

一、是非題：共 25 題，每題 2 分。正確答案填 A，錯誤答案填 B。

- () 1. 羽球比賽過程中，發球者均自右發球區發球。(出處：P.115)
解析 發球者得分數為零分或偶數時，自右發球區發球；分數為奇數時，自左發球區發球。
- () 2. 1933 年國際壘球規則訂立後，正式定名為 Softball，我國稱為「棒球」。(出處：P.119)
解析 壘球。
- () 3. 正確的排球高手傳球，所需注意的是快速移動至球體下方，以利將球傳出，觸球時間的長短則不影響。(出處：P.90)
- () 4. 一場正規的籃球比賽，在四節的時間內，每隊可請求 5 次暫停。(出處：P.84)
- () 5. 壘球比賽跑壘員必須在投手出球瞬間，才可離壘。(出處：P.125)
- () 6. 運動可以改善身體的結構和組成、提升身體基礎代謝率。(出處：P.9)
- () 7. 靜態伸展操是以靜態的方式與緩慢的動作操作進行，逐一伸展各部位的關節與肌群，透過靜止的姿勢或以固定施壓的方式，每個動作維持 15~30 秒。(出處：P.26)
- () 8. 田徑短距離跑是一項速度與爆發力兼具的運動項目，依序分為起跑、加速跑、中間快跑及終點衝線。(出處：P.54)
- () 9. 排球高手傳球動作，手肘、手腕及手指擺出小正方形，以利確實迎球。(出處：P.90)
解析 呈小三角形。
- () 10. 壘球比賽為九局。(出處：P.134)
解析 七局。
- () 11. 基本救生是指不論其是否曾接受正式訓練或具備水上救生技術，當發現離岸邊不遠處有人溺水待援時，立即反應所採取之直接、簡易、有效之救溺方式。(出處：P.44)
- () 12. 我國女子壘球在 2008 年北京奧運獲得第五名奧運最佳成績，確立世界強國之行列。(出處：P.119)
- () 13. 羽球發球時，擊球瞬間球與地面距離不能超過 1.15 公尺。(出處：P.115)
- () 14. 壘球是一種規則、器材、場地均延續棒球而來的運動。(出處：P.119)
- () 15. 籃球 V 字型搶位要球，是進攻者經由低位搶位要球不成後，於低位跨步迎向球接球。(出處：P.73)
- () 16. 肌肉適能指人體關節所能夠活動的最大範圍，以及關節周圍韌帶和肌肉的延展能力。(出處：P.12)
解析 柔軟度。
- () 17. 田徑短距離跑的訓練中，應著重以耐力為主。(出處：P.54)
解析 短距離跑的訓練中，應著重動作節奏、提高速度、發展絕對速度為主。
- () 18. 心肺耐力可靠短時間的肌力運動來改善與提升。(出處：P.10)
解析 心肺耐力可靠長時間的有氧運動來改善與提升。
- () 19. 運動前的動態伸展，可減低運動所帶來的急性傷害，如肌肉拉傷、韌帶扭傷。(出處：P.25)
- () 20. 田徑運動徑賽項目中，接力跑正式比賽的項目只有 4x100 公尺接力及 4x400 公尺接力。(出處：P.67)
- () 21. 救溺原則為器材救援勝於徒手救援，岸上救援勝於入水救援，團體救援勝於個人救援。(出處：P.48)
- () 22. 開放水域為池塘、溪流、湖、海邊等地方，絕對不要認為水淺即無危險，而下水遊玩。(出處：P.38)
- () 23. 排球高手傳球動作的應用不僅使用在傳球給攻擊手進行扣球，當面對高度、速度、角度變化大的飄浮發球時，運用高手傳球來接發球，也是相當重要的技術。(出處：P.90)
- () 24. 田徑所有短距離跑的比賽項目，為了達到有利自己的條件，皆可搶跑道。(出處：P.67)
解析 所有短距離比賽項目，皆採分道跑的方式進行。
- () 25. 壘球運動中，一壘使用雙色壘包。(出處：P.135)
- () 26. 排球發球方發球時，防守方是允許攔網的。(出處：P.100)

解析 第一球不可攔網。

- (○) 27. 仰漂動作的重點，臉部的口、鼻與胸部仰躺浮出水面，其餘的身體部位放鬆維持於水面下，以取得最大的浮力。(出處：P.43)
- (○) 28. 田徑運動分為田賽、徑賽兩大類，田賽以距離為測量單位，而徑賽以時間為測量單位。(出處：P.53)
- (×) 29. 棒球及壘球的服裝及器材均相同。(出處：P.135)

解析 服裝部分，壘球褲為短褲，並露出膝蓋。器材部分，球棒及球都有特殊規定。

- (○) 30. 田徑所有短距離比賽項目，皆採分道跑的方式進行。(出處：P.67)
- (×) 31. 羽球正手擊高遠球的擊球點在頭頂後側。(出處：P.114)

解析 擊球點在額頭正前上方。

- (×) 32. 發現溺者時，為了展現自身救生技巧，應該優先選擇涉水救生來救人。(出處：P.44)

解析 應該優先選擇岸上救生，避免讓自己暴露在危險當中。

- (○) 33. 低弓箭步伸展時，腳前後分腿開立，前腳膝蓋彎曲，不可超過腳尖。(出處：P.31)
- (○) 34. 籃球比賽對活球者的防守動作，防守者與進攻者應保持約一個手臂的距離，降低防守重心並雙腳打開，眼睛注視著球，手掌隨球的位置做干擾出球動作。(出處：P.74)
- (×) 35. 籃球「活球」就是持球者掉球時，與防守者搶球的行為。(出處：P.71)

解析 所謂「活球」就是持球者尚未完成運球行為。

- (○) 36. 不要游離岸邊太遠，泳技不佳者不可至深水區域，以免發生危險。(出處：P.48)
- (○) 37. 擴背肌的伸展動作可藉由雙臂壓肩動作完成。(出處：P.30)
- (○) 38. 當岸邊懸掛紅黃旗時，代表屬於救生員守望範圍，可於水域開放時間內，在兩支紅黃旗之間游泳。(出處：P.40)
- (×) 39. 伸展操是直接且有效改善柔軟度的最佳方式。(出處：P.25)

解析 伸展過程中，應保持自然的呼吸。

- (○) 40. 現代壘球是由棒球演變而來的運動，最初是為了能不受天氣影響，能在室內打棒球而產生，是一項富有技術性、團隊精神的運動。(出處：P.119)
- (○) 41. 靜態伸展，是透過靜止的姿勢或以固定施壓的方式，每動作約靜止 15~30 秒，使伸展部位的肌群有緊繃的感覺，以達成各部位伸展。(出處：P.26)
- (○) 42. 排球的英文 Volleyball，具有空中擊球的意思。(出處：P.89)
- (×) 43. 羽球規則為「發球得分制」，發球的優劣勢是影響勝負的關鍵之一。(出處：P.106)

解析 落地得分制。

- (○) 44. 從事運動可以提升全身代謝，加速血液循環，改善身體型態與素質，進而提升自信心與人際關係。(出處：P.9)
- (○) 45. 健康體適能包含心肺適能、柔軟度、肌力與肌耐力、身體組成等，是檢視日常生活的健康指標。(出處：P.25)
- (×) 46. 壘球投手手套可以使用任何顏色。(出處：P.134)

解析 不可使用黃色、白色手套。

- (○) 47. 基礎代謝率是指人體在一天內安靜狀態下，維持生命所需消耗的最少熱量。(出處：P.13)
- (○) 48. 現今壘球運動包含快式壘球及慢式壘球。(出處：P.119)
- (×) 49. 實施伸展操運動時，為了達到更好的效果，持續的時間越長越好。(出處：P.26)

解析 每個動作維持 15~30 秒。

- (○) 50. 籃球比賽搶到防守籃板的球隊從後場開始發動進攻，必須在 24 秒內完成投籃。(出處：P.84)

二、單選題：共 25 題，每題 2 分。

- (D) 1. 籃球術語的強弱邊是以哪一條線做劃分？ (A)中線 (B)底線 (C)邊線 (D)兩籃框連線。(出處：P.75)
- (A) 2. 以下哪一項是戲水的安全守則？ (A)在有救生人員看守的開放水域戲水游泳 (B)在飯後、吃藥或酒後馬上游泳 (C)如遇水流，應逆流斜向游往岸邊 (D)身體如有異狀，不須立即上岸。(出處：P.48)
- (C) 3. 請問臺灣歷史上第一位羽球「世界球后」是哪位選手？ (A)鄭韶婕 (B)程文欣 (C)戴資穎 (D)簡毓瑾。(出處：P.105)

- (A) 4.羽球運動以右手持拍者為例，請問正手高遠球的動作要領是？ (A)左腳在前右腳在後，重心落在後腳，球拍舉至頭頂後方，揮動小臂配合手腕發力，將球擊出 (B)右腳在前左腳在後，重心落在前腳，利用揮臂力量將球擊出 (C)雙腳平行站立，重心落在雙腳之間，擊球點在額頭正上方，往前揮動手臂將球擊出。(出處：P.109)
- (C) 5.最大心跳率是衡量運動強度是否恰當的指標，計算公式為？ (A)200-年齡 (B)210-年齡 (C)220-年齡 (D)230-年齡。(出處：P.19)
- (A) 6.FIBA 籃球三對三半場比賽，每隊報名幾人參賽？ (A)4 人 (B)5 人 (C)6 人 (D)7 人。(出處：P.85)
- (C) 7.籃球防守非持球者的強邊防守是以何為目標？ (A)移動位置 (B)協助補位 (C)阻斷球線。(出處：P.75)
- (A) 8.請問下列有關排球局上漂浮發球的動作要領，何者錯誤？ (A)球體落下至眼睛前方揮臂擊球 (B)發球時，位置約於身體正中間或略偏向慣用手前上方 (C)拋球後，視線必須看準擊球點，於高點揮臂擊出，擊球後手臂順勢伸直 (D)手掌保持張力，加速於頭頂前上方的最高點直擊球體中下緣。(出處：P.99)
- (B) 9.以下關於壘球球棒的描述，何者正確？ (A)球棒粗端大於 7.5 公分 (B)球棒粗端小於 7.5 公分 (C)球棒粗端不超過 7 公分 (D)球棒粗端不超過 9 公分。(出處：P.135)
- (A) 10.羽球正拍發球，以右手持拍者為例，站姿腳步為？ (A)左腳在前右腳在後 (B)右腳在前左腳在後 (C)雙腳平行。(出處：P.106)
- (C) 11.下列有關慢壘投球動作，何者錯誤？ (A)投球時手臂應沿大腿髖骨繞環 (B)繞環後擺時應側身成 90 度才做轉腰動作 (C)投球做繞環動作時身體前傾。(出處：P.132)
- 解析** 投球繞環時身體應挺直。
- (C) 12.心肺耐力可以提升以下何種能力？ (A)爆發力 (B)柔軟度 (C)肺活量 (D)反應能力。(出處：P.10)
- (D) 13.柔軟度的訓練，伸展肌肉所需運動強度最好為？ (A)輕鬆為原則 (B)肌肉繃緊，有疼痛感 (C)超過極限，效果最好 (D)肌肉明顯繃緊，但不至於疼痛。(出處：P.26)
- (B) 14.目前短距離跑的技術日趨完善，運動成績達到一定水準後，節奏、動作技術相對較為穩定，常會形成所謂的？ (A)速度水平 (B)速度障礙 (C)速度高原。(出處：P.63)
- (C) 15.以下何者「不是」運動前身體健康評估的項目？ (A)是否有心臟方面的疾病 (B)是否經常心痛及胸痛 (C)是否有灰趾甲的情形 (D)是否血壓過高。(出處：P.16)
- (D) 16.運動時間的選擇有幾項原則，下列何者不正確？ (A)晚上睡覺前 3 至 4 個小時，不可做過於激烈的運動 (B)飯後 1 小時內，不宜運動 (C)飲用含有酒精飲料後，應禁止運動 (D)飯後 1 小時內運動可以幫助消化。(出處：P.18)
- (C) 17.田徑比賽為了使起跑的動作順利，下列哪一項行為不可以出現？ (A)「各就位」時手應立於起跑線後 (B)身體重心微前傾 (C)在起跑瞬間要抬起頭 (D)雙手要配合腳蹬動作做擺動。(出處：P.66)
- 解析** 起跑後保持低頭低姿勢。
- (D) 18.為改善身體柔軟度，做靜性伸展操，下列何者正確？ (A)要閉氣用力 (B)動作要快速 (C)要用力彈振 (D)動作要緩慢，平穩的施作。(出處：P.26)
- (A) 19.增進柔軟度最好的方法是多做伸展運動，伸展運動通常可分為那二種？ (A)動態 伸展與靜態伸展 (B)旋轉伸展與擺動伸展 (C)站姿伸展與坐姿伸展 (D)等張伸展與等長伸展。(出處：P.26)
- (C) 20.羽球比賽規則中，雙方各勝一局，第三局由何者先發球？ (A)第一局勝者 (B)裁判重新判決 (C)第二局勝者 (D)猜拳。(出處：P.115)
- (A) 21.一般在水中所發生之意外事件，通常由於什麼原因？ (A)驚恐慌張與體力耗竭 (B)中暑 (C)氣喘及心臟病 (D)沒戴泳鏡及浮板。(出處：P.42)
- (A) 22.田徑接力賽如傳接棒未完成即掉棒，應由誰撿起接力棒，並在接力區內完成傳接棒動作？ (A)傳棒者 (B)接棒者 (C)參賽者都可以撿 (D)裁判。(出處：P.67)
- (D) 23.容易造成抽筋之原因，下列何者為錯？ (A)水溫過低 (B)身體不適或疲勞 (C)下水前未作熱身操 (D)在禁止水域游泳。(出處：P.48)
- (C) 24.籃中的「強邊」指的是下列何者？ (A)人數比較多的一邊 (B)實力比較好的一隊 (C)有

球邊 (D)無球邊。(出處：P.75)

- (D) 25.田徑短距離起跑採用以下哪個方式起跑？ (A)馬步式 (B)弓箭步式 (C)站立式 (D)蹲踞式。(出處：P.67)
- (A) 26.以下關於壘球球棒的描述，何者正確？ (A)球棒重量小於 1088 公克 (B)球棒重量小於 950 公克 (C)球棒重量大於 1088 公克 (D)球棒重量大於 950 公克。(出處：P.135)
- (D) 27.壘球投手不可使用哪種顏色的手套？ (A)黑 (B)棕 (C)紅 (D)白。(出處：P.134)
- (A) 28.人體關節可以活動的最大範圍是屬？ (A)柔軟度 (B)肌耐力 (C)肌力 (D)心肺耐力。(出處：P.12)
- (D) 29.田徑接力跑傳接棒時，裁判依據什麼判定是否超出接力區？ (A)傳棒者位置 (B)接棒者之軀幹 (C)接棒者之前腳掌 (D)接力棒位置。(出處：P.67)
- (D) 30.排球運動發跡於 (A)巴西 (B)英國 (C)日本 (D)美國。(出處：P.89)
- (C) 31.靜態伸展操應將動作固定維持在幾秒範圍，即可達成伸展效果？ (A)1~5 秒 (B)1x8 拍 (C)15~30 秒。(出處：P.26)
- (C) 32.當發生溺水事件時最安全的救援方式是？ (A)入水救生 (B)涉水救生 (C)岸上救生 (D)目視救生。(出處：P.44)
- (C) 33.請問下列有關排球高手傳接球的動作要領，何者正確？ (A)高手傳球時，球落下的位置在身體前方 (B)當球傳出後，手指向外撥球，球呈旋轉方式飛行 (C)球的位置是在雙腿之間，並落於額頭前上方，雙腳屈膝呈前後站立，後腳腳跟離地 (D)雙腳平行且腳跟落地、重心置於後面。(出處：P.98)
- (D) 34.以下關於壘球壘球的描述，何者正確？ (A)重量 200~220 公克 (B)圓周長 22.9 公分~23.5 公分公分 (C)重量 141.8~148.8 公克 (D)圓周長 30.2~30.8 公分。(出處：P.135)
- (A) 35.國際田徑比賽中規定必須使用起跑架的項目是？ (A)200 公尺 (B)800 公尺 (C)1500 公尺 (D)3000 公尺。(出處：P.67)
- (B) 36.要提升身體肌肉的力量應加強何種適能？ (A)心肺適能 (B)肌肉適能 (C)柔軟度。(出處：P.11)
- (B) 37.影響柔軟性的因素，並不包括下列何者？ (A)年齡 (B)身高 (C)性別 (D)肌腱。(出處：P.26)
- (A) 38.請問壘球運動的前身為？ (A)室內棒球 (B)棒球 (C)板球。(出處：P.119)
- (C) 39.正規的籃球比賽時間內，下半場每隊可請求幾次暫停？ (A)1 次 (B)2 次 (C)3 次 (D)4 次。(出處：P.84)
- (D) 40.以下哪一項「不是」踩水動作技巧？ (A)頭露出水面，身體保持平穩、向前傾，貼近水面 (B)雙手於身體兩側做搖櫓划水，如手掌向外畫 8 字 (C)腿部彎曲，雙腳如攪蛋機，輪流以腿內側壓水以增加浮力 (D)手腳加快動作，並並拍打水面呼救。(出處：P.44)

解析 手腳保持緩慢動作。

- (D) 41.請問羽球發球動作，擊球瞬間羽球與地面的距離不得超過幾公尺？ (A)1 公尺 (B)1.05 公尺 (C)1.10 公尺 (D)1.15 公尺。(出處：P.106)
- (A) 42.請問下列關於伸展操的敘述何者正確？ (A)跨欄伸展，容易造成膝部的過度伸展 (B)執行伸展操，應以動態伸展為最佳 (C)低弓箭步伸展主要延展部位是大腿後側。(出處：P.33)
- (C) 43.羽球盛行的Badminton村是位於哪個國家？ (A)馬來西亞 (B)法國 (C)英國 (D)印度。(出處：P.105)
- (A) 44.下列哪一項「不是」選購運動服裝所需注意的？ (A)名牌與否 (B)舒適性 (C)吸汗透氣 (D)適合所需的運動項目。(出處：P.16)
- (C) 45.以下哪一項是在岩岸旁或海浪兩旁處，且有一股強勁的水流會將異物順流漂至外海？ (A)吹送流 (B)回岸流 (C)離岸流 (D)傾斜流。(出處：P.39)
- (B) 46.下列哪一項「不是」水中自救基本原則為？ (A)運用自身或身旁可增加浮力的物體 (B)身體放鬆，保持漂浮不換氣 (C)以最少的體力延長身體漂浮時間 (D)應保持和緩呼吸頻率。(出處：P.42)

解析 保持和緩呼吸頻率。

- (C) 47.伸展運動是增進？ (A)肌耐力的有效運動方式 (B)爆發力的有效運動方式 (C)柔軟度的有效運動方式 (D)心肺耐力的有效運動方式。(出處：P.25)

- (D) 48. 以下關於壘球球棒的描述，何者正確？ (A)球棒長度大於 106.7 公分 (B)球棒長度小於 106.7 公分 (C)球棒長度大於 84.6 公分 (D)球棒長度小於 84.6 公分。(出處：P.135)
- (B) 49. 以下何者「不是」開放水域常見的危險區域？ (A)洞穴 (B)烤肉區 (C)漩渦 (D)暗流。(出處：P.38)
- (A) 50. 下列哪一個起跑口令，並非田徑短距離跑正式口令 (A)準備 (B)預備 (C)鳴槍 (D)各就位。(出處：P.67)