

一、單一選擇題

1. ()下列哪一個不是「健康體適能」活動的關鍵項目？ (A)心肺適能 (B)敏捷性 (C)身體組成 (D)肌耐力

答案：(B)

2. ()有關健康體適能在國中的檢測方式，下列何者錯誤？ (A)柔軟度——坐姿體前彎 (B)肌耐力——一分鐘仰臥起坐 (C)瞬發力——一分鐘登階 (D)心肺耐力——1600公尺或800公尺競走。

答案：(C)

3. ()下列哪項動作不是籃球的基本動作？ (A)傳球 (B)頂球 (C)接球 (D)運球。

答案：(B)

4. ()對於運球動作的敘述，下列何者正確？ (A)雙眼注視球體避免球被抄走 (B)運球過人時一手運球，另一手擋在球前方 (C)雙膝微彎，降低重心 (D)雙腳併攏站立。

答案：(C)

5. ()打籃球時，第一次運球結束後，再進行第二次運球，則會被判哪一種違例？ (A)跳球 (B)二次運球 (C)球出界 (D)帶球走步。

答案：(B)

6. ()打籃球時，當持球者於靜止狀態下，雙腳移動，則會被判哪一種違例？ (A)球踢球 (B)二次運球 (C)球出界 (D)帶球走步。

答案：(D)

7. ()籃球比賽中，你要站在防守者的哪一個方向，是最好製造隊友傳球給你的機會？ (A)後方 (B)左方 (C)右方 (D)前方。

答案：(D)

8. ()排球低手傳接球的動作要領以下何者為「非」？ (A)手腕下壓 (B)手臂伸直 (C)膝蓋微彎 (D)擊拳頭位置。

答案：(D)

9. ()排球比賽中，小光在低手接發球時發生失誤，可能的原因有 (A)手腕上抬 (B)肘關節彎曲 (C)重心沒有壓低 (D)以上皆是。

答案：(D)

10. ()在排球比賽中接發球時，接球者要正面接球且身體要朝向 (A)攻擊手 (B)裁判 (C)舉球員 (D)自由球員。

答案：(C)

11. ()請依下圖判斷，排球低手傳球碰觸的合適部位為何？ (A) (B)



(C)



(D)以上皆可。



答案：(C)

12. ()下列何者為羽球發球正確的動作？ (A)擊球瞬間，拍柄朝上 (B)擊球瞬間羽球高於腰部 (C)發球不連貫的二段式發球 (D)擊球瞬間羽球在腰部以下。

13.

答案：(D)

14. ()羽球發球動作主要是以下列哪個動作所組成的？ (A)預備姿勢 (B)擊球 (C)隨勢揮拍 (D)以上皆是。

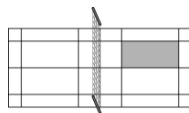
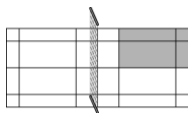
答案：(D)

15. ()羽球規則規定，發球時(甲)擊球瞬間球不可高於腰部(乙)拍面不得高於握把(丙)動作向前必須連續(丁)雙腳須同時著地，對的描述為 (A)甲乙丙 (B)甲丙 (C)乙丙丁 (D)甲乙丙丁。

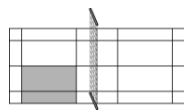
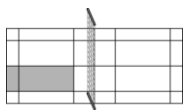
答案：(D)

16. ()下列羽球場地圖，雙打「發」球區為下列何者灰色區域？

(A) (B)



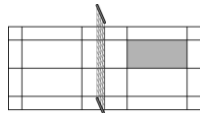
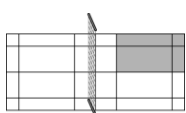
(C) (D)



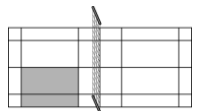
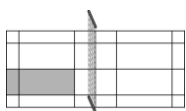
答案：(D)

17. ()下列羽球場地圖，雙打「接發」球區為下列何者灰色區域？

(A) (B)



(C) (D)



答案：(D)

18. ()下列哪一個方法無法增進接力賽跑的成績？ (A)訓練跑者的速度 (B)隊員間隨時練習及討論 (C)練習傳接棒動作 (D)練習時採個別訓練的方式。

答案：(D)

19. ()下列何者是最快速的一種起跑方式？ (A)蹲踞式起跑 (B)站立式起跑 (C)坐姿起跑 (D)俯臥起跑。

答案：(A)

20. ()在 100 公尺短跑的比賽中，何時才可以減速？ (A)起跑時 (B)跑到 50

公尺處 (C)終點線前 (D)做完壓線動作。

答案：(D)

21. ()依據田徑規則規定，400 公尺以下的競賽項目，選手必須以何種方式起跑？ (A)站立式 (B)蹲伏式 (C)蹲踞式 (D)挺腰式。

答案：(C)

22. ()田徑比賽起跑時，必須聽到「鳴槍」之後才可以起跑，如果還沒鳴槍就起跑，視為 (A)犯規並應記錄犯規者犯規次數，再犯就取消資格 (B)重新起跑即可 (C)裁判口頭警告 (D)犯規並取消比賽資格。

答案：(D)

23. ()教育部體育署的體適能網站所提供的體適能常模不包括下列哪一項？ (A)100 公尺全力跑 (B)坐姿體前彎 (C)身體質量指數 (D)立定跳遠。

答案：(A)

24. ()小育進行學校體適能檢測後，發現他坐姿體前彎的等級屬於待加強，應該進行下列哪一項運動效果較佳？ (A)跳繩 (B)瑜珈 (C)慢跑 (D)騎腳踏車。

答案：(B)

25. ()籃球規則中下列何者屬於違例？ (A)帶球撞人 (B)推人 (C)籃下三秒 (D)打手。

答案：(C)

26. ()當遇到高大防守者時，下列哪種傳球動作較適當，不容易被抄球？ (A)地板傳球 (B)胸前傳球 (C)過頂傳球 (D)隨手一丟。

答案：(A)

27. ()運球的目的為下列何者？ (A)打籃球就是要運球 (B)移動並尋找適當角度傳球或投籃 (C)不想傳給隊友 (D)無視團隊合作，僅展現個人能力

。

答案：(B)

28. ()下列何者為籃球球感練習的目的？
(A)讓手指熟悉球以方便掌控 (B)讓手指熟悉球有助於接球 (C)讓身體熟悉球對掌控球的空間距離較有把握 (D)以上皆是。

答案：(D)

29. ()低手傳球理想的擊球落點應位在：
(A)手肘上 (B)拳頭上 (C)手腕至肘關節上 (D)胸口。

答案：(C)

30. ()國際排球比賽規則規定，發球應符合以下哪個原則？ (A)球被拋起或離手後，必須用單手或單臂的任何部位將之擊出 (B)發球的擊球瞬間，發球員不得踏及場區 (包括端線) 或發球區以外的地面 (C)發球員必須在第一裁判鳴笛指示發球後 8 秒鐘以內，將球擊出 (D)以上皆是。

答案：(D)

31. ()羽球的計分法是採？ (A)發球者勝得一分 (B)發球者敗對方得一分 (C)落地得分制 (D)以上皆非。

答案：(C)

32. ()羽球比賽一局先得幾分的一方獲勝？
(A)11 分 (B)21 分 (C)9 分 (D)15 分。

答案：(B)

33. ()排球正面高手傳球是在身體那一部位的上方，利用手托球的方式來完成擊球動作。 (A)腰部 (B)胸部 (C)肩膀 (D)額頭。

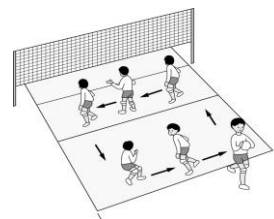
答案：(D)

34. ()排球正面高手傳球的擊球動作，準備姿勢時，雙手手掌應呈現哪一種狀態？ (A)半球弧型 (B)手刀平面 (C)握拳相對 (D)以上皆可。

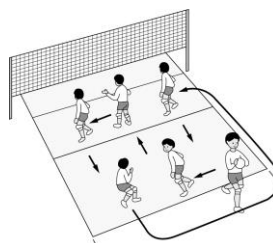
答案：(A)

35. ()排球比賽中，球員的輪轉順序為何？

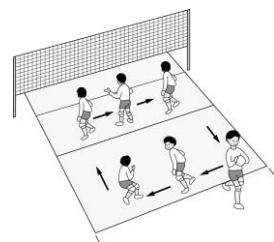
(A)



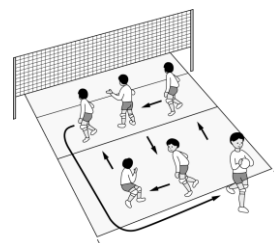
(B)



(C)



(D)



答案：(C)

36. ()游泳競賽中最快速的泳姿為下列何者？ (A)蝶泳 (B)仰泳 (C)蛙泳 (D)捷泳。

答案：(D)

37. ()捷泳換氣動作中，吐氣的時機點為？ (A)頭沒入水中時 (B)頭出水面前 (C)口鼻轉出水面時 (D)以上皆可。

答案：(B)

38. ()水域遊憩活動警示旗以紅色的方式呈現，是代表下列何種涵義？ (A)允許可以 (B)注意小心 (C)危險禁止 (D)以上皆非。

答案：(C)

39. ()當投籃時，遭到防守者犯規，裁判鳴哨後將會給予 (A)邊線發球 (B)罰球 (C)繼續比賽 (D)跳球的機會。

答案：(B)

40. ()班際比賽時，因為遭到防守者犯規，裁判給予小翰兩次罰球機會，請問小翰最多能因這次的罰球得到幾分？ (A)一分 (B)兩分 (C)三分 (D)零分。

答案：(B)

41. ()捷泳最佳換氣時機為？ (A)先吐氣，嘴巴出水面時吸氣 (B)轉頭出水面時吐氣、再吸氣 (C)先吐氣，抬頭後吸氣 (D)抬頭出水面時吐氣、再吸氣。

答案：(A)

42. ()最省體力的自救法為？ (A)大字飄 (B)水母漂 (C)搖櫓式 (D)俯漂。

答案：(A)

43. ()運動對身心的效應，下列何者為非？ (A)增加體脂肪 (B)產生腦內啡 (C)增加肌肉血液循環 (D)增加骨骼壓力。

答案：(A)

44. ()右手籃球運球三步上籃，在擦板上籃的動作過程中，左手宜採取甚麼樣的動作？ (A)不用刻意動作，自然就好 (B)屈肘架拐子，避免敵人靠近 (C)保護球的動作 (D)以上皆可，高興就好。

答案：(C)

45. ()如何預防肌力訓練的運動傷害？ (A)運動前需足夠的熱身 (B)漸進負荷，不要突然增加訓練量 (C)有疼痛或不舒服時，應立即停止動作 (D)以上皆是。

答案：(D)

46. ()籃球比賽致勝最重要的條件為下列何者？ (A)防守 (B)進攻 (C)外線 (D)中距離跳投。

答案：(A)

47. ()下列何者為籃球個人防守的基本動作？ (A)防守姿勢 (B)防守動作 (C)防守步法 (D)以上皆是。

答案：(D)

48. ()國際籃球總會 (FIBA) 規則明訂：籃球比賽進攻方的進攻時間為多少秒？ (A)24 秒 (B)26 秒 (C)28 秒 (D)30 秒。

答案：(A)

49. ()籃球員在地面上佔據著一個假想空間，此空間包括球員上方及垂直起跳後身體與地面之間的空間。我們稱之為 (A)正方體 (B)三角柱體 (C)菱形體 (D)圓柱體。

答案：(D)

50. ()下列何者為籃球運動中，搶籃板的要素？ (A)轉身、移動卡位 (B)預判反彈落點 (C)迅速反應起跳 (D)以上皆是

答案：(D)