

範圍：

年 班 號 姓名

一、是非題：共 25 個答案，每個答案 2 分

- (X) 1. 排球賽時，攔網球員在攔網中碰觸球後，後面三次擊球機會的第一擊不能擊球。(出處：P.095)
- 解析 可以擊球，攔網不算在三次擊球內，故可以在第一次就擊球。
- (O) 2. 鉛球成績丈量時，兩位選手如果成績一樣，應該要比較次優成績來判別名次。(出處：P.037)
- (O) 3. 籃球比賽中的空手掩護，是指兩個無持球的人互相幫對方製造空檔，藉此獲得持球或是擔任誘餌吸引對手協防而獲得好的進攻機會。(出處：P.059-068)
- (X) 4. 標槍的助跑分為助跑加速與交叉步，其中交叉步是使用後交叉步。(出處：P.019-020)
- 解析 是使用前交叉步。
- (O) 5. 羽球運動以右手為例，當預備接發球時，重心降低平均於雙腳，右腳跟稍微提起。(出處：P.102)
- (X) 6. 羽球雙打中的進攻隊型是站一前一後，發球員站在後面。(出處：P.104)
- 解析 發球員站在前面。
- (O) 7. 攔網在排球比賽中扮演著如同國防中的空軍，捍衛著我方領空，是比賽中第一道防線。(出處：P.081)
- (X) 8. 排球賽中，雙人攔網以輔助攔網者為基準，主要攔網者須迅速移動到輔助攔網者處同時起跳。(出處：P.088)
- 解析 應為是輔助攔網者以主要攔網者為基準，迅速移動到主要攔網者處起跳。
- (O) 9. 羽球雙打過程中，當搭檔往前放小球，應及時向後補位，避免後排沒有人補位的狀況。(出處：P.110)
- (O) 10. 排球賽中，三人攔網常在對方扣球進攻力強、路線變化多、且少輕扣球或吊球時使用。(出處：P.090)
- (O) 11. 籃球發邊線界外球時，如果防守方採取緊迫盯人戰術，那麼進攻方可藉由戰術跑出空檔或是直接得分的機會。(出處：P.062)
- (O) 12. 在每局羽球賽中，任一方先達到 11 分，可獲得 60 秒內的休息。(出處：P.115)
- (X) 13. 鉛球比賽時，如果選手的腳碰到抵趾板內緣，則該次投擲犯規成績不計。(出處：P.036)
- 解析 抵趾板內緣可碰觸，碰觸上緣則犯規。
- (O) 14. 排球場上，同一攔網動作中，一名或一名以上的球員可以連續觸球。(出處：P.095)
- (O) 15. 如果羽球賽中，對手較喜歡打長球或是殺球，可以防守隊型為主要隊型。(出處：P.105)
- (O) 16. 排球的前排球員進行集體攔網組合時，可依自己判斷的位置決定起跳。(出處：P.088)
- (O) 17. 標槍和鉛球都是屬於拋物線的拋體運動。(出處：P.020、023)
- (O) 18. 羽球賽中，陌生或初次的配合較適合使用防守隊型。(出處：P.105)
- (O) 19. 打籃球時，24 秒進攻中的三個層次，快攻：0~6 秒、快打：6~12 秒、組織戰：12~24 秒。(出處：P.076-077)
- (O) 20. 羽球在接發球時，對手如果發短球，應避免第一球就將球擊高，而要依據對方站位的空檔用評擊球或小球攻擊，迫使對方將球擊高，取回進攻主導權。(出處：P.107)
- (X) 21. 羽球雙打過程中，前排球員放小球後可以直接往後退，不用留在前排給對手造成壓力。(出處：P.110)
- 解析 (1)有可能再被吊回小球，造成攻擊轉為被動。
(2)在前排給對方壓力，迫使對手將球送高到後排，轉為有利我方進攻的模式。
- (O) 22. 轉換快攻可以發動的時機有抄到對手球時、拿到防守籃板時、對手進球時。(出處：P.065)
- (X) 23. 籃球比賽中，A 選手幫 B 選手掩護時，只有 B 選手有機會獲得進攻機會。(出處：P.059-068)
- 解析 如果原先防守 A 選手的人去協防 B 選手，這時候 A 選手可能就會有空檔。
- (X) 24. 籃球比賽中，我方 2 人進攻，對手 3 人防守，執行快攻是好的進攻選擇。(出處：P.070-

解析 除非擁有絕對的技術與身材優勢，否則不宜進行少對多的攻擊。

(X) 25. 排球賽中，對手發球時可以進行攔網。(出處：P.095)

解析 發球不可以攔網。

二、單選題：共 25 個答案，每個答案 2 分

- (D) 26. 什麼樣的運動可以有效地增加肌肉量，進而提高基礎代謝率？ (A)長距離跑 (B)健走 (C)瑜珈 (D)重量訓練。(出處：常識題)
- (D) 27. 在中鋒取得籃板球後所發動的快攻中，通常最先進到前場的會是什麼人？ (A)後衛 (B)中鋒 (C)教練 (D)前鋒。(出處：P.065)
- (C) 28. 下列何者是羽球接發球常見的錯誤之一？ (A)預備時，全身放鬆，雙膝微曲 (B)在接發球時盡量不將球挑高，且在球落下前搶到最高點 (C)把球直接回擊到對手正前方 (D)接發球後，馬上將球拍舉高，快速回到中心位置。(出處：P.102-103)
- (A) 29. 小華的身高 178 公分，體重 85 公斤，體脂肪率為 18%，體肌肉率為 35%。請問如果以體脂肪率的角度來評估，小華應該屬於哪一個等級？ (A)正常 (B)肥胖 (C)無法測量 (D)偏瘦。(出處：常識題)
- (A) 30. 羽球正式比賽中，在每局某一方先到達幾分時，得有不超過 60 秒的休息？ (A)11 分 (B)15 分 (C)20 分 (D)21 分。(出處：P.115)
- (B) 31. 下列哪種類型的運動對於排球攔網二次跳躍速度的提升幫助最好？ (A)重量訓練-深蹲 (B)增強式訓練 (C)慢跑 (D)奧林匹克式舉重。(出處：常識題)
- (D) 32. 下列何者不屬於標槍的三個部分之一？ (A)槍身 (B)纏繩握把 (C)槍頭 (D)槍機。(出處：P.018)
- (C) 33. 關於雙人攔網是下列何者有誤？ (A)比賽中最常用的攔網方式 (B)在對方大力扣球時採用 (C)移動與起跳的基準可依輔助攔網員的肩膀為目標 (D)一般情況下，距離扣球者起跳點近的人為主軸。(出處：P.088)
- 解析** 移動與起跳的基準可依主攔網者的肩膀為目標。
- (D) 34. 羽球是亟需敏捷及速度的運動，請問下面哪項運動對於提升你的敏捷幫助不大？ (A)跳繩 (B)繩梯訓練 (C)短距離折返跑 (D)騎自行車。(出處：常識題)
- (A) 35. 請問下列羽球雙打輪轉狀況，哪個選項是初學者常發生的錯誤？ (A)當隊友在網前放小球時，另一名隊友未往後補位，造成後場無人接應 (B)前排球員放小球後留在前排 (C)隊友跑到後排時，隨即往前補位 (D)當對方打高球，隊友準備殺球，你往前排補位。(出處：P.114)
- (C) 36. 排球賽時，在對方球員接球失準，球有飛過球網之趨勢下，以下何種情況，攔網者不可觸球？ (A)球之附近無任何球員，顯然無法處理該球 (B)雖離球不遠處有進攻方球員，但其全無迎上擊球之行動 (C)進攻方球員快步趕上，正企圖起跳擊球 (D)進攻方球員作二段攻擊，將球擊向對區。(出處：P.095)
- (A) 37. 在排球雙人攔網之中，輔助攔網員應迅速靠主要攔網員並且同時起跳，應以主要攔網員身體的何處為基準來對齊？ (A)肩膀 (B)頭 (C)腳尖 (D)臀部。(出處：P.088)
- (A) 38. 鉛球投擲圈的直徑為多少公尺？ (A)2.135 公尺 (B)2.153 公尺 (C)2.351 公尺 (D)2.513 公尺。(出處：P.036)
- (A) 39. 下列何種策略不適合針對羽球反拍較弱且移動速度不快的球員使用？ (A)餵網前小球在他的正手拍邊 (B)打高遠球在他的反手拍邊 (C)當對方在前排時，調球至他的後方 (D)當對方在後排時，做一個前排的切球。(出處：P.108-111)
- 解析** 反拍較弱，故應在其反手拍餵網前小球。
- (A) 40. 在籃球比賽中，發生犯規或違例，控球隊球員於前場發球，以下敘述何者錯誤？ (A)在前場還有 18 秒，對方發生犯規，比賽計時鐘設為 24 秒。 (B)在前場還有 2 秒，對方發生犯規，比賽計時鐘設為 14 秒 (C)在前場還有 6 秒，對方發生違例，比賽計時鐘設為 14 秒 (D)在前場還有 17 秒，對方發生違例(腳踢球)，比賽計時鐘時間仍為 17 秒。(出處：P.077)

解析 在前場還有 18 秒，對方發生犯規，比賽計時鐘時間仍為 18 秒。

- (A) 41. 標槍和鉛球在田徑中的分類是屬於何種項目？ (A)田賽 (B)競賽 (C)接力賽 (D)球賽。(出處：P.017)
- (D) 42. 下列何者不是羽球接發球時用來誤導對手進而製造更多攻擊得分的機會的策略技術？ (A)快速平推 (B)左右腰部放網 (C)假動作放網 (D)正手高遠球。(出處：P.102)
- (B) 43. 下列何者是籃球比賽時，判斷快攻是否執行的首要條件？ (A)對位球員上是否有身材或速度優勢 (B)是否有明顯可取得多打少的機會 (C)對方後追球員的回防速度 (D)對方前鋒的投籃能力。(出處：P.065)
- 解析** 發動快攻是要乘對方防守尚未回防時所發動的進攻。因此發動快攻時每個位置都要盡力去跑動，搶得先機。
- (C) 44. 下列哪種類型的運動對於排球攔網跳躍力高度的提升幫助最少？ (A)重量訓練-深蹲 (B)增強式訓練 (C)慢跑 (D)跳繩。(出處：常識題)
- (C) 45. 何種運動在同樣的運動時間內，具有消耗體內儲存的脂肪有最好的效率？(以運動時間一小時為例) (A)伸展操 (B)步行 (C)慢跑 (D)保齡球。(出處：P.011)
- 解析** 各項 METS 為：慢跑 8、伸展操 4.0、步行 3.8、保齡球 2.6。
- (D) 46. 在籃球比賽中，發生犯規或違例，控球隊球員於後場發球，以下敘述何者正確？ (A)比賽計時鐘應重設為 10 秒 (B)比賽計時鐘應重設為 14 秒 (C)比賽計時鐘應重設為 17 秒 (D)比賽計時鐘應重設為 24 秒。(出處：P.077)
- (C) 47. 人體運動消耗大約多少卡路里的時候會減少一公斤體重？ (A)600 大卡 (B)1500 大卡 (C)7700 大卡 (D)10000 大卡。(出處：常識題)
- (A) 48. 下列何者是標槍的步法？ (A)交叉步 (B)雞步 (C)歐洲步 (D)原地踏步。(出處：P.020)
- (C) 49. 投擲標槍競賽時，若參賽選手為 8 人或少於 8 人時，每人有幾次試擲機會？ (A)1 次 (B)3 次 (C)6 次 (D)8 次。(出處：P.036)
- (B) 50. 下列何種握法不是常見的標槍握法？ (A)芬蘭式握法 (B)南極式握法 (C)美式握法 (D)棒球式握法。(出處：P.018)