|  |
| --- |
| **高雄市立海青工商 106學年度第1學期 職校體育科 期末考題庫****\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_班 座號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |

**一、是非題：**

（○） 1.腹部肥胖者，作站立體前彎時，由於堆積在腹部的脂肪形成阻礙，使上身較難向下彎曲。

（╳） 2.動性柔軟是以關節為支點運動的活動範圍；靜性柔軟則為關節對於動作的抵抗或阻力。
解析：靜性柔軟是以關節為支點運動的活動範圍；動性柔軟則為關節對於動作的抵抗或阻力。

（○） 3.在日常生活中的肉類、奶類、蛋類和豆類都含有豐富的蛋白質，是提供身體熱量的來源之一。

（○） 4.維生素無法在人體內自然合成，且含量甚少，必須經常從食物中攝取。

（╳） 5.羽球雙打比賽中，奇數分由站右場區球員發球，偶數分由站左場區球員發球。
解析：偶數分由站右場區球員發球，奇數分由站左場區球員發球。

（╳） 6.進行水上救生時，個人救援優先於團體救援。
解析：團體救援優先於個人救援。

（╳） 7.籃球比賽防守方時常發生的犯規是帶球撞人犯規。
解析：防守方時常發生的犯規動作是「阻擋」。

（╳） 8.罹患「網球肘」者，就是肩關節的柔軟性變差之緣故。
解析：罹患「網球肘」是指肘關節的柔軟性變差之緣故。

（○） 9.籃球運動難免身體接觸，不做犯規動作，建構良好的體能是避免受傷的方法。

（○）10.要維護水上救生安全，除積極培訓水上安全救生員與救生教練外，平時推動水上安全教育的工作，更是格外重要。

（╳）11.水上救援過程中，應使溺者的整個頭部要露出水面，以減少其恐懼心理。
解析：水上救援過程中，應使溺者口、鼻露出水面，以減少其恐懼心理。

（╳）12.桌球比賽發球時，拋球應弧線上拋，擊球點才會穩定。
解析：拋球應直線上拋，擊球點才會穩定。

（╳）13.水上救人法中的接近法，救援過程以接近溺者正面為優先，且需採主動抓住溺者。
解析：救援過程以接近溺者背面為優先。

（╳）14.平抽球是羽球單打比賽中最常見的技術之一，雙打比賽則不多見。
解析：平抽球是羽球雙打最常見的進攻技術之一。

（╳）15.排球運動是團體的活動項目，因此，應重視整體性的表現，而個人的技術學習倒是其次，可不必太認真的學習。
解析：在排球運動中，每位選手的技術學習十分重要，選手具備優異的基本技術，並與隊友密切合作，才能發揮最大的效果。

（○）16.排球時間差攻擊，目的在於迷惑對方攔網者的起跳攔網時間，進而達到扣球者成功的攻擊對方的目的。

（○）17.桌球比賽時，球從球網組合外方或下方越過或繞過均為合法。

（╳）18.桌球雙打比賽，兩人站位應左右平行站立，各自負責回擊自己的區域的來球。
解析：桌球雙打比賽，兩人站位應具有靈活的步法和走動，以利於靈活地交換擊球位置。

（╳）19.排球正式比賽，第1局至第5局各有2次追加的技術暫停。
解析：第1局至第4局，各有2次追加的技術暫停，決勝局沒有技術暫停。

（○）20.羽球雙打比賽所發出的球被擊回時，發球方或接發球方的任一球員，就可任意的交換位置擊球，直到此球失誤為止。

（○）21.對排球運動的初學者而言，在接發球隊形上，皆採5人W形，或5人M形之接發球陣式。

（○）22.排球比賽時，自由球員不得擔任球隊隊長和比賽隊長。

（╳）23.排球比賽施打平行快攻球時，扣球者的躍起，須與舉球者的舉球動作同步。
解析：扣球者的躍起，須稍慢於舉球者的舉球動作。

（╳）24.長跑是一項以力量為基礎的無氧代謝供能運動方式。
解析：長跑是一項以耐力為基礎的無氧代謝功能運動方式。

（╳）25.籃球比賽防守時，盡量以手的動作阻擋對方為防守之要點。
解析：防守時盡量以移動腳步為防守要點，若只用手的動作阻擋對方，會常發生犯規及帶來傷害。

（╳）26.維生素D可參與人體內蛋白質的合成，有助於肌肉發展。
解析：維生素B2。

（○）27.水上救生時，應主動抓溺者，切勿為溺者所抓。

（○）28.人體缺乏鐵質時，會產生貧血、易疲倦的現象。

（╳）29.排球比賽中，對前排的長線扣球之攔網方法，通常採取3位攔網者的防守戰術。
解析：通常採取2位攔網者的防守戰術。

（╳）30.排球比賽中，實施B式快攻中，舉球員的舉球高度為球網上約30公分的高度。
解析：舉球員需將球舉高在球網上約50公分至60公分的高度。

（╳）31.排球運動比賽時，由防守轉而攻擊的媒介技術為救球動作。
解析：舉球動作。

（○）32.救援時，接近溺者時，以接近溺者背面為優先。

（○）33.發現溺者時應保持冷靜，在距離溺者最近之處下水救援。

（╳）34.桌球反手發右側旋球的準備動作中，重心應置於左足掌前。
解析：身體重心平均落於兩足掌前部位。

（╳）35.羽球比賽中，接發球者未準備好，發球者不應發球，若球已經發出，則發球者失一分。
解析：發球者重新發球。

（╳）36.動態的伸展具有能量消耗少、較無組織傷害、避免或消除肌肉緊張及痠痛的效果，可以達到放鬆筋骨的目的。
解析：此題的敘述為「靜態的伸展」。

（○）37.溺水救援時，應優先考慮救援器材。

（╳）38.籃球比賽時，進攻者欲進行掩護阻擋製造機會時，可以推擠防守者並移動身體阻擋防守者。
解析：進攻者選定掩護位置後就不可移動，隊友可利用技巧將防守球員帶到掩護者身邊，達成掩護目的。

（○）39.籃球投籃的目的在於得分，投籃動作的選擇要看自己的投籃位置、防守者的位置及自己的投籃機會而定。

（╳）40.羽球比賽發球規則，發球方贏得一球時，則發球方得1分，改由原本的接發球方發球。
解析：發球方繼續由另一場區發球。

（○）41.排球比賽中，C式快攻是扣球者在舉球員的背後所實施的扣球動作，其動作方式與A式快攻相同。

（○）42.排球比賽，施打近舉球者旁快攻球時，扣球者必須在舉球員未舉球之前，即行躍起滯空等待舉球員將球舉上之同時，便將球扣下。

（○）43.人體關節骨骼突出部分，往往對關節的柔軟性造成不良影響。

（○）44.羽球的反手平抽球是用反手握拍法，運用前臂、腰部、手腕及大拇指的力量，以推抽的方式平擊來球。

（╳）45.羽球雙打隊形中，使用平行站法時，屬於攻擊的隊形。
解析：平行站法屬利於防守隊形。

（╳）46.脂肪經人體消化後會分解成肝醣和脂肪酸。
解析：脂肪經人體消化後會分解成甘油和脂肪酸。

（╳）47.籃球比賽中，個人進攻動作在無球時有選位及掩護等。
解析：籃球比賽中，無球時的選位及掩護為個人防守動作。

（○）48.體側柔軟性運動，目的在伸展上臂到臀部體側的肌群。

（○）49.通常女生的身體柔軟性會比男生來的好。

（○）50.短跑訓練在營養的需求上，首重豐富的動物性蛋白質，來增強肌肉的體積、提高肌肉的質量。

（○）51.羽球雙打比賽，發球者的斜對面即為接發球者。

（╳）52.雙醣能被人體吸收速度最快，是醣類中供給能量最好的來源。
解析：單醣因被人體吸收較快，是醣類中供給能量較好的來源。

（╳）53.籃球沉退防守的目的在迫使進攻者背對籃框，減低進攻的能力。
解析：此題敘述為籃球壓迫式防守的目的。

（○）54.桌球抽球結合扣殺攻擊時力量較大，事先的熱身應確實做好，以免受傷。

（○）55.肌肉柔軟性是讓肌肉增加肌耐力、爆發力。

（╳）56.水溶性纖維的主要功能在於加速食物通過小腸的時間，藉以預防便秘、消化系統疾病和結腸癌等病症。
解析：非水溶性纖維。

（○）57.岸邊水上救生是最簡易的救生方式之一，即使不會游泳亦可利用此方法救援溺水者。

（○）58.桌球比賽當對方擊球後，球在端線前尚未落在本方檯區時，不可以球拍觸擊球，否則判對方得1分。

（╳）59.桌球比賽接發球時，要注意對方觸球後，球拍的引拍方向，通常引拍方向的反方向即為旋轉方向。
解析：球拍的引拍方向即為旋轉方向。

（○）60.桌球雙打比賽跑位擊球時，兩人跑位步法應以八字型為主，以便迅速補位。

**二、選擇題：**

（Ｄ） 1.籃球比賽時，防守者搶奪籃板球，何者有誤？　（Ａ）搶奪籃板球前必須先注意進攻者的動向　（Ｂ）選擇比進攻者接近籃框的位置　（Ｃ）用身體將進攻者擋住　（Ｄ）不需判斷球的落點。

（Ｄ） 2.水上救生，使溺者仰浮於岸邊的水面上，救援者以兩手交互握住溺者同側手腕（救援者左手握溺者左手），救援者轉身且半蹲前傾，並將兩手向前拉，使溺者的腋下置於救援者之肩上，接著將兩手由後往前分別穿過溺者膝蓋，而再抓住溺者的手腕，救援者站起，將溺者搬運上岸，稱為何種起岸法？　（Ａ）直拉法　（Ｂ）馬蹬式起岸法　（Ｃ）消防員式起岸法　（Ｄ）背負式起岸法。

（Ｄ） 3.當發現有人溺水時，下列何種物品不適合協助救援？　（Ａ）木棒　（Ｂ）沙拉油桶　（Ｃ）保麗龍板　（Ｄ）沙包。

（Ｂ） 4.桌球接反手發右側旋球時，應將球拍正面角度朝向對方？　（Ａ）右半區　（Ｂ）左半區　（Ｃ）球網下　（Ｄ）中線。

（Ｂ） 5.排球運動比賽下場擔任自由球員者，下列哪一項動作不能參與？　（Ａ）救球　（Ｂ）攔網　（Ｃ）舉球　（Ｄ）傳球。
解析：自由球員不得發球、攔網或試圖攔網。

（Ａ） 6.排球比賽中，D式快攻舉球員的舉球高度，約在球網上幾公分位置？　（Ａ）80公分　（Ｂ）60公分　（Ｃ）100公分　（Ｄ）30公分。

（Ｄ） 7.桌球「接反手發右側旋球」的準備動作，身體應朝向？　（Ａ）朝左20～40度　（Ｂ）朝右20～40度　（Ｃ）朝右40～60度　（Ｄ）正前方。

（Ｂ） 8.羽球正手平抽球的敘述（以右手持拍為例），下列何者為非？　（Ａ）擊球前，右足尖指向右邊線做弓箭步狀　（Ｂ）擊球點以肩部平行之身體左前側方為最佳　（Ｃ）擊球時，拍面呈正面，以推抽的方式回擊來球　（Ｄ）擊球時，甩臂、腰部扭轉，手腕及食指需同時使力。
解析：擊球點以肩部平行之身體右前側方為最佳。

（Ａ） 9.正確的補充水分方法，運動前30分鐘，應該先補充多少水分？　（Ａ）300c.c.至500c.c.　（Ｂ）500c.c.至600c.c.　（Ｃ）600c.c.至700c.c.　（Ｄ）700c.c.至800c.c.。

（Ｄ）10.蛋白質攝取過量，主要會對人體產生的影響，以下何者為非？　（Ａ）增加氧氣的消耗　（Ｂ）增加肝臟、腎臟的負荷　（Ｃ）引發便秘　（Ｄ）消化不良。
解析：蛋白質攝取不足會引發消化不良。

（Ｂ）11.桌球「反手發右側旋球」的準備動作，身體應站位於球桌後方的？　（Ａ）右半區　（Ｂ）左半區　（Ｃ）中間區域　（Ｄ）中間偏右區域。

（Ｂ）12.籃球比賽時，裁判手勢為兩手插腰，表示？　（Ａ）技術犯規　（Ｂ）阻擋犯規　（Ｃ）帶球撞人犯規　（Ｄ）走步。

（Ｃ）13.排球比賽時，對前排的長線扣球之攔網方法，通常採取幾位攔網者的防守戰術？　（Ａ）1位　（Ｂ）3位　（Ｃ）2位　（Ｄ）4位。

（Ｃ）14.桌球「接反手發右側旋球」的準備動作，兩手的動作及位置應如何？　（Ａ）曲肘呈90度且略低於桌面　（Ｂ）曲肘呈45度且低於桌面　（Ｃ）曲肘呈90度且高於桌面　（Ｄ）曲肘呈45度且高於桌面。

（Ａ）15.有關籃球運球的敘述，何者有誤？　（Ａ）運球的次數越多越好，可干擾防守者視線　（Ｂ）運球要有力　（Ｃ）運球的目的在於突破及過人　（Ｄ）運用時間差要比防守者更快，或比防守者慢後待其反應不及再快速動作就可成功過人。

（Ａ）16.排球比賽中，舉球者舉長線扣球時，其舉球高度約在？　（Ａ）球網上方1.5公尺至2公尺　（Ｂ）球網上方0.5公尺至1公尺　（Ｃ）球網上方2公尺至2.5公尺　（Ｄ）與球網上沿齊高。

（Ｃ）17.排球比賽所施展的技術中，何者屬於防守性的技術？　（Ａ）發球　（Ｂ）扣球　（Ｃ）救球　（Ｄ）傳球。

（Ｄ）18.羽球雙打比賽的敘述，何者有誤？　（Ａ）贏球的一方有發球權　（Ｂ）發球者的斜對角區球員即為接發球者　（Ｃ）發球被擊回時，球員就可任意交換位置擊球，直到此球失誤　（Ｄ）接發球方未準備好，發球者已發球，則判發球者失一分。
解析：判發球者重新發球。

（Ｄ）19.水上救生雙手拖臂帶人法，救援者應用何種泳姿將溺者帶回？　（Ａ）側泳　（Ｂ）捷式　（Ｃ）蛙式　（Ｄ）基本仰泳。

（Ａ）20.游泳選手應增加何種礦物質的攝取量，以備甲狀腺素在較低水溫時，分泌增多的需要？　（Ａ）碘　（Ｂ）磷　（Ｃ）鈉　（Ｄ）鉀。

（Ｂ）21.羽球接殺球技術，擊球時，手腕及哪個手指須同時用力？　（Ａ）大拇指　（Ｂ）食指　（Ｃ）中指　（Ｄ）五指同時。

（Ａ）22.當溺者已沉於水底時，可採用何種接近法？　（Ａ）水底接近法　（Ｂ）潛水接近法　（Ｃ）背面接近法　（Ｄ）正面接近法。

（Ｃ）23.排球運動的哪一項技術，具有「防守」本質，也發揮出「攻擊」的特性？　（Ａ）發球　（Ｂ）舉球　（Ｃ）攔網　（Ｄ）扣球。

（Ｂ）24.排球運動比賽採U字接發球隊形，是指由幾人負責接發球？　（Ａ）3人　（Ｂ）4人　（Ｃ）5人　（Ｄ）6人。

（Ｂ）25.「救援者先以單手托顎方式，將溺者托至水平面，再以另一隻手沿溺者一側肩部，經過胸部伸至另一側之腋下，再用側泳帶回」是何種水上救生的帶人法？　（Ａ）抓髮帶人法　（Ｂ）抱胸帶人法　（Ｃ）抓腕帶人法　（Ｄ）雙手拖臂帶人法。

（Ｂ）26.籃球個人進攻動作在控球時，有哪些動作？　（Ａ）掩護　（Ｂ）投籃　（Ｃ）走位　（Ｄ）跑位。

（Ｂ）27.羽球雙打比賽，前者球拍先觸擊球，而由後者將球擊回對方場區，則？　（Ａ）重新發球　（Ｂ）犯規　（Ｃ）球賽繼續進行　（Ｄ）交換場地。

（Ｃ）28.水上救生時，當溺者掙扎有力且水質清澈，救援者可採取何種接近法？　（Ａ）正面接近法　（Ｂ）背面接近法　（Ｃ）潛水接近法　（Ｄ）水底接近法。

（Ｄ）29.長期蛋白質攝取不足，主要會對人體產生的影響，以下何者為非？　（Ａ）肝功能不佳　（Ｂ）消化不良　（Ｃ）肌肉萎縮　（Ｄ）引發便祕。

（Ｄ）30.籃球比賽中，何種情形通常會被裁判判定為犯規？　（Ａ）運球中被防守者在欲抄球時拍到手但球未掉落　（Ｂ）運球中被防守者在欲抄球時拍到手但身體重心沒有嚴重改變　（Ｃ）身體接觸但不影響被侵犯者「得利」狀況　（Ｄ）無持球者的球員撞及對手軀幹而產生不合法的接觸。

（Ｄ）31.桌球「反手發右側旋球」的準備動作，何者錯誤？　（Ａ）身體站位於球桌左半區，正面朝左約40～60度角　（Ｂ）兩腳足尖劃成一線，與球桌端線約呈40～60度角　（Ｃ）前腳與端線約距30公分　（Ｄ）兩手曲肘呈45度且略低於桌面。
解析：兩手曲肘呈90度且高於桌面。

（Ｃ）32.桌球「反手發右側旋球」應將球拋起離開手掌幾公分以上？　（Ａ）10公分　（Ｂ）12公分　（Ｃ）16公分　（Ｄ）25公分。

（Ｂ）33.羽球平抽球技術，下列何者為非？　（Ａ）進攻技術　（Ｂ）防守技術　（Ｃ）肩部以下腰部以上的來球回擊技術　（Ｄ）雙打常見的技術之一。

（Ｃ）34.有關水上救生的潛水接近法，下列敘述何者有誤？　（Ａ）當溺者掙扎有力且水質清澈時，可採取潛水接近　（Ｂ）游至溺者前約2至3公尺處，潛入水中接近溺者　（Ｃ）潛至救援者頭部與溺者膝蓋同高的位置，兩手分別抓住溺者腰部，將其反轉　（Ｄ）把溺者身體向水面做推升，直至水面處，再用帶人法帶回。
解析：兩手分別抓住溺者膝蓋，將其反轉。

（Ａ）35.測量坐姿體前彎動作，受試者吸氣並將兩手掌重疊後，上身儘可能向前慢慢伸展到最大程度時，應暫停幾秒？　（Ａ）2秒　（Ｂ）3秒　（Ｃ）5秒　（Ｄ）10秒。

（Ａ）36.籃球比賽時，若防守者移動位置衝撞到進攻者，稱為　（Ａ）阻擋　（Ｂ）帶球撞人　（Ｃ）拉人　（Ｄ）推人。

（Ｂ）37.水上救生救援者施救溺者，為防衛躲避溺者抱住，採取單足壓離法，是以足底置於溺者何處，伸直膝關節將其推開？　（Ａ）頭頂　（Ｂ）肩部或胸部　（Ｃ）腰部或背部　（Ｄ）下腹部或跨下。

（Ｄ）38.下列何者不是脂肪的主要功能？　（Ａ）保持體溫　（Ｂ）儲存並供給熱量　（Ｃ）保護內臟器官　（Ｄ）幫助消化。

（Ｃ）39.單腳向上伸舉測試，是在評量人體哪個部位肌群之柔軟度？　（Ａ）小腿　（Ｂ）腹部　（Ｃ）臀部　（Ｄ）膝蓋。

（Ｂ）40.有關水上救生的正面接近法，下列敘述何者有誤？　（Ａ）當溺者掙扎無力時使用　（Ｂ）游至溺者前，由水面上直接接近溺者　（Ｃ）迅速抓住溺者的腰部或兩腳後，向上推，同時旋轉其身體方向，使其背部朝向救援者　（Ｄ）以夾胸拖帶法游向岸邊。
解析：游至溺者前1至2公尺處潛入水中，由下往上接近溺者。

（Ａ）41.水上救生救援者施救溺者，在何種狀況時宜採取水底接近法？　（Ａ）溺者已沉於水底時　（Ｂ）溺者掙扎有力　（Ｃ）溺者掙扎無力　（Ｄ）水質清澈時。

（Ｂ）42.何種疾病是肩關節的柔軟性變差所造成？　（Ａ）腕道症候群　（Ｂ）五十肩　（Ｃ）僵直性脊椎炎　（Ｄ）網球肘。

（Ａ）43.羽球雙打比賽，由對方發球至小明所站的接球區內，由小明的搭擋回擊此球，此時應判？　（Ａ）發球方得1分　（Ｂ）小明隊得1分　（Ｃ）此球不算，發球方重新發球　（Ｄ）繼續比賽。

（Ａ）44.水上救生抓腕解脫法，救援者被溺者抓住一隻手，此時趕緊將此手反扣，另一隻手迅速抓住溺者的上方手，接著，以抓上方手的同側腳頂住溺者何處？　（Ａ）肩窩　（Ｂ）腰部　（Ｃ）背部　（Ｄ）頭頂。

（Ｃ）45.有關籃球傳球的敘述，何者有誤？　（Ａ）目的在於將球放到最有利於進攻的位置，並製造得分的機會　（Ｂ）須視隊友的位置、機會及防守者的動作選擇傳球的方法　（Ｃ）傳球只是運用到手部的動作　（Ｄ）傳球的動作要領為眼到手到。

（Ｂ）46.羽球雙打比賽，若發球者所發出的球，由「非接發球者」回擊，則　（Ａ）重新發球　（Ｂ）犯規，發球方得1分　（Ｃ）球賽繼續進行　（Ｄ）換邊發球。

（Ｃ）47.桌球「接反手發右側旋球」的擊球時間為？　（Ａ）球剛從桌面彈起時　（Ｂ）球上升至額頭前方時　（Ｃ）上升後期至高點期之間　（Ｄ）球在最高點開始下降初期時。

（Ｂ）48.桌球「接反手發右側旋球」準備動作，接球者應站位於　（Ａ）球桌右半區　（Ｂ）球桌左半區　（Ｃ）球桌中線　（Ｄ）球桌中線偏右側。

（Ａ）49.人體中消化食物、血液凝固、輸送養分和肌肉收縮等，都需要哪種物質的幫助才能正常運作？　（Ａ）蛋白質　（Ｂ）維生素　（Ｃ）醣類　（Ｄ）脂肪。

（Ｃ）50.排球比賽裁判鳴笛前，發球員所發出的球無效，應如何處置？　（Ａ）發球隊失一分　（Ｂ）發球員警告一次　（Ｃ）發球員重新發球　（Ｄ）發球員犯規，失發球權。

（Ｃ）51.籃球比賽中，裁判一手握拳、一手五指併攏，以握拳的手擊打五指併攏的手，表示　（Ａ）技術犯規　（Ｂ）阻擋犯規　（Ｃ）帶球撞人犯規　（Ｄ）走步。

（Ｃ）52.羽球接殺球技術，下列何者為非？　（Ａ）屬於防守技術　（Ｂ）是腰部以下，膝部以上的回擊技術　（Ｃ）擊球時要輕握拍柄　（Ｄ）握拍呈正面輕擊來球。
解析：擊球時要緊握拍柄。

（Ｃ）53.下列敘述何者有誤？　（Ａ）醣類被標示為標準的「運動食物」　（Ｂ）攝取過量的蛋白質會增加肝臟、腎臟的負荷　（Ｃ）飽和脂肪酸具有降低膽固醇的作用　（Ｄ）維生素B2可參與體內蛋白質合成，有助於肌肉發展。
解析：不飽和脂肪酸具有降低膽固醇的作用。

（Ｂ）54.排球比賽中，A式快攻舉球員的舉球高度，約在球網上幾公分位置？　（Ａ）80公分　（Ｂ）60公分　（Ｃ）90公分　（Ｄ）30公分。

（Ｃ）55.桌球「反手發右側旋球」的準備動作，兩手的動作及位置應如何？　（Ａ）曲肘呈90度且略低於桌面　（Ｂ）曲肘呈45度且略低於桌面　（Ｃ）曲肘呈90度且略高於桌面　（Ｄ）曲肘呈45度且略低於桌面。

（Ｃ）56.水上救生逆退法，以什麼泳姿後退離開溺者？　（Ａ）抬頭捷式　（Ｂ）抬頭蛙式　（Ｃ）仰游　（Ｄ）後滾翻身。

（Ｂ）57.籃球比賽中，在持球時的個人進攻動作不包括哪一項？　（Ａ）運球　（Ｂ）掩護　（Ｃ）傳球　（Ｄ）投籃。
解析：籃球運動中個人進攻動作有：運球、傳球、投籃、走位。

（Ｄ）58.「救援者先將溺者兩手置於岸邊，並微蹲以兩手托住溺者腳底，藉由溺者兩手拉與救援者上推的力量，使溺者上岸」是何種水上救生的起岸法？　（Ａ）直拉法　（Ｂ）交叉手臂上拉法　（Ｃ）消防員式　（Ｄ）馬蹬式起岸法。

（Ｄ）59.排球比賽的攻擊方法中，扣球攻擊要訣為「起步要慢，動作要快」，下列何者為非？　（Ａ）對長線扣球　（Ｂ）修正扣球　（Ｃ）後排扣球　（Ｄ）低手發球。

（Ｄ）60.排球運動比賽的技術暫停是多少時間？　（Ａ）20秒　（Ｂ）30秒　（Ｃ）40秒　（Ｄ）60秒。