籃球經過逐漸發展，成為現時世界流行的三人籃球比賽。一般比賽形式為三對三或幾人對幾人的比賽？ (A)五對五 (B)一對一 (C)四對四 (D)二對二。

《答案》 B

22. () 排球比賽中，我方發球出界，應判為？ (A)重新發球 (B)對方得分，並取得發球權 (C)對方得分，我方繼續發球 (D)對方不得分，但取得發球權。

《答案》 B

23. () 下列有關有氧運動的敘述，何者正確？ (A)強化身體局部 (B)強度強，維持時間短 (C)忽快忽慢，較無節奏 (D)強度不太激烈，維持時間長。

《答案》 D

24. () 籃球三對三鬥牛比賽發球時，應在三分線之頂點後方發球區發球，否則應判為何？ (A)違例 (B)犯規 (C)重新發球 (D)對方球隊得分。

《答案》 A

25. () 羽球反拍發短球練習時，主要是練習將羽球發至羽球場地有效發球區哪一個位置的角落？ (A)後場 (B)中場 (C)前場 (D)端線。

《答案》 C

26. () 下列有關體脂肪數目的觀念，何者正確？ (A)小時候胖不是胖 (B)小時候的胖是體內的脂肪細胞

變大所致 (C)長大後減肥，只能將體脂肪細胞縮小 (D)長大後減肥，可以減掉體內體脂肪細胞的數量。

《答案》C

27. () 打排球前，確實做好雙手指伸展活動，主要可避免進行下列何種擊球時，讓手指頭吃「蘿蔔乾」？ (A)發球 (B)高手傳球 (C)低手傳球 (D)扣球。

《答案》B

28. () 排球比賽中，經常有選手高高躍起，以單手用力將球擊向對方，這項排球運動技術稱為下列何者？ (A)攔網 (B)發球 (C)扣球 (D)高手傳球。

《答案》C

29. () 排球比賽時，發球方違反發球順序時，應判為？ (A)更正發球順序，重新發球 (B)對方得分，我方更正發球順序繼續發球 (C)對方不得分，但取得發球權 (D)對方得分，並取得發球權。

《答案》D

30. () 排球對牆練習發球時，可於牆上距地面 2 公尺高處畫一記號線，並距牆 9 公尺，再畫一條發球線，為什麼要距牆九公尺畫發球線？ (A)比較適合發球 (B)配合發球規則的發球最短距離 (C)配合發球規則的發球最長距離 (D)沒特別意義。

《答案》B

31. () 桌球反手推球的預備姿勢中，下列哪一個姿勢是正確的？ (A)上身前傾角度要大 (B)兩腳打開兩倍於肩寬 (C)足跟不可緊貼地面 (D)足尖須朝內。

《答案》C

詳解：上身略向前傾，兩腳自然開立與肩同寬或略寬，足尖不可朝內。

32. () 籃球進行蛇行或曲線運球練習，當碰到障礙物時，即做一次換手運球，運至籃下後，做一次投籃。其中做換手運球時，可以做下列哪種運球方式搭配練習？ (A)轉身 (B)變速 (C)跨下 (D)以上皆可。

《答案》D

33. () 下列有關來球在自己右方的排球左右移位接發球敘述中，何者有誤？ (A)右腳先向右跨出一步 (B)接著左腳向右腳前方做交叉步法 (C)隨即右腳迅速向右斜前跨出一步 (D)將重心放在後腳上。

《答案》D

詳解：放在跨出的腳上。

34. () 慣用右手擊球者，在羽球挑球動作中，下列敘述何者錯誤？ (A)擊球時，身體重心需前移 (B)右腳跨出呈右弓步 (C)擊球時，以手臂帶動球拍 (D)由右後方往左前方揮動球拍。

《答案》C

詳解：擊球時，以手腕帶動球拍。

35. () 排球比賽中，發球者的位置序號是幾號？ (A)1 號 (B)3 號 (C)5 號 (D)6 號。

《答案》A

詳解：依據排球球員位置序號示意圖，1 號為發球員。

36. () 下列關於捷泳手持浮板換氣練習方法的敘述，何者正確？ (A)站在池中，身體直立蹲入水中 (B)使用非習慣轉頭換氣該側的手，以手指夾住浮板 (C)模擬在水中轉頭換氣的姿勢 (D)持續練習吸氣即可。

《答案》C

詳解：(A)身體前傾。(B)以手掌虎口握住浮板。(D)反覆練習吸氣及吐氣。

37. () 全國國中籃球聯賽的縮寫為下列何者？ (A)HBL (B)SBL (C)JHBL (D)UBA。

《答案》C

詳解：(A)高中籃球聯賽；(B)超級籃球聯賽；(D)大專籃球聯賽。

38. () 下列關於籃球單手肩上傳球的動作敘述，何者錯謬？ (A)單足向目標跨出 (B)重心後移 (C)使用手臂的力量 (D)將球向前傳出。

《答案》B

詳解：(B)重心應前移。

39. () 桌球規則規定，發球員應將球接近垂直的向上拋起，至少高於非執拍手多少公分以上？ (A)10 (B)15 (C)16 (D)20。

《答案》C

40. () 籃球行假動作換手運球動作中，右手運球前進，換手時，右足應向哪一個方向跨出？ (A)前方 (B)後方 (C)左側 (D)右側。

《答案》D

41. () 下列有關右手持拍者擊羽球正拍高遠球的動作敘述，何者正確？ (A)擊球前，先判斷來球的方向和落點 (B)側身後退，面向來球，使球在自己左肩稍前上方的位置 (C)左手臂自然高舉，右手向後做引拍動作，身體重心在左腳 (D)擊球瞬間，利用手臂的力量，用力前擊打。

《答案》A

詳解：(B)應為右肩。(C)重心在右腳。(D)手腕扣壓。

42. () 籃球正規比賽，每隊上場人數是？ (A)5 人 (B)6 人 (C)8 人 (D)10 人。

《答案》A

43. () 下列何者不是桌球運動的技術？ (A)攔網 (B)弧圈球 (C)推擋球 (D)削球。

《答案》A

詳解：(A)攔網為排球運動的技術。

44. () 排球比賽中，攻擊球隊進行扣球戰術攻擊時，防守球隊最多可以幾位球員跳起攔網？ (A)五人 (B)四人 (C)三人 (D)二人。

《答案》C

45. () 排球比賽中，誰是負責將球傳到有利於隊員扣球位置的人？ (A)攻擊手 (B)舉球員 (C)發球員 (D)自由球員。

《答案》B

46. () 兩人一組，兩顆籃球，相距 4 公尺。其中一人以雙手胸前傳球，另一人以雙手地板傳球，兩人由慢而快互相傳球。此訓練除可提升傳球能力，還可以提升何種能力？ (A)殺球能力 (B)反應能力 (C)投籃能力 (D)扣球能力。

《答案》B

47. () 排球比賽中，要有好的扣球表現，除了舉球的好壞外，主要會受到下列何種因素的影響？ (A)接、傳球 (B)發球 (C)攔網 (D)教練。

《答案》A

48. () 排球低手傳球的轉身接球練習，先低手對空擊球，再轉身接球，並連續以低手轉身練習低手傳球，其練習的目的為下列何者？ (甲)熟練低手傳球的基本技術 (乙)訓練低手傳球的反應判斷能力 (丙)訓練手眼協調的能力 (A)甲乙 (B)甲丙 (C)乙丙 (D)甲乙丙。

《答案》D

49. () 排球比賽中，低手傳球因應來球的速度、方向、位置，常需位移接球，如果來得及，通常位移至來球

的哪個方向最容易接好球？ (A)右側面 (B)左側面 (C)下面 (D)正面。

《答案》 C

50. () 排球比賽中，每隊最多有幾次擊球機會？ (A)一次 (B)兩次 (C)三次 (D)四次。

《答案》 C