**一、是非：**

1. (　A　)在籃球防守觀念中，防守的強、弱邊是以進攻者「有、無持球」的狀態來辨識。
2. (　B　)籃球防守的弱邊是指有球那一邊。
3. (　A　)籃球比賽時，防守強弱邊是以有球或無球辨識。
4. (　A　)籃球比賽時，所謂的失誤是指進攻方沒出手投籃就把球權交給防守方之情形。
5. (　B　)籃球防守隊被裁判吹判「腳踢球違例」，這應該被計一次進攻的失誤。
6. (　A　)籃球比賽時，區域防守是指防守者固定防守自己的責任區域，若進攻者離開自己防守的責任區，則由其他防守責任區的隊友防禦。
7. (　A　)手球當攻隊有顯然得分機會，守隊對射門者犯規，使攻隊未能得分，裁判應判攻隊罰7公尺球。
8. (　B　)手球比賽正面接觸持球攻擊者時，以彎曲手臂接觸身體的防守動作是不被允許的。
9. (　B　)國際上較常採用的手球防守陣型是1－4－1和5－1。
10. (　A　)手球守門員上點防守技術中之同側腳起跳適用於長射球的防守。
11. (　B　)手球守門員封擋來球的技巧，是以像棒球打擊的方式，將球擊出。
12. (　A　)手球一般來說慣用左手者適合擔任右翼攻擊，慣用右手者則適合左翼攻擊任務。
13. (　A　)單槓基礎懸垂動作的鍛鍊，能提升上肢肌力與肌耐力，協同核心肌群增加身體控制能力與空間感。
14. (　A　)引體向上拉槓停留可訓練肱二頭肌之肌耐力。
15. (　B　)在練習單槓動作前，一定要進行適切的暖身，尤其是下肢肌群與膝踝關節的活動與伸展。
16. (　B　)競技體操正式比賽中，男子單槓項目高度為250公分。
17. (　A　)競技體操比賽項目，單槓、雙槓及高低槓皆為利用槓體支撐、懸垂、擺動而產生動力，接著進行迴環、拋接、落地等動作。
18. (　B　)高低槓為競技體操男子項目。
19. (　B　)初學單槓運動可先從練習掌握移動、轉換方向及握法或在槓上練習不同的姿勢變化開始。
20. (　A　)單槓是屬於競技體操之男子項目。
21. (　A　)棒球犧牲觸擊主要是將壘上的人向前推進，但觸擊後還是必須全速跑壘。
22. (　A　)棒壘球比賽時，三壘跑者於打者觸擊時拚命跑向本壘得分，此稱之為強迫取分戰術。
23. (　B　)棒壘球比賽時，打擊出去的球之第一落點在界內，就算是界內球。
24. (　A　)棒壘球突襲短打與犧牲觸擊動作相似，只是突襲短打在預備時貌似正常打擊，而在投手出手後，突然偷襲短打。
25. (　B　)仰式腿部打水動作是朝下施力，捷泳是朝上施力。
26. (　A　)仰泳轉身前，身體可由仰姿轉為正面臉部朝下，並像捷泳一樣做正面滾翻轉身。
27. (　A　)仰式比賽規則允許在轉身時做滾翻轉身動作。
28. (　B　)仰式是游泳四種姿勢當中速度最快的姿勢。
29. (　B　)為了增加仰式速度，頭部晃動愈大愈好。
30. (　A　)仰式練習順序為先練習腿部打水，再練習划手。
31. (　B　)仰式腿部打水動作上下幅度愈大愈好。
32. (　A　)桌球發球、接發球、方位的選擇權可透過猜拳、猜球或拋擲法來決定。
33. (　B　)桌球拍平面膠皮又稱正膠。
34. (　A　)桌球切球又稱搓球，是在回擊下旋球或不能攻擊時常使用的技術。
35. (　B　)桌球比賽時，每發2球就要交換發球權，若比分為10：10時亦同。
36. (　B　)桌球比賽時，任何種類之擊球球觸及球網組合的進球，都須繼續進行。
37. (　A　)桌球比賽進行中，若對方出現碰桌之情況，則判我方得分。
38. (　B　)桌球比賽進行中，若對方出現擊回到我方桌檯側邊之情況，應視為有效球。
39. (　B　)排球攔網動作僅是上下垂直跳躍，其空間感與時間感的運用，是操作成功的關鍵。
40. (　B　)排球比賽時，愈多人參與攔網，攔阻的範圍愈大，對手能將球擊入場地的範圍因而愈小，得分機會也相對變小。所以6人全部一起攔網效果最佳

**二、選擇：**

1. (　A　)有關籃球防守須與球和人保持三角關係，同時看到人與球的動態，利用餘光並調整站位，將人與球納入自己的視野範圍之戰術敘述，

為下列何者？

(A)看人看球　(B)隨球移動　(C)球到人到　(D)補位與還原。

1. (　D　)在國際籃球規則中，若犯防守3秒違例，下列何者判罰規則正確？

(A)守方保有球權　(B)防守方失1分　(C)進攻方可罰2球　(D)進攻方可罰1球。

1. (　B　)有關籃球區域防守戰術之敘述，下列何者正確？

(A)如影隨形防守同一人　(B)固定防守自己的責任區域的進攻者就好

(C)1對1的防守　 (D)隨著進攻者與持球者位置的變換，調整防守的位置。

1. (　A　)在籃球防守中，負責對球壓迫，不讓進攻者隨意投籃、運球或傳球，是哪一個位置的職責？

(A)一線防守位置　(B)二線防守位置　(C)三線防守位置　(D)二、三線防守位置。

1. (　D　)美國職業籃球(NBA)從西元2001∼2002年的球季開始訂定「防守違例」的規則，就是防守者不得離開自己防守的進攻者一隻手臂的距

離，以及不能站在禁區連續幾秒以上？

(A)14秒　(B)10秒　(C)5秒　(D)3秒。

1. (　A　) 籃球在團隊防守觀念與站位中，二線與三線防守位置的防守者，要與進攻的持球者和自己所防守的人保持何種關係，才能在任何時

候都做到及時調整防守位置？

(A)保持三角關係　(B)保持四角關係　(C)同在一直線即可　(D)緊盯自己防守的進攻者即可。

1. (　C　)在籃球防守中，負責補防與抄截球者，是哪一個防守位置？

(A)一線防守位置　(B)二線防守位置　(C)三線防守位置　(D)二、三線防守位置。

1. (　A　)國內對手球球員名稱區分成兩類，一類為守門員，另一類為在場上負責攻擊和防守的球員。此類球員之名稱為何？

(A)普通球員　(B)攻擊球員　(C)防守球員　(D)手球選手。

1. (　D　)手球守門員防守技術大多以身體哪個部位作為封擋來球的部位？

(A)軀幹　(B)大腿　(C)上臂　(D)四肢的末端。

1. (　B　)手球運動的球員分為幾種？

(A)1　(B)2　(C)3　(D)4。

1. (　C　)手球下列哪一種球必須在裁判員吹哨後才能將球擲出？

(A)擲自由球　(B)擲界外球　(C)罰7公尺球　(D)擲守門員球。

1. (　B　)手球守門員的擋球部位以手掌和小臂前端約幾公分處較佳？

(A)5　(B)10　(C)15　(D)20。

1. (　C　)手球以快攻及側翼射門技術為主要攻擊技術的是哪一個位置的球員？

(A)左衛球員　(B)中樞球員　(C)左翼球員　(D)右衛球員。

1. (　A　)下列有關於手球往右橫向側併步防守動作之敘述，何者正確？

(A)屈膝、重心降低，兩腳左右開立約一個半肩膀寬　(B)雙臂放置胸前位置　(C)左腳先向右跨出一小步　(D)右腳往左腳交叉。

1. (　A　)下列有關於手球罰球射門動作之敘述，何者正確？

(A)大多以肩上射門為主　(B)基準腳可以踩線但不得離地或越線　(C)右手擲球者以右腳為前腳(基準腳)　(D)可躍起射門。

1. (　D　)手球後衛球員以何攻擊技術作為首要學習的技術？

(A)卡位　(B)側翼射門　(C)倒身射門　(D)長射與突破技術。

1. (　D　)手球正面接觸持球攻擊者時，允許下列何者身體的防守動作？

(A)用力推　(B)抱住不放　(C)拉扯手臂　(D)以彎曲手臂接觸。

1. (　D　)競技體操單槓項目之高度為多少公分？

(A)180　(B)200　(C)220　(D)260。

1. (　D　)「主要功能是提供全身結構性的支撐，避免脊椎受外力而彎曲變形，同時也扮演產生與傳遞力量角色。」此一敘述為何肌群？

(A)腿部肌群　(B)手臂肌群　(C)胸腹肌群　(D)核心肌群。

1. (　D　)下列哪個動作能有效加強腹肌並且練習動態懸垂能力？

(A)正握橫移　(B)引體向上　(C)握槓懸垂　(D)懸垂舉腿。

1. (　A　)競技體操雙槓項目之高度為多少公分？

(A)180　(B)190　(C)200　(D)210。

1. (　C　)競技體操正式比賽中，單槓高度為幾公分？

(A)90　(B)170　(C)260　(D)300。

1. (　C　)競技體操比賽中實施分(Execution，E分)滿分為幾分？

(A)5分　(B)8分　(C)10分　(D)15分。

1. (　B　)競技體操比賽中如果選手出現落地不穩、動作不完整、掉下器械等失誤，評審會根據失誤幅度扣哪一個部分0.1到1分？

(A)難度分　(B)實施分　(C)藝術分　(D)連接加分。

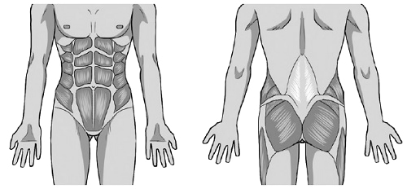
1. (　B　)競技體操項目中，何者專屬於女子體操項目？

(A)地板　(B)高低槓　(C)鞍馬　(D)單槓。

1. (　C　)懸垂於槓上時，由身體哪個部位帶領全身肌肉協同用力，減少身體晃動，減輕懸垂時的負荷？

(A)手指　(B)手腕　(C)核心肌群　(D)下肢肌群。

1. (　C　)下圖深色區塊是身體哪一部位？　(A)上肢肌群　(B)下肢肌群　(C)核心肌群　(D)臀部肌群。



1. (　D　)下列何者為女子體操比賽項目？

(A)鞍馬　(B)單槓　(C)雙槓　(D)高低槓。

1. (　D　)下列何者位於內耳，是聽覺系統的一部分，作用於人體自身的平衡感和空間感，對於人的運動和平衡能力起關鍵性的作用？

(A)脊椎　(B)腦幹　(C)消化系統　(D)前庭系統。

1. (　D　)競技體操比賽各項目是依據何種內容進行給分？

(A)難度分　(B)實施分　(C)難度分減實施分　(D)難度分加實施分。

1. (　D　)競技體操項目中，高低槓由何項目演變而來？

(A)地板　(B)跳馬　(C)高低槓　(D)雙槓。

1. (　B　)仰式100公尺男子世界紀錄為何？　(A)50.85秒　(B)51.85秒　(C)52.85秒　(D)53.85秒。
2. (　B　)游泳四種姿勢中，唯一臉部朝上的姿勢為何？

(A)蝶式　(B)仰式　(C)蛙式　(D)捷式。

1. (　C　)剛開始學習仰式動作應從哪部分動作開始？

(A)轉身動作　(B)划手動作　(C)打水動作　(D)換氣動作。

1. (　B　)游泳比賽中，唯一在水中出發的項目為何？

(A)蝶式　(B)仰式　(C)蛙式　(D)捷式。

1. (　C　)下列有關仰泳腿部打水的動作敘述，何者正確？

(A)朝下施力　(B)腳尖上勾，腳板呈內八字狀　(C)大腿帶動小腿向上打水　(D)雙腿最大擺幅在60公分內為佳。

1. (　C　)仰式打水時，雙腿上下擺幅不宜過大，以膝關節來看，雙腿最大擺幅約在多少公分內為佳？

(A)10　(B)20　(C)30　(D)40。

1. (　B　)哪一種游泳姿勢是臉部朝上？

(A)蝶式　(B)仰式　(C)蛙式　(D)捷泳。

1. (　B　)下列選項何者被認為是最優美的泳姿？

(A)蝶式　(B)仰式　(C)蛙式　(D)捷式。

1. (　D　)桌球比賽時，若比分為10：10，則須拿到幾分，這局才能分出勝負？

(A)先得11分　(B)先得15分　(C)先得21分　(D)領先2分。

1. (　C　)桌球若想在擊球時製造出明顯強烈的旋轉，擊球時應如何？

(A)用力撞擊球體　(B)輕輕撞擊球體　(C)快速摩擦球體　(D)輕輕摩擦球體。

1. (　D　)桌球正式比賽時，每一場比賽由幾局組成？

(A)2局　(B)4局　(C)6局　(D)奇數局。

1. (　A　)桌球遇到明顯且強烈的下旋來球，以何種方式回擊，能提高進球機率？

(A)切球　(B)反手推球　(C)正手殺球　(D)正手平擊球。

1. (　A　)排球初學者最好從哪一種攔網訓練方式開始？

(A)拋球攔網　(B)攻擊攔網　(C)隊形攔網　(D)交替攔網。

1. (　C　)排球比賽時，擔任下列何種角色的球員不能參與攔網動作？

(A)前排舉球員　(B)前排攻擊球員　(C)自由球員　(D)無限制。

1. (　B　)排球剛開始學習攔網動作應從哪部分動作開始？

(A)腳步　(B)手部　(C)起跳時間　(D)判斷落點。

1. (　A　)下列有關排球攔網犯規動作的敘述，何者正確？

(A)衣服觸網　(B)手伸過對方區域進行攔網　(C)前排選手進行攔網　(D)前排舉球員參與攔網。

1. (　B　)排球攔網動作要點依序為何？

(甲)判斷舉球落點　(乙)跳起攔網　(丙)注意攻擊手移動路徑　(丁)判斷攻擊手跳起擊球高度

(A)甲乙丙丁　(B)甲丙丁乙　(C)丙丁乙甲　(D)丁乙甲丙。

1. (　B　)排球比賽中，哪一種攔網準備最優先？

(A)判斷發球的方向　(B)判斷舉球方向　(C)判斷攻擊手跑動方向　(D)判斷球接起方向位置。

1. (　C　)排球比賽時，最多僅能幾人參與攔網動作？

(A)1人　(B)2人　(C)3人　(D)4人。

1. (　D　)棒球比賽時，若兩隊比分接近，三壘有跑者，且一人出局，打者進行觸擊，此時跑壘員拚命跑向本壘，攻方教練應是下達何種戰術？

(A)盜壘　(B)打帶跑　(C)犧牲觸擊　(D)強迫取分。

1. (　C　)下列有關棒壘球之砍擊式揮擊動作之敘述何者正確？

(A)揮棒動作要大而慢　(B)以能擊出高飛球為目的　(C)擊球員持棒由上往下揮擊　(D)擊球員持棒由下往上揮擊。

1. (　C　)棒球為防止壘上跑壘員盜壘或執行戰術，投手故意將球投到捕手外側，不讓打者揮擊到球，並讓捕手可以快速對壘上跑壘員進行牽制，

此為何種戰術？

(A)封球　(B)阻球　(C)吊球　(D)送球。

1. (　B　)關於觸擊短打動作，下列敘述何者正確？

(A)將球棒橫擺至與腰部同高　 (B)將球棒橫擺至與肩部同高

(C)因為要將球點到地上，所以球棒拿愈高愈好　(D)膝關節微彎，上半身重心向後，增加看球時間。

1. (　A　)下列有關棒壘球「界外球」之判定，何者正確？

(A)壘包前出界球　(B)直接擊中壘包後出界　(C)彈跳球由界內越過壘包上方後出界　(D)球飛越壘包後，先落地於界內區，再出界。

1. (　D　)下列哪一種桌球拍膠皮之表面幾乎是無摩擦力的？

(A)長顆粒膠皮　(B)短顆粒膠皮　(C)平面膠皮　(D)ANTI膠皮。

1. (　D　)桌球比賽中，當裁判做單一手臂上舉五指併攏向前之手勢，是為何意？

(A)暫停　(B)指示發球　(C)得分　(D)重新發球。

1. (　D　)下列有關桌球發下旋球技術之動作敘述，何者正確？

(A)身體正向球桌，持球手在前，持拍手在後　 (B)於端線後上方將球垂直上拋，拍面微朝向下

(C)以前臂、手腕快速揮擊摩擦球體的中上部位　(D)擊球後，回到擊球預備姿勢。

1. (　A　)下列有關桌球切球技術之動作敘述，何者正確？

(A)拍面微上揚，向後上引拍　 (B)利用前臂、手腕從前上往後下方摩擦球體中下部位

(C)擊球後，球拍約在頭部高度，貼近桌面的位置　(D)來球方向之對側腳前踩。

1. (　C　)下列哪一種桌球拍膠皮的彈性最佳？　(A)長顆粒膠皮　(B)短顆粒膠皮　(C)反膠皮　(D)ANTI膠皮。