**一、是非：(每個題目 1 分，共 40 分)**

1. (　○　)桌球是從網球衍生而來的運動。
2. (　╳　)練習桌球正手殺球的預備姿勢中，身體應距離球桌兩大步以上，才有足夠的空間揮擊。
3. (　○　)若球不在最佳擊球位置，應該先快速移位再擊球。
4. (　○　)桌球是由網球衍生的運動，從十九世紀末至今，在材質、大小與重量上經過許多改變，才成為現在的桌球。
5. (　○　)桌球正手擊球時，需先判斷來球高度，再做正手平擊球或是正手殺球的回擊。
6. (　○　)足球頭頂球動作，只要以正確的部位頂球，就比較不會造成頭部的傷害。因此頭頂球時，眼睛一定要注視球，以免球體撞擊臉部。
7. (　○　)足球頭頂球在比賽中可以作為傳球或射門的動作。
8. (　○　)足球守門員把關球門，接球是守門員最基本的防守動作。
9. (　╳　)足球頭頂球時，頂球前一定要閉著眼睛，以免球體撞擊臉部，造成傷害。
10. (　○　)足球比賽中，守門員在來得及正面接球的情況下，身體要面向來球，以手掌作為第一道防線，身體軀幹則為第二道防線。
11. (　○　)足球頭頂球前一定要張開眼睛注視球。
12. (　○　)適當的肌力訓練，讓自己擁有良好的肌力與肌耐力，可降低運動傷害。
13. (　○　)肌力與肌耐力運動計畫的設計，依據不同的訓練目的而有所不同。從事訓練動作時，應注意保持自然呼吸，不可閉氣。
14. (　○　)從事任何運動或訓練，應穿著正確服裝、做足暖身並量力而為，切莫逞強。
15. (　○　)進行肌肉適能訓練時，應先進行核心肌群訓練，然後再進行四肢肌群訓練。
16. (　○　)肌肉適能訓練之漸進式原則內容是指從事肌肉適能的訓練，應在個人能負荷的重量範圍內漸進的增加負荷。
17. (　○　)籃球規則中的24秒進攻時間，是指進攻隊在比賽球場上控制活球時，必須在24秒內設法投籃。
18. (　○　)籃球接球時要自然張開手掌，但不能以拍接的方式接球，雙手要稍微成弧形而又不要過開，以免漏接或被球擊中。
19. (　╳　)籃球胸前傳球的目標是在隊友的腰部位置。
20. (　○　)在籃球比賽當中傳球時，如果球尚未離手，不能隨意移動軸心腳，否則會造成走步。
21. (　○　)籃球比賽中，能夠幫助隊友直接得分的行為，即可稱為「助攻」。
22. (　╳　)籃球以拍接方式接球，才不會漏接或被球襲胸。
23. (　○　)羽球運動英文Badminton，是源自於英國莊園名稱。
24. (　╳　)依據羽球規則，比賽雙方如果比分打成14比14，其中一方須連續超過對手2分才算取勝。
25. (　○　)跳遠和跳高都必須透過一段距離的助跑，最後加上跳躍的動作技術來完成，兩者皆同樣需要速度能力、彈跳能力與爆發力。
26. (　╳　)跳遠踩板時，應以前腳掌著地起跳。
27. (　○　)女生的跳遠助跑距離約25～35公尺左右。
28. (　○　)跳高運動競賽項目發展至今已有一百多年歷史，方法從跨越式、剪式、腹滾式，到後來則普遍採用背向式。
29. (　○　)跳高要求垂直高度，以弧線助跑開始，透過起跳動作，將水平方向的速度轉換為垂直方向的力量，再連結空中動作到著墊動作。
30. (　○　)跳遠與跳高兩者同樣需要速度能力、彈跳能力與爆發力，然而，跳遠追求水平距離，跳高則要求垂直高度。
31. (　╳　)目前田徑賽事中的跳遠、跳高、三級跳遠與撐竿跳高等項目，是將跑的能力發展成競技的比賽。
32. (　╳　)托球是舉球員所需要的能力，所以其他選手不必特別熟練。
33. (　○　)舉球員的移動區域大多在自方的三公尺攻擊線區域內。
34. (　○　)托球是排球運動中舉球員最常使用的動作。
35. (　○　)排球在托球時若發生手指挫傷或手腕關節附近疼痛等情形，應立即停下，並進行治療，以避免造成更嚴重的傷勢。
36. (　○　)最佳托球高度為額頭至托球點約10～15公分。
37. (　○　)棒壘球比賽中，任何時候，觸殺都可以代替封殺。
38. (　○　)棒壘球捕手的手套厚實且具有防震作用，以利於接住投手強勁的球。
39. (　○　)三出局後，無論壘上是否還有進攻方成員都須結束半局，與防守方交換。
40. (　○　)棒球是由板球演變而成，壘球則是由棒球演變而來。

**二、選擇：(每個題目 1 分，共 60 分)**

1. (　B　)下列何種羽球技術屬於防守性球路？

(A)殺球 (B)挑球 (C)網前撲球 (D)網前短球

1. (　D　)羽球比賽中，如果兩隊選手比分相差超過2分，則率先得到幾分的一方贏得當局比賽？

(A)15　(B)18　(C)20　(D)21。

1. (　D　)羽球正手殺球的動作要領為何？

(A)收拍在腹部前方 (B)身體重心不須轉換 (C)引拍位置在腰部高度 (D)擊中球體的中上部位

1. (　C　)下列關於羽球挑球之敘述，何者正確？
2. 調動對手至前場 (B)屬於進攻性的球路 (C)站位與來球呈一枝球拍的距離 (D)最佳擊球位置與高度為

踝 關節正前方

1. (　B　)有關羽球挑球的敘述，下列何者正確？
2. 為進攻性球路 (B)擊球瞬間運用手腕力量 (C)最佳擊球高度為肩關節斜前方 (D)引拍時站位與來球呈

半支球拍距離

1. (　D　)下列關於羽球正手切球動作之敘述，何者正確？

(A)屬於防守性的球路 (B)強調手臂的閃動力量

(C)最佳落點接近對方後場底線 (D)使拍面以正面下壓或斜擦方式擊球

1. (　D　)羽球進行多球練習時，下列何種情況正確？

(A)送球者：送球的速度愈快愈好 (B)擊球者：盡情練到自己滿意再換人 (C)撿球者：等球全部都打完了

再撿，可以休息久一點 (D)每個人的速度、時間都要相互配合，才能有最好的練習效果

1. (　D　)何者為練習羽球正手殺球時應有的對應態度？
2. 球來就殺 (B)用盡全力把球殺破 (C)把球往同學身上殺 (D)視來球高度，以平擊球或殺球回擊
3. (　C　)下列關於羽球基本預備姿勢要領之敘述，何者正確？

(A)身體直挺不可前傾 (B)持拍手置於腹前 (C)雙腳開立與肩同寬 (D)膝關節併攏伸直

1. (　D　)羽球比賽中，當雙方分數皆達20平分，其中一方須要連續獲得幾分才能獲勝？

(A)5分 (B)4分 (C)3分 (D)2分

1. (　A　)有關羽球右手持拍正手切球的動作要領，下列何者有誤？

(A)左腳向後方跨出一步，身體側身　 (B)左手指向來球

(C)右手架拍與肩同高，手肘約呈45度　(D)在最高點擊球，身體轉為正對球網。

1. (　D　)跳遠助跑距離常受身體能力的影響，通常助跑步數以下列何者較為適宜？

(A)5～10步　(B)8～10步　(C)10～12步　(D)17～21步。

1. (　D　)又稱為「佛斯貝利式」的跳高技術，是指下列何者？

(A)跨越式　(B)剪式　(C)腹滾式　(D)背向式。

1. (　C　)下列何者不是跳高的完整動作過程？ (A)助跑 (B)起跳 (C)併腿 (D)過竿
2. (　C　)跨越式跳高一般採斜線助跑，角度大約為下列何者？

(A)10～15度　(B)20～30度　(C)30～45度　(D)60～90度。

1. (　A　)最初的跳高技術，紀錄高度僅有1.7公尺，是指下列哪種方式？

(A)跨越式　(B)剪式　(C)腹滾式　(D)背向式。

1. (　A　)良好的跳遠助跑練習速度為何？

(A)由慢到快 (B)由快到慢 (C)皆為慢跑 (D)皆為全速衝刺

1. (　B　)關於跳遠的完整技術動作，以下何者正確？

(A)助跑→騰空動作→起跳→落地 (B)助跑→起跳→騰空動作→落地

(C)起跳→助跑→騰空動作→落地 (D)起跳→騰空動作→助跑→落地

1. (　B　)練習籃球接球技術時，不能以拍接的方式接球，雙手要稍微成何種形狀？

(A)圓形　(B)弧形　(C)三角形　(D)正方形。

1. (　A　)籃球比賽發邊線或底線球時，必須在幾秒內將球傳給場內隊友，若未傳出則將被判違例？

(A)5　(B)6　(C)7　(D)8。

1. (　B　)籃球比賽時，當球員在球場上控制活球，該隊必須在幾秒內設法投籃？

(A)23　(B)24　(C)25　(D)26。

1. (　A　)若要在籃球比賽中成就優異的助攻表現，則必須下苦功訓練下列哪一項技術？

(A)傳球　(B)運球　(C)防守　(D)罰球。

1. (　B　)有關籃球過頂傳球動作，下列敘述何者正確？

(A)雙手持球，眼睛直視隊友胸前　 (B)雙手持球於頭上，眼睛直視隊友額頭

(C)傳球時，身體重心後仰，往前跨步　(D)雙臂伸直，手腕由下往上翻轉，將球傳出。

1. (　B　)籃球的扇形傳球練習方式，可以達成下列何種訓練效益？　(甲)傳球能力　(乙)反應能力　(丙)團隊默契。

(A)甲乙　(B)甲丙　(C)乙丙　(D)甲乙丙。

1. (　B　)籃球傳球時，在球未離手前，若隨意移動或變換軸心腳，會造成何種情況？

(A)出界 (B)走步 (C)妙傳 (D)5秒違例

1. (　B　)籃球胸前地板傳球，傳球目標的位置在哪裡？

(A)兩人之間離接球者較近的二分之一位置 (B)兩人之間離接球者較近的三分之一位置

(C)兩人之間離接球者較近的四分之一位置 (D)兩人之間離接球者較近的四分之三位置

1. (　A　)在移動傳接球時，傳球者應該把球傳於移動者哪個位置？

(A)前方位置 (B)後方位置 (C)左邊位置 (D)右邊位置

1. (　D　)有關籃球胸前地板傳球的動作要領，下列敘述何者有誤？

(A)傳球目標是兩人之間距離接球者較近的三分之一位置處　(B)球尚未離手前不可隨意移動軸心腳

(C)身體重心前傾，往前跨步，後腳推蹬　 (D)雙手持球於頭上，眼睛直視隊友額頭。

1. (　B　)若想使用排球高手托球，在動作操作過程中，應力求手部維持何種姿勢？

(A)側平舉 (B)三角形 (C)併攏貼緊 (D)向上伸直

1. (　A　)舉球員是在網上托球的常客，所以網上的托球高度非常重要，以下哪一項是現在挑選舉球員最先被考量的條

件？ (A)身材高度 (B)彈跳能力 (C)移動速度 (D)托球力量

1. (　C　)排球比賽中，下列何者被公認為是掌控全局的靈魂人物？

(A)主攻手　(B)快攻手　(C)舉球員　(D)自由球員。

1. (　A　)排球最理想的托球高度為額頭至托球點約幾公分？

(A)10～15　(B)15～20　(C)20～25　(D)25～30

1. (　A　)下列何者是舉球員比較需要具備之能力？

(A)移動速度快 (B)攻擊高度高 (C)防守範圍廣 (D)發球力量強

1. (　C　)排球運動中，哪個技術是舉球員最常使用的動作？

(A)發球　(B)低手傳球　(C)高手托球　(D)吊球。

1. (　A　)下列哪個訓練方法較適合訓練剛接觸排球托球動作的人？

(A)一人拋球一人托球 (B)多球跑動托球 (C)個人原地對牆托球 (D)不定向拋球托球

1. (　D　)將球托向對方，對方再將球回托至自己，此動作模式稱為下列何者？

(A)低手傳球　(B)頭頂傳球　(C)上臂傳球　(D)高手傳球。

1. (　D　)桌球常用步法為下列何者？　(A)交叉步　(B)踏步　(C)跨步　(D)併步。
2. (　C　)現今桌球球體重量為多少公克？　(A)2.5　(B)2.6　(C)2.7　(D)2.8。
3. (　B　)現今桌球球體直徑為多少公釐？　(A)39　(B)40　(C)41　(D)42。
4. (　D　)桌球排隊練習時，應與擊球者保持何種距離？ (A)貼近擊球者 (B)離擊球者愈遠愈好 (C)想站哪裡就站哪裡

(D)不影響擊球者，同時可做模擬擊球與移位的距離

1. (　C　)下列桌球殺球動作的順序，何者正確？　(甲)擊球動作　(乙)還原姿勢　(丙)預備姿勢　(丁)引拍動作。

(A)甲乙丙丁　(B)丙甲丁乙　(C)丙丁甲乙　(D)丙丁乙甲。

1. (　A　)桌球正手殺球時，拍面角度為何？ (A)微前傾 (B)微上仰 (C)垂直於球桌 (D)平行於球桌
2. (　B　)下列何者可以訓練下肢肌群和核心肌群的肌肉力量？

(A)手臂彎舉　(B)屈膝半蹲　(C)伏地挺身　(D)屈膝仰臥起坐。

1. (　C　)屈膝仰臥起坐主要是訓練身體哪一個部位的肌群？　(A)頭部　(B)胸部　(C)腹部　(D)臀部。
2. (　D　)長期實施重量訓練主要是強化健康體適能中的哪一項？

(A)柔軟度　(B)平衡感　(C)心肺耐力　(D)肌肉適能。

1. (　D　)下列何者不是阻力及重力訓練課程設計原則？

(A)強度 (B)頻率 (C)訓練量 (D)睡眠休息時間

1. (　B　)雙手握持啞鈴彎舉手臂，主要是訓練身體哪個部位的肌群？

(A)下肢肌群　(B)胸部肌群　(C)上肢肱二頭肌　(D)腹部肌群。

1. (　D　)下列何者為肌肉適能訓練中的超負荷原則內容？

(A)減少重量 (B)減少組數 (C)增加休息時間 (D)增加反覆次數

1. (　D　)進行足球頭頂球時，眼睛務必要注視下列何者？

(A)隊友　(B)前方　(C)守門員　(D)球。

1. (　D　)足球守門員若面對頭部以上高度的空中球，下列動作何者正確？

(A)雙臂往下伸直併攏　 (B)兩腳張開與肩同寬，膝蓋微彎下蹲

(C)手指朝上自然張開，兩手拇指微微接觸　(D)以踢球腳正足背往球體偏下方處將球踢出。

1. (　C　)除了手球以外，下列何種球類比賽也有守門員的角色？

(A)棒球　(B)排球　(C)足球　(D)桌球。

1. (　B　)中華職業棒球聯盟正式成立於西元哪一年？　(A)1985　(B)1989　(C)1990　(D)1995。
2. (　D　)棒球的英文名稱為何？　(A)softball　(B)hardball　(C)fastball　(D)baseball。
3. (　A　)棒球游擊手的英文名稱為何？　(A)Shortstop　(B)Shortcut　(C)Pitcher　(D)Catcher。
4. (　B　)棒球進攻時，每隊有九個打席，中心打者為實力較好的球員。上述中心打者為哪三棒？

(A)2、3、4棒 (B)3、4、5棒 (C)4、5、6棒 (D)5、6、7棒

1. (　C　)肩上傳球為棒壘球運動基本技能，下列何者不是傳接球的技能要素？

(A)注視目標 (B)向傳球目標跨步 (C)球在頭頂離手 (D)球離手後，手自然下擺置另一側

1. (　C　)守備員接到球踩壘包使跑壘員出局，是下列哪種出局方式？

(A)觸殺 (B)封殺 (C)接殺 (D)阻殺

1. (　C　)棒壘球接滾地球的動作，何者正確？

(A)上身後仰站立　(B)屈膝，重心在後　(C)手套貼地，另一手輔助接球　(D)眼睛看地面。

1. (　C　)慢速壘球是從下列哪一種運動加以簡化與改良，發展為較適合各年齡層大眾的休閒運動？

(A)棒球　(B)板球　(C)壘球　(D)籃球。

1. (　C　)傳接球是棒壘球運動的基本技能，在握球時，下列哪項動作正確？
2. 整個手掌緊貼住球體　(B)手指第二、三指節貼住球體　(C)手掌和球體的距離約一指寬　(D)手掌和球體

的距離約兩指寬。