|  |
| --- |
| **高雄市立海青工商 107學年度第2學期 職校體育科二年級＋體育班 期末題庫 必勝攻略** |

**一、是非題：**

（╳） 1.肌力是指肌群在非最大阻力負荷下收縮的持續時間或重複的次數。  
解析：肌力是指肌群在短時間內所能發揮的最大力量。

（○） 2.當重心腳離開後，若球還在手上，並未將球投出、運球或傳出，此時即判為走步。

（╳） 3.重量訓練要盡量超過個人能夠負荷重量的範圍，才能快速達到目標。  
解析：重量訓練時要在個人能夠負荷重量的範圍內，漸進增加負荷。

（╳） 4.只要是運動，強度愈強對我們的身體健康愈有幫助。  
解析：運動的強度越強，越容易使肌肉疲勞，導致運動表現能力降低。

（○） 5.游泳發生的抽筋現象，是肌肉發生了強直性收縮。

（╳） 6.現行羽球比賽一律採15分一局制，每球的獲勝方得1分。  
解析：羽球運動比賽採一局21分。

（╳） 7.現行排球比賽的計分方式為「發球得分制」，也就是說發球方才有機會得分。  
解析：現行排球比賽計分方式已取消「發球得分制」改採用「得球得分制」。

（╳） 8.女性經期來時，運動對身體沒有助益，所以最好是休息。  
解析：經期來時，仍可以適當運動；通過活動，還可以減輕骨盆腔的充血現象，對子宮產生柔和的按摩作用。

（○） 9.籃球空手切入要球時，手部動作若侵犯到他人會被判犯規。

（╳）10.屈膝半蹲動作練習可以發展上肢的肌肉力量。  
解析：屈膝半蹲動作可以訓練下肢的肌肉力量。

（╳）11.現行羽球運動比賽規則，需有發球權的一方，才能得分。  
解析：羽球運動比賽每球的獲勝方即得1分。

（○）12.羽球運動比賽為一局21分，三戰兩勝制。

（╳）13.超過10分鐘的長時間運動，所用的能量來源主要來自無氧代謝。  
解析：超過10分鐘的長時間運動，所用的能量來源主要來自有氧代謝。

（╳）14.桌球的抽球常應用於上旋的來球。  
解析：桌球的抽球常應用於下旋的來球。

（○）15.羽球後場步法是指以場地中心位置往後方移動的步法。

（○）16.桌球接正手發左側旋球的擊球時間，為球在上升後期至高點期之間。

（╳）17.桌球比賽球員執拍手腕以下部分觸擊球時，應重新發球。  
解析：執拍手腕以下部分觸擊球為合法擊球。

（○）18.1公克的醣約可產生4000卡的熱量。

（╳）19.如果增加肌力的目的是要改善羽球扣殺的技巧，訓練的內容應包含手臂與手腕的揮拍動作有關的肌肉，這是重量訓練的超負荷原則。  
解析：此敘述為重量訓練的「特殊性原則」。

（╳）20.重量訓練方法中的屈膝半蹲（Half Squat）主要在發展大腿後側肌群。  
解析：主要發展大腿前側及小腿的肌群。

（╳）21.人體的大肌肉較小肌肉易疲勞。  
解析：小肌肉較大肌肉容易疲勞。

（╳）22.在河邊戲水遇到巨大的漩渦時，最好採取直立踩水姿勢，以防被強大的漩渦吸入水中。  
解析：不可採取直立踩水姿勢，應以最快速度沿其切線方向游離漩渦中心。

（╳）23.排球比賽中，僅可用手臂的任何部位擊球，其他部位擊球為犯規。  
解析：可用身體任何部位擊球。

（○）24.排球比賽進行中，依照現行規則，教練得以自由走動。

（╳）25.桌球正手抽球的擊球時間，為球自桌面反彈初期。  
解析：擊球時間為球在最高點開始下降時（下降前期）。

（○）26.桌球比賽中，球員執拍手腕以下部分觸擊球時稱為擊球。

（╳）27.在游泳過程中，如果發生了抽筋現象，先休息一下等抽筋現象解除後再繼續練習。  
解析：在游泳過程中，發生抽筋現象，就應停止練習，因為發生抽筋情形之後，在短時間內，很容易再抽筋。

（╳）28.肌耐力是指肌群在短時間內所能發揮的最大力量。  
解析：肌耐力是指肌群在非最大阻力負荷下收縮的持續時間或重複的次數。

（○）29.排球虛攻球是扣球者將球輕擊，使之掉落在對方球員來不及救球的位置。

（╳）30.桌球比賽接發球時，接球者的球拍正面角度應朝發球者引拍的方向。  
解析：接球者的球拍正面角度應朝發球者旋轉方向（引拍方向）的反方向。

（○）31.游泳時常發生抽筋現象，其中長時間的運動引起肌肉疲勞也是原因之一。

（○）32.健康體適能指的是與健康有密切關係的心肺血管及肌肉組織的功能。

（╳）33.羽球後場步法多運用於回擊對方的殺球或半場平球的移位步法。  
解析：羽球多運用於回擊對方的殺球或半場平球的移位步法為「中場步法」。

（○）34.速度是指身體在最短時間內移動的快慢能力。

（○）35.排球的平行快攻可分為在舉球員的體前和體後二種方式。

（╳）36.進行籃球比賽，進攻者上籃時，防守者不可蓄意在進攻者跳起時自籃下衝過去，此種行為為走步。  
解析：此種行為為「技術犯規」。

（○）37.急流是海邊戲水造成溺水事件的最大原因。

（○）38.桌球正手抽球的準備動作中，重心應平均放於兩足掌前。

（╳）39.桌球正手抽球時球觸網，通常是因為球拍角度過於後仰。  
解析：抽球時球觸網，通常是因為球拍角度過於前傾。

（╳）40.籃球運動，下球及運球的動作要領是，下球前先做出跨步動作，肩膀必須超過防守者，並將球擺放在靠近腳掌邊。  
解析：要將球擺放在斜前方而非腳掌邊。

（○）41.排球比賽在實施虛攻球之前，要先看清楚對方的防守隊型和防守者所站的位置，在助跑躍起之後，立即向目標區施展虛攻球攻擊。

（╳）42.籃球持球動作，手腕和十隻手指都要用力，手肘則要夾緊，才能把球抓牢。  
解析：操作籃球持球動作時，手腕放輕鬆，十隻手指頭平均用力，手肘則要微微張開。

（╳）43.羽球正手後場步法是指回擊球場左側中場區來球的移位步法。  
解析：羽球正手後場步法是指回擊右後方來球的步法。

（○）44.籃球運球若身體倒下後，兩腳抬起時，屁股不可以當成重心點，否則會被判定走步違例。

（╳）45.桌球比賽準備接發球時，球拍應放在球桌下方較為理想。  
解析：球拍應放在球桌上方較為理想。

（╳）46.排球比賽當發球時，若所發出的球觸球網上緣進入對方的場地內，比賽必須重新發球。  
解析：比賽繼續進行。

（╳）47.籃球下球及運球的技術，當要過人時，先將球下在腳邊，下一步才過人。  
解析：下球的位置在前腳的斜前方，非腳邊。

（○）48.重量訓練的動作模式，應儘可能地與實際動作相類似。

（○）49.1公克的脂肪約含有9大卡的熱量。

（╳）50.籃球比賽中，通常能空手切入要球而繼續上籃時，欲接球者大都比傳球者靠近中場。  
解析：欲接球者大都比傳球者遠離中場。

（╳）51.排球比賽實施虛攻球時，以「五指自然張開」的方式攻擊較不易控球，所以應使用「握拳」為宜。  
解析：「握拳」方式因較不易控球，所以應使用「五指自然張開」的手型為宜。

（○）52.桌球正手抽球擊球時，球拍觸球時是以手腕加力帶動摩擦使球體旋轉。

（╳）53.羽球比賽單打戰術中的「壓制後場」，採用前後球路調度對方在球場四角的移動，待對方出現重心不穩時，即可取得得分機會。  
解析：「壓制後場」，是採用高遠球壓迫對方後場，等待對方出現中、前場的空檔時，並可利用切球或重殺，攻擊對方以取得得分的機會。

（╳）54.漩渦眼在水底只有一小點，愈往上層吸力愈強。  
解析：漩渦越底下吸力越強。

（╳）55.桌球運動比賽時，球員的身體或其穿戴物，可以在比賽中移動球桌。  
解析：桌球運動比賽時，球員的身體或其穿戴物，不可因碰撞而移動球桌，否則，判對方得1分。

（○）56.實施重量訓練時，最好有人在旁協助，以防意外的發生。

（╳）57.1公克的蛋白質約含有4卡的熱量。  
解析：1公克的蛋白質約含有4000卡的熱量。

（╳）58.羽球運動比賽在第一局結束後，雙方選手交換場地且休息時間為90秒。  
解析：羽球運動比賽的決勝局，某方先達到11分時，雙方選手交換場地；且局與局之間的休息時間為120秒。

（○）59.運動體適能是指身體從事和運動有關的體能，又稱為競技體適能。

（╳）60.重量訓練過程要符合「呼吸原則」，即推舉時吸氣，放下時呼氣。  
解析：推舉時呼氣，放下時吸氣。

**二、選擇題：**

（Ｃ） 1.重量訓練方法中的體前彎上拉（Bent-over Rowing）主要在加強背部、肩部及哪一部位的肌群？　（Ａ）胸部　（Ｂ）頸部　（Ｃ）上臂前側　（Ｄ）上臂後側。

（Ｄ） 2.根據美國運動醫學會的建議，較能增進心肺適能的運動模式為，設定運動強度為最大心跳率的？　（Ａ）30～55％　（Ｂ）40～65％　（Ｃ）50～75％　（Ｄ）70～85％。

（Ｄ） 3.桌球比賽中，甲方選手不執拍手觸及比賽檯面，依規則應？　（Ａ）無犯規，比賽繼續進行　（Ｂ）此球不計，重新發球　（Ｃ）甲選手警告一次，第二次警告時則失一分　（Ｄ）甲選手犯規，對手得一分。

（Ｂ） 4.桌球比賽時，球員的執拍手腕以下部分觸及球時稱為？　（Ａ）阻擋　（Ｂ）擊球　（Ｃ）犯規　（Ｄ）碰球。

（Ｂ） 5.羽球上網步法是指？　（Ａ）向場地後方移動的步法　（Ｂ）以場地中心位置向網前移動的步法　（Ｃ）回擊對方的殺球的移位步法　（Ｄ）回擊對方半場平球的移位步法。

（Ｂ） 6.排球比賽，通常對方由左側實施虛攻球攻擊時，防守方應該由哪一位置的球員向前補位救球，較為快速且正確？　（Ａ）後排左方　（Ｂ）前排右方　（Ｃ）後排右方　（Ｄ）後排中間。

（Ｄ） 7.籃球比賽時，進攻者搶奪籃板球應注意的重點，以下何者為非？　（Ａ）快速的移位，使防守者措手不及　（Ｂ）利用身體的假動作，騙過對方再進入禁區搶得好位置　（Ｃ）防守者則必須以身體牽制進攻者，並站得比進攻者更靠近籃框的位置，達到延遲進攻者搶奪籃板球的時機　（Ｄ）最好的位置是最接近禁區或是遠離禁區。  
解析：爭奪籃板球最好的位置是進攻者經過墊步起跳後，球正好在頭部前方的位置。

（Ａ） 8.桌球正手抽球時，球觸網無法過網是因為？　（Ａ）球拍角度過於前傾　（Ｂ）球拍角度過於後傾　（Ｃ）擊球時間過早　（Ｄ）太晚擊球。

（Ｂ） 9.遇到滿海油污火燒船舶時，逃生方法，以下敘述何者有誤？　（Ａ）跳水棄船脫離火海，衣服需穿好，以免被火灼傷　（Ｂ）需朝順風方向潛水游泳，直到脫離燃油水域　（Ｃ）以潛水游泳逃離現場，抬頭換氣時，將頭轉向順風方向吸氣　（Ｄ）抬頭換氣的速度要快。  
解析：需朝逆風方向潛水游泳。

（Ｂ）10.肌肉發出的力量，能夠維持多長時間或重複次數的能力，是指？　（Ａ）肌力　（Ｂ）肌耐力　（Ｃ）平衡感　（Ｄ）敏捷性。

（Ｃ）11.國際排球比賽，每局比賽結束後，休息時間為多少時間，並完成兩隊交換場地？　（Ａ）1分鐘　（Ｂ）2分鐘　（Ｃ）3分鐘　（Ｄ）5分鐘。

（Ｄ）12.羽球右手持拍者，正手中場步法的要點為何？　（Ａ）最後一步右腳足尖朝向左邊線　（Ｂ）右腳移動時身體微左轉　（Ｃ）兩腳平行呈直立狀　（Ｄ）兩腳跨步，大腿需使力，保持移動的重心。

（Ｃ）13.籃球比賽時，面對持球者採取壓迫式防守，其動作要領以下敘述何者有誤？　（Ａ）兩腳張開，屈膝　（Ｂ）身體略前傾，兩手微屈肘，保持機動性　（Ｃ）應趨近進攻者，身體的側面須隨球移動，並給予持球者強大的威脅感　（Ｄ）必要時，可限制持球者的傳球視野，運用策略控制球的傳導方向。  
解析：身體的正面需隨球移動。

（Ｄ）14.關於排球比賽中「自由球員」的敘述，何者有誤？　（Ａ）自由球員不得發球　（Ｂ）不能試圖攔網　（Ｃ）自由球員的替補不計為合法替補次數　（Ｄ）可以替補任何一位球員。  
解析：自由球員只可替補任一後排球員。

（Ｄ）15.水中自救的方法，又稱為「立泳」的是？　（Ａ）漂浮求生法　（Ｂ）水母漂　（Ｃ）仰漂　（Ｄ）踩水法。

（Ｂ）16.羽球上網步法最重要的是最後一步的弓箭跨步，如何方能保持身體重心的平衡？　（Ａ）重心盡量提高　（Ｂ）右腳腳板踏穩，且右大腿使力　（Ｃ）身體微轉向右側　（Ｄ）腿步盡量跨出成弓步彎曲超過90度。

（Ｃ）17.籃球個人進攻動作，以下敘述何者有誤？　（Ａ）掩護可分為對持球者的掩護，及對無球者的掩護　（Ｂ）依擋人者的行走路線可分為上擋及下擋　（Ｃ）掩護及走位是持球時的個人進攻動作　（Ｄ）可視球隊的主要得分戰力與防守者及空間的三角關係，決定掩護的方法。

（Ａ）18.桌球比賽中，球若已發出，而接球員尚未準備接球且未試圖接球時，依照規則應如何判定？　（Ａ）為不算球，重新發球　（Ｂ）發球者得1分　（Ｃ）接球者得一分　（Ｄ）發球者喪失一次發球機會。

（Ａ）19.關於羽球中場步法的敘述，以右手持拍者為例，下列何者錯誤？　（Ａ）右腳移動的同時，上半身做微左轉體狀　（Ｂ）腳步移位最後一步的右腳，足尖朝向右邊線位置　（Ｃ）最後跨出弓步彎曲不超過90度　（Ｄ）兩腳做跨步動作時，大腿要使力。  
解析：右腳移動的同時，上半身成微右轉體狀。

（Ａ）20.羽球比賽中，當雙方分數到達29平分時，則　（Ａ）先獲30分者勝　（Ｂ）先獲2分領先者勝　（Ｃ）此局平手　（Ｄ）加賽一局。

（Ｂ）21.關於預防水中抽筋的注意事項，何者錯誤？　（Ａ）做完其他激烈運動後不要馬上下水游泳　（Ｂ）入水前先用熱水淋濕全身，以暖和身體　（Ｃ）游泳時間不宜太久　（Ｄ）游泳過程中若發生抽筋，應立即停止練習。  
解析：入水前先用冷水淋濕全身，使身體適應冷水的刺激。

（Ｃ）22.進行桌球運動比賽，比賽條件受干擾時，致該球結果可能受影響時，應判為　（Ａ）發球者得1分　（Ｂ）接球者得1分　（Ｃ）不算，重新發球　（Ｄ）對方得1分。

（Ｃ）23.排球比賽實施平行快攻，整個手臂向下擺，造成觸網犯規的動作，該如何修正？　（Ａ）使用「握拳」的方式擊球　（Ｂ）使用手掌擊球　（Ｃ）使用手腕的動作扣球　（Ｄ）使用手指擊球。

（Ａ）24.重量訓練方法中的仰臥推舉（Bench Press），主要在發展？　（Ａ）胸部肌群　（Ｂ）腹背肌群　（Ｃ）頸部肌群　（Ｄ）腿部肌群。

（Ｄ）25.羽球中場步法是指？　（Ａ）向場地後方移動的步法　（Ｂ）以場地中心位置向網前移動的步法　（Ｃ）回擊對方高遠球的移位步法　（Ｄ）回擊球場中場區來球的移位步法。

（Ｄ）26.飯後游泳，最好間隔多少時間？　（Ａ）15分鐘　（Ｂ）30分鐘　（Ｃ）45分鐘　（Ｄ）1小時。

（Ｂ）27.水中自救法中的踩水動作，划水時手掌與水面呈？　（Ａ）30度　（Ｂ）45度　（Ｃ）60度　（Ｄ）90度。

（Ａ）28.下列何者為運動體適能的要素？　（Ａ）敏捷性　（Ｂ）肌力　（Ｃ）身體組成　（Ｄ）柔軟度。

（Ｄ）29.下列何者仍可下水游泳？　（Ａ）心臟病患者　（Ｂ）高血壓患者　（Ｃ）傳染病患者　（Ｄ）孕婦。

（Ａ）30.羽球比賽單打戰術中，應用於「回擊後場來球能力較弱或後場步法移動較慢的對手」，為何種戰術？　（Ａ）壓制後場　（Ｂ）四角拉吊　（Ｃ）球路的方向　（Ｄ）後攻前封。

（Ａ）31.桌球正手抽球的準備動作時，球拍角度與桌面約呈幾度？　（Ａ）90度　（Ｂ）135度　（Ｃ）180度　（Ｄ）270度。

（Ａ）32.當肌群承受比本身所能發揮功能更重的負荷時，肌力的增進最為有效，為何種重量訓練原則？　（Ａ）超負荷原則　（Ｂ）漸進原則　（Ｃ）特殊性原則　（Ｄ）順序性原則。

（Ｂ）33.身體統合神經肌肉系統，以產生正確和諧與優雅的活動能力，是指運動體適能中的？　（Ａ）反應時間　（Ｂ）協調性　（Ｃ）速度　（Ｄ）敏捷性。

（Ｂ）34.排球比賽中，實施體前平行快攻時，扣球員應站在舉球員前方約幾公尺的位置上？　（Ａ）1公尺　（Ｂ）2～3公尺　（Ｃ）4～5公尺　（Ｄ）6公尺。

（Ｂ）35.從運動強度來看，進行低強度的運動時，人體以何者為主燃料？　（Ａ）醣類　（Ｂ）脂肪　（Ｃ）蛋白質　（Ｄ）維生素。

（Ｂ）36.排球比賽中，實施體前平行快攻時，舉球員的舉球高度應為網上幾公分？　（Ａ）20公分　（Ｂ）40公分　（Ｃ）80公分　（Ｄ）100公分。

（Ａ）37.關於急流的敘述，何者有誤？　（Ａ）水的顏色愈淺，水域愈深　（Ｂ）急流兩旁有碎浪，延伸至深海中　（Ｃ）是一股往外的強勁水流　（Ｄ）若四周的水太平靜，就是有急流。  
解析：水的顏色愈深，水域愈深。

（Ｃ）38.在游泳時如發生手掌抽筋情況時，應先成水母漂浮姿勢，然後反覆何種動作以自救？　（Ａ）五指用力緊握，接著迅速用力張開　（Ｂ）抽筋的一手屈肘，使前臂貼緊上臂，然後用力伸直　（Ｃ）兩掌相合手指交叉，接著手掌反轉掌心向外，用力伸展　（Ｄ）一手握住腳趾，另一手頂住膝關節，接著用力拉腳趾，使小腿肌肉儘量伸直。

（Ｂ）39.現行桌球比賽規則，先取得幾分為獲勝一局？　（Ａ）9　（Ｂ）11　（Ｃ）12　（Ｄ）21。

（Ｄ）40.下列何者為健康體適能的要素？　（Ａ）爆發力　（Ｂ）敏捷性　（Ｃ）平衡感　（Ｄ）肌力。  
解析：其他三者屬於運動體適能。

（Ａ）41.桌球接正手發左側旋球準備動作時，球拍角度與桌面約呈幾度？　（Ａ）90度　（Ｂ）135度　（Ｃ）180度　（Ｄ）270度。

（Ｄ）42.長距離的走路或賽跑活動需藉助身體的甚麼能力來支撐和完成？　（Ａ）肌力　（Ｂ）敏捷性　（Ｃ）柔軟度　（Ｄ）肌耐力。

（Ｃ）43.「纖維素」屬於碳水化合物中的何種型式？　（Ａ）單醣　（Ｂ）雙醣　（Ｃ）多醣　（Ｄ）果糖。

（Ａ）44.進行高強度的運動時，人體以何者為主燃料？　（Ａ）醣類　（Ｂ）脂肪　（Ｃ）蛋白質　（Ｄ）維生素。

（Ｂ）45.排球運動比賽每隊教練在每局比賽中，有幾次請求暫停的機會？　（Ａ）1次　（Ｂ）2次　（Ｃ）3次　（Ｄ）4次。

（Ｃ）46.何種運動對於預防骨質疏鬆症，有相對較佳的效果？　（Ａ）慢跑　（Ｂ）游泳　（Ｃ）負重運動　（Ｄ）瑜珈。

（Ｃ）47.從事水上活動時，個人應注意的一些原則和守則，以下何者有誤？　（Ａ）不宜長時間浸泡在水中或曝晒　（Ｂ）在游泳池不跑跳嬉戲　（Ｃ）遇雷雨應立即停止活動，離水上岸，但若是地震則無所謂　（Ｄ）不單獨從事水上活動。

（Ａ）48.羽球運動的反手上網步法練習時，下列何者為是？　（Ａ）弓步不超過90度的角度　（Ｂ）兩腳平行呈直立狀　（Ｃ）腳跟著地以穩定重心　（Ｄ）不可做弓箭步狀。

（Ｄ）49.桌球比賽，發球順序應如何輪替？　（Ａ）每人發1球輪流　（Ｂ）得分者繼續發球　（Ｃ）上一球失分者發球　（Ｄ）每人輪流連續發2球。

（Ｄ）50.籃球比賽時，面對無球者的防守技術，以下敘述何者有誤？　（Ａ）壓迫式防守，必須站在能同時看到球及進攻者的位置上　（Ｂ）壓迫式防守，接近球的那隻手必須放在球線上　（Ｃ）沉退式防守，必須看到球與人　（Ｄ）沉退式防守，接近球的那隻手必須放在球線上。

（Ｃ）51.國際排球比賽每次技術暫停時間為？　（Ａ）30秒　（Ｂ）45秒　（Ｃ）60秒　（Ｄ）90秒。

（Ｄ）52.桌球比賽時，球員的球拍或執拍手腕以下部分觸擊球後過網，應判為　（Ａ）己方得1分　（Ｂ）對方得1分　（Ｃ）不算，重新發球　（Ｄ）繼續比賽。

（Ｂ）53.在海邊戲水遇到急流時，應以急流方向切幾度角順水流而游，等到流出水流邊界時，再游回岸邊或等待救援？　（Ａ）30度　（Ｂ）45度　（Ｃ）60度　（Ｄ）90度。

（Ｄ）54.身體的能量來源是藉著食物中的各種營養素，以下何者為非？　（Ａ）醣類　（Ｂ）脂肪　（Ｃ）蛋白質　（Ｄ）維生素。

（Ｃ）55.關於籃球上籃的敘述，何者錯誤？　（Ａ）收球後要立即跨出第一步　（Ｂ）第二步跨出一小步並用力蹬地跳起　（Ｃ）盡量用兩手投籃　（Ｄ）左右邊上籃能利用到籃板時，最好用擦板的方式上籃。  
解析：上籃時切勿用兩手投籃。

（Ｂ）56.在桌球比賽中，準備接發球時，球拍應放在何處，較為理想？　（Ａ）球桌下方　（Ｂ）端線上方　（Ｃ）球桌內　（Ｄ）球桌外。

（Ｃ）57.關於仰漂的敘述，何者有誤？　（Ａ）與仰泳動作中的仰漂動作相同　（Ｂ）身體要完全放鬆　（Ｃ）吸氣與呼氣的時間要慢　（Ｄ）吸氣與呼氣控制得好，身體更容易浮在水面上。  
解析：吸氣與呼氣的時間要快。

（Ａ）58.排球扣球是以身體哪一部位的動作扣擊球？　（Ａ）手腕　（Ｂ）手指　（Ｃ）掌心　（Ｄ）手背。

（Ｂ）59.籃球的上籃動作中，是以何部位用力撥球投籃？　（Ａ）手腕　（Ｂ）食指、中指　（Ｃ）掌心　（Ｄ）手背。

（Ｄ）60.有關籃球運球上籃下球的敘述，何者為非？　（Ａ）下球前須做出跨步動作　（Ｂ）肩膀須超過防守者　（Ｃ）下球必須有力　（Ｄ）跨步後的下球須在腳邊。  
解析：跨步後將球擺在斜前方而非腳邊。