

CH1 運動知識——認識奧林匹克運動會

一、是非題

- (○) 1. 現代奧林匹克運動會的宗旨在於促進世界和平。
- (×) 2. 古代奧林匹克運動會發源於古代羅馬帝國。
- (×) 3. 古代奧林匹克運動會舉辦地點在巴黎。
- (×) 4. 跳遠是古代奧林匹克運動會最初比賽項目。
- (○) 5. 為倡議復興古代奧林匹克運動會而奔走的倡導者為古柏坦。
- (○) 6. 國際奧林匹克委員會創立於巴黎。
- (×) 7. 第一屆現代奧林匹克運動會在巴黎舉辦。
- (×) 8. 出現准許女性參加奧運會的條文始於 1928 年。
- (○) 9. 根據《奧林匹克憲章》，奧林匹克精神包含「參與原則」、「競爭原則」、「公正原則」、「友誼原則」和「奮鬥原則」。
- (×) 10. 倫敦在獲得奧運主辦權後，積極展開招商贊助，首度成功將奧運會商業化。

二、選擇題

- (C) 1. 現代奧林匹克運動會每幾年舉辦一次？
(A) 2 年 (B) 3 年 (C) 4 年 (D) 5 年
- (D) 2. 現代奧林匹克運動會是全球最盛大的競技賽事，國際奧林匹克委員會經由何種方式來決定奧運會主辦城市？
(A) 指定 (B) 抽籤 (C) 固定 (D) 投票
- (C) 3. 古代奧林匹克運動會源自於西元前
(A) 996 年 (B) 886 年 (C) 776 年 (D) 666 年
- (D) 4. 古代奧林匹克運動會於 394 年遭廢止，總計舉辦幾屆？
(A) 63 屆 (B) 93 屆 (C) 193 屆 (D) 293 屆
- (B) 5. 古代奧林匹克運動會每一屆的會期擇期在
(A) 五、六月 (B) 七、八月 (C) 九、十月 (D) 十一、十二月
- (D) 6. 古代奧林匹克運動會最後一天進行頒獎典禮，肯定選手的成就，並將身體表現的榮耀獻給
(A) 國王 (B) 父母親 (C) 朋友 (D) 宙斯神
- (B) 7. 國際奧林匹克委員會成立於
(A) 1892 年 (B) 1894 年 (C) 1896 年 (D) 1900 年
- (C) 8. 國際奧林匹克委員會英文簡稱為
(A) I.O.A. (B) O.C.A. (C) I.O.C. (D) N.O.C.
- (B) 9. 現今國際奧林匹克委員會總部設於
(A) 巴黎 (B) 洛桑 (C) 倫敦 (D) 柏林
- (A) 10. 受制於經濟壓力和興建運動場館工人罷工，迫使比賽場館在未完工時已進行比賽的奧運主辦城市是
(A) 蒙特婁 (B) 北京 (C) 東京 (D) 雪梨

CH2 體適能——心肺耐力

一、是非題

- (○) 1. 很多研究證實，耐力性運動訓練可以有效減低慢性疾病的發生。
- (×) 2. 心肺耐力是指身體為了提供持續短時間運動，輸送氧氣及營養至重要器官的能力。
- (○) 3. 心肺耐力常被稱為心肺適能或有氧適能。
- (○) 4. 氧氣運輸的功能稱為身體攝氧能力，是評量心肺耐力的最佳指標，包括肺臟吸入氧氣的能力、心臟血管輸送氧氣的能力及肌肉系統運用氧的能力。
- (○) 5. 任何運動如果能夠達到合適的脈搏數，並維持一段夠長的時間，就是提升心肺耐力最好的運動。
- (○) 6. 提升心肺耐力必須持續性的運動且運動時間至少要在 30 分鐘以上。
- (×) 7. 改善心肺耐力之運動訓練計畫，應該是全班一致來擬定。
- (○) 8. 教育部體適能計量運動心跳率下限 = 最大心跳率 × 60%。
- (○) 9. 有氧舞蹈因為動作中包含步行、跑步、跳躍的基本型式所以需要講究鞋子。
- (×) 10. 跑步時必須頭部與軀幹保持成直線，身體向前傾 15 至 30 度，眼睛看著前方，頸椎用力繃緊，下巴縮，雙肘屈，略大於 90 度，前腿抬膝約 45 度，小腿自然下垂踝鬆，後腿腳尖蹬地。

二、選擇題

- (A) 1. 下列何者可說是體適能中最重要健康評量指標？
(A) 心肺耐力 (B) 敏捷度 (C) 肌力 (D) 柔軟度
- (D) 2. 攝氧能力可藉由長時間有氧性耐力運動而得到改善，其主要原因是經過長期從事有氧性運動，在生理上可以獲得的效益為
(A) 增進心臟和肺臟機能 (B) 血管更富彈性，防止血管硬化
(C) 休息時心跳及血壓會降低 (D) 以上皆是
- (D) 3. 最常見的處方效果評估，男生是測量
(A) 800 公尺 (B) 1000 公尺 (C) 1500 公尺 (D) 1600 公尺
- (A) 4. 最常見的處方效果評估，女生是測量
(A) 800 公尺 (B) 1000 公尺 (C) 1500 公尺 (D) 1600 公尺
- (D) 5. 依據教育部體適能計量運動目標心跳率上限 =
(A) 最大心跳率 × 50% (B) 最大心跳率 × 60%
(C) 最大心跳率 × 70% (D) 最大心跳率 × 80%
- (C) 6. 提升心肺耐力最方便而有效的運動是
(A) 衝刺跑 (B) 折返跑 (C) 慢跑 (D) 以上皆是
- (A) 7. 適合肥胖者或是踝、膝、髖關節有傷害的人作為心肺耐力訓練的運動項目是
(A) 游泳 (B) 快走 (C) 慢跑 (D) 騎腳踏車
- (A) 8. 最大心跳率的計算公式是
(A) $220 - \text{年齡}$ (B) $230 - \text{年齡}$ (C) $240 - \text{年齡}$ (D) $250 - \text{年齡}$
- (C) 9. 提升心肺耐力的運動頻率指每星期運動幾天。原則上每週至少維持中等強度運動（例如慢跑）幾次（天）？
(A) 1 (B) 2 (C) 3 (D) 4
- (A) 10. 下列哪種運動較難一次達到連續運動 30 分鐘以上？
(A) 跳繩 (B) 騎腳踏車 (C) 慢跑 (D) 游泳

CH5 挑戰類型運動——田徑：接力跑、鉛球

第一節 接力跑

一、是非題

- (○) 1. 4×100 公尺接力，第一棒隊員以右手持棒，採用蹲踞式起跑。
- (○) 2. 4×100 公尺接力，第二棒、第三棒、第四棒的起跑，可採用半蹲踞式或三點蹲伏式。
- (○) 3. 4×100 公尺接力，接棒隊員手臂自然向後伸出，大拇指與其他四指自然張開，掌心朝向身體後方，虎口朝下，傳棒隊員從下向前上方將接力棒傳到接棒隊員手中，完成傳、接棒，是上挑式傳、接棒技術特徵。
- (○) 4. 4×100 公尺接力，下壓式傳、接棒技術是接棒隊員的手臂向後伸出，將手腕內旋掌心朝上，大拇指與其他四指自然張開，虎口朝向身體後方，傳棒隊員從上向下將接力棒前端傳到接棒隊員手中，完成傳、接棒。
- (○) 5. 傳、接棒隊員在 4×100 公尺接力區內維持穩定高速完成傳、接棒動作，即為最佳時機。
- (○) 6. 為了達到高速度傳、接棒， 4×100 公尺接力賽跑，接棒隊員都要採用不看棒的方式接棒。
- (○) 7. 4×100 公尺接力的第一、三棒要沿著跑道內側向前快跑，以右手將接力棒分別傳給第二、四棒隊員的左手為佳。
- (○) 8. 4×100 公尺接力的第一棒持棒起跑方式，除了加握接力棒外，起跑技術和 200 公尺、400 公尺項目的相同。
- (○) 9. 4×100 公尺接力的每一接力區長度為 30 公尺。
- (×) 10. 4×100 公尺接力賽跑，第四棒開始搶跑道。

二、選擇題

- (C) 1. 接力賽跑包括場地和公路接力賽跑，由下列何種技術所組成？
(A) 跑和傳 (B) 跑和接 (C) 跑和傳、接棒 (D) 傳和接
- (A) 2. 4×100 公尺接力，第三棒接棒隊員應站在跑道內緣，雙腳以何種站姿，身體重心稍微偏向左邊，頭部右轉，看著前一棒隊員的位置及自己的起跑標誌線？
(A) 左腳在前 (B) 右腳在前 (C) 雙腳平行站立 (D) 雙腳併立
- (D) 3. 4×100 公尺接力，接棒隊員起跑標誌線，應以下列哪項因素來確定？
(A) 傳棒隊員和接棒隊員的速度 (B) 最佳傳接棒時機
(C) 傳、接棒技巧的熟練度 (D) 以上皆是
- (C) 4. 為確保本隊 4×100 公尺接力成績，接棒隊員在何時，必須隨即全力向前加速跑出，爭取最佳成績？
(A) 目測傳棒隊員跑進速度，隨機跑出 (B) 傳棒隊員跑至起跑標誌內第二步落地時
(C) 傳棒隊員踩到或身體通過標誌上方時 (D) 傳棒隊員跑至起跑標誌前時
- (D) 5. 4×100 公尺接力傳、接棒，可以下列哪一種方式進行練習？
(A) 原地 (B) 慢跑 (C) 中等速度 (D) 以上皆可
- (B) 6. 4×100 公尺接力中，第二、三、四棒隊員應從何處起跑？
(A) 從接力區外跑進 (B) 從接力區內起跑
(C) 站在接力區標示線上起跑 (D) 站在接力中線起跑

CH6 陣地攻守性球類運動——籃球

一、是非題

- (○) 1. 籃球比賽發邊、端線球進場時，球未觸及場內球員前，先碰觸球場設備或障礙物，即為違例。
- (○) 2. 籃球運動中，投籃是最吸睛和最令人興奮的動作。
- (×) 3. 籃球投籃時，球置於手掌中及自然張開之五指間，食指與中指在球中央的位置，掌心要貼球。
- (○) 4. 籃球比賽進攻球隊在傳球時，球無意間碰觸到裁判身體，如球出界算違例，如在界內則繼續比賽。
- (×) 5. 籃球比賽發界外球時，裁判交球給發球者後，發球者可以移位找空檔發球。
- (○) 6. 籃球比賽的防守取位，防守者與進攻者保持一隻手臂的適當距離。
- (○) 7. 籃球投籃時，慣用手為右手即投籃之手，左手則在出手前，有護球及保持球的穩定作用。
- (×) 8. 籃球投籃時，上半身後仰，雙膝伸直，雙腳與肩同寬並平分身體重心。
- (○) 9. 籃球比賽停球防守時，將手高舉，防止對手進行傳球或投籃動作及遮掩對手的視線作用。
- (○) 10. 籃球比賽中，每隊在下半場最後 2 分鐘內最多給予 2 次暫停。

二、選擇題

- (C) 1. 籃球定點投籃時，出手的角度應在幾度之間？
(A) 75 至 85 度 (B) 70 至 80 度 (C) 75 至 80 度 (D) 70 至 85 度
- (A) 2. 籃球投籃出手瞬間，由食指與中指的指腹使球向哪個方向旋轉，藉以穩定球行進軌道？
(A) 向內 (B) 向外 (C) 向左 (D) 向右
- (A) 3. 籃球比賽中，防守者、進攻者與籃框呈一條直線，屬於下列哪種防守方法？
(A) 防守取位 (B) 側身防守 (C) 後線防守 (D) 停球防守
- (C) 4. 籃球比賽中，當球轉移到強邊，且不讓非持球進攻球員輕易拿到球，即為
(A) 防守取位 (B) 換位防守 (C) 阻絕防守 (D) 持球防守
- (A) 5. 籃球比賽做 3 人全場上籃與投籃時，為使進攻速度更快，要減少的動作是
(A) 運球 (B) 傳球 (C) 投籃 (D) 以上皆是
- (D) 6. 籃球比賽進攻球隊在傳球時，球如果被對方抄截拍出界外，其 24 秒進攻時間應
(A) 加 5 秒 (B) 減 5 秒 (C) 重新計算 (D) 繼續計算
- (A) 7. 籃球比賽中，每次暫停應給予多少時間？
(A) 1 分鐘 (B) 2 分鐘 (C) 3 分鐘 (D) 4 分鐘
- (B) 8. 籃球練習防守步伐時，主要有滑步及
(A) 弓步 (B) 交叉步 (C) 躍步 (D) 側併步
- (D) 9. 籃球比賽中，每隊可請求暫停次數為
(A) 上半場 2 次 (B) 下半場 3 次 (C) 上、下半場共 5 次 (D) 以上皆是
- (D) 10. 籃球防守時的基本姿勢為
(A) 重心放低 (B) 屈膝半蹲姿勢、雙手一高一低 (C) 身體略為側身 (D) 以上皆是

CH7 網 / 牆性球類運動——排球：接發球、舉球、扣球

一、是非題

- (X) 1. 排球運動是個人運動項目，不需要與其他人合作。
- (O) 2. 排球運動中的接發球、舉球以及扣球等動作環節，彼此都是相互影響與關聯的。
- (O) 3. 排球比賽在進行接發球或傳球動作時，必須隨時移動身體，將身體移動到來球落下的位置，並搭配合適的傳接球動作，如此較能順利完成有效的傳接球。
- (O) 4. 排球比賽時，舉球員是掌握排球比賽攻擊戰術的關鍵人物。
- (O) 5. 排球比賽時，舉球員主要是以高手傳球動作，將球傳給攻擊手來進行各種攻擊戰術。
- (X) 6. 排球比賽時，在攻擊區的定點扣球，大致可分為 1 號位置及 5 號位置的扣球。
- (O) 7. 正式排球比賽是 6 人制，在球場內的 6 個人是以順時針方向進行輪轉來輪流發球。
- (X) 8. 排球比賽時，發球員在完成發球之後，不得觸及球場以內的地面區域，必須一直在球場外面。
- (X) 9. 排球比賽時，當發生「發球犯規」的情形，不用太過擔心，只會被裁判警告一次，再重新發球就好。
- (O) 10. 排球比賽接發球的動作，除了使用低手傳球動作之外，也可以使用高手傳球動作來進行傳球，但是球不可以有明顯停留在手上的情形。

二、選擇題

- (A) 1. 在排球比賽中重新獲得發球權的隊伍，應按何種方式輪轉一位？
(A) 順時針 (B) 逆時針 (C) 前後對調 (D) 無限制
- (A) 2. 排球比賽中，每隊每局最多可以有幾次的替補機會？
(A) 6 次 (B) 5 次 (C) 4 次 (D) 3 次
- (C) 3. 排球比賽中，換人動作稱為
(A) 球員輪動 (B) 先發替換 (C) 球員替補 (D) 換球員
- (A) 4. 排球比賽時，球員位置越位造成「位置錯誤」犯規，是在什麼時機判定？
(A) 發球的擊球瞬間 (B) 對方球員碰觸到球的時候
(C) 裁判看到的時候 (D) 球落地的時候
- (B) 5. 排球在接發球時，當球觸及手指瞬間，腳踝、膝、手肘、手腕及手指等關節均需以何動作（用力）將球傳往舉球員位置？
(A) 固定位置 (B) 向前伸展 (C) 向後倒退 (D) 側邊移動
- (A) 6. 排球比賽時，球員是否站立正確的位置，主要是決定於哪個部位？
(A) 腳部 (B) 膝部 (C) 胸部 (D) 頭部
- (A) 7. 排球比賽時，舉球員主要是採用何種傳球動作來進行舉球？
(A) 高手傳球 (B) 低手傳球 (C) 腳部傳球 (D) 頭部傳球
- (B) 8. 下列何者為排球比賽中最主要的得分利器？
(A) 發球 (B) 扣球 (C) 攔網 (D) 舉球
- (D) 9. 下列何者為排球比賽時之「發球犯規」情形？
(A) 在裁判鳴笛後 8 秒內將球擊出 (B) 在端線後方完成發球
(C) 以手將球擊出 (D) 發球順序錯誤
- (D) 10. 下列何者是影響排球比賽扣球成敗的因素？
(A) 舉球的好壞 (B) 接發球的好壞 (C) 扣球動作 (D) 以上皆是

CH8 網 / 牆性球類運動——羽球：反拍進攻與防禦、網前動作

一、是非題

- (○) 1. 羽球的殺球是攻擊之中最有效的方法之一。
- (×) 2. 羽球是自由的運動項目，雖未經裁判員允許，球員也可以離開場地。
- (×) 3. 羽球比賽時，球員因不慎滑入網下而妨礙或干擾對方，或球拍離手拋入對方場地，因為不是故意的，所以不屬犯規動作。
- (×) 4. 羽球比賽發球方發球時，球雖還沒過網，但接發球方為取得有效攻擊可以越網擊球。
- (○) 5. 在正式的羽球比賽中，除比賽另有規定外，一般比賽採3局2勝制，由先得21分者獲勝。
- (○) 6. 在正式的羽球比賽中，除比賽另有規定外，單局中假如打成29：29平手時，則先得30分者獲勝。
- (×) 7. 當羽球落於球員頭頂前上方或右前上方，高度約在2至2.5公尺時，最適合使用反拍殺球。
- (○) 8. 簡單的說，羽球的正手拍指的是球拍運行的方向以掌心向前，而反手拍則是以手背先行。
- (×) 9. 羽球是一項只適合右手擊球的運動。
- (○) 10. 羽球的髮夾球主要是將球的落點控制在對方網前，逼迫對方只能做出見高不見遠的回挑球。

二、選擇題

- (C) 1. 下列哪一項不是羽球反拍長球擊球預備姿勢應該有的動作？
(A) 全身放鬆 (B) 收腹 (C) 膝與肘伸直 (D) 眼睛注視羽球前進的方向
- (D) 2. 羽球殺球的目的是在於
(A) 使球更快進入對方場地內 (B) 製造對方失誤 (C) 得分 (D) 以上皆是
- (B) 3. 當對方來球屬於軟弱慢速的網前球時，藉由球拍帶動將剛過球網的羽球快速改變方向回擊的技術，稱為
(A) 放小球 (B) 刷球 (C) 吊球 (D) 長球
- (C) 4. 羽球的挑球是一種
(A) 攻擊性技術 (B) 得分性技術 (C) 防守性技術 (D) 以上皆是
- (A) 5. 羽球的正手拍挑球是以低手擊球將球擊至對方球場的哪個位置並垂直落下最為理想？
(A) 端線 (B) 中線 (C) 網前 (D) 球員
- (C) 6. 羽球破損而基座和其餘部分完全分離，應判
(A) 擊球者得分 (B) 防守者得分 (C) 重行發球 (D) 擊球者犯規
- (C) 7. 羽球比賽中，如果球的落點是司線員未能明察，而裁判員也無法做判決時，應判
(A) 擊球者得分 (B) 防守者得分 (C) 重行發球 (D) 擊球者犯規
- (C) 8. 羽球比賽中擊球後，球越過球網時卻被球網纏住，應判
(A) 發球者得分 (B) 接發球者得分 (C) 重行發球 (D) 發球者犯規
- (B) 9. 在正式的羽球比賽中，除比賽另有規定外，單局中假如分數為20：20平手時，先獲得幾分者獲勝？
(A) 1分 (B) 2分 (C) 3分 (D) 4分
- (C) 10. 在正式的羽球比賽中，比賽的第一、二局結束時，雙方必須換邊，如果打第三局，當有一方獲得幾分時，也要換邊？
(A) 7分 (B) 9分 (C) 11分 (D) 13分

CH9 網 / 牆性球類運動——桌球：發旋球和接發球

一、是非題

- (○) 1. 桌球運動中的「單步」步法，具有移位簡單、靈活、重心平穩等特點，一般用於離身體不遠的小範圍移動。
- (○) 2. 桌球球在落地或接觸球桌時，反向旋轉而使得球不會快速向前彈跳的技術稱為「搓球」。
- (×) 3. 桌球比賽發球選手明顯違反有效的發球規定時，可重新發球。
- (×) 4. 桌球比賽發球順序發生錯誤，在錯誤發生前已得之分數均不算數。
- (○) 5. 桌球發球時，球和球拍應在檯面的水平面上，並在端線後擊球。
- (○) 6. 桌球比賽中，球員的非執拍手不可觸及比賽檯面。
- (○) 7. 桌球在反手發下旋球時（以右手持拍為例），身體需向順時針方向旋轉，帶動右手臂從左上方向前下方揮擊，擊球中下方位置。
- (○) 8. 在桌球比賽過程中，最重要的關鍵應該是發球與接發球。
- (○) 9. 桌球反手搓球中（以右手持拍為例），運用球拍的下緣 1/3 部位切來球的 6、7 點鐘位置。
- (○) 10. 桌球雙打比賽中，每次換邊發球時，前一次的接發球員應成為發球員，前一次的發球員的搭檔應成為接發球員。

二、選擇題

- (B) 1. 桌球發球時應將球向上拋起，其最低高度為
(A) 15 公分 (B) 16 公分 (C) 17 公分 (D) 18 公分
- (A) 2. 桌球在正手發下旋球時（以右手持拍為例），身體向逆時針方向旋轉，帶動右手臂向前下方揮擊，擊球約哪個方向位置？
(A) 5、6 點鐘方向 (B) 6、7 點鐘方向 (C) 2、3 點鐘方向 (D) 7、8 點鐘方向
- (C) 3. 下列何者並非桌球正手搓球技術中（以右手持拍為例）預備動作之要領？
(A) 雙腳開立 (B) 比肩略寬 (C) 右腳在前 (D) 以上皆是
- (A) 4. 桌球的搓球又稱為
(A) 切球 (B) 拉球 (C) 弧圈球 (D) 殺球
- (A) 5. 桌球比賽中，若該局雙方均得 10 分時，每位球員每回可輪發幾分球？
(A) 1 分球 (B) 2 分球 (C) 3 分球 (D) 4 分球
- (D) 6. 在桌球雙打決勝局中，當一方先得幾分時，雙方需交換場地？
(A) 2 分 (B) 3 分 (C) 4 分 (D) 5 分
- (C) 7. 在桌球正手搓球技術中（以右手持拍為例），下列何者有誤？
(A) 右手以手肘為支點 (B) 前臂帶動手腕向前下方擊球
(C) 擊球後腳步不必還原即可連續搓球 (D) 搓球技術可用於接發球
- (D) 8. 在桌球技術中，下列何者技術需還原？
(A) 正手發下旋球 (B) 反手發下旋球 (C) 反手搓球 (D) 以上皆是
- (B) 9. 於 2016 年里約奧運比賽中獲得桌球女單第 5 名的是下列哪位選手？
(A) 陳靜 (B) 鄭怡靜 (C) 陳思羽 (D) 福原愛
- (D) 10. 下列哪項技術在桌球比賽中經常作為伺機反攻的一種戰術？
(A) 正手發下旋球 (B) 反手發下旋球 (C) 正手扣殺球 (D) 搓球