

範圍：第六冊

一、是非題：

(○) 1. 籃球比賽全場盯人防守就是進攻者無論是否得分，只要是發球進場內，防守方就要用最快速度給予持球者壓迫。(出處：P.63)

(○) 2. 排球比賽中，無人攔網是最簡單的防守隊型，適用於初學者或是對方的進攻較無殺傷力時使用。(出處：P.85)

(×) 3. 排球比賽中，無人攔網是最簡單的防守隊型，六人同時準備接扣球。(出處：P.85)

解析 舉球員多半不參與防守，其餘五人準備接扣球。

(×) 4. 排球攻擊中，快球特點是速度快、路線短，落點多半集中在前半區，其準備姿勢要高，且上半身向前傾，雙手手臂位置保持在低處。(出處：P.83)

解析 準備姿勢要低，且上半身不宜過度前傾，雙手手臂位置也不宜太低。

(×) 5. 由於排球進攻方來球方向不固定，防守時要具備準確判斷姿勢與反射的能力。(出處：P.82)

解析 身體在判斷來球的位置上，需要隨時保持在具動力的動作中搜尋來球。

(×) 6. 籃球比賽中進攻方在面對全場盯人時，後衛在掩護方面具有優勢或策應能力較強，則可採用這種方法。(出處：P.54)

解析 應是中鋒在掩護方面具有優勢或策應能力較強，則可採用此種方法。

(×) 7. 競技運動與健身運動的差異並不大。(出處：P.8)

解析 競技運動與一般的健身運動有相當大的差別。

(○) 8. 排球的側滾救球倒地順序為大腿外側、臀部、背側依次倒下。(出處：P.84)

(○) 9. 競技運動的練習或競賽期程安排，一般可分為準備期、比賽期及恢復期。(出處：P.8)

(○) 10. 羽球比賽制度分為：循環制、單敗淘汰制與雙敗淘汰制，依大會規模決定比賽方式。(出處：P.100)

(○) 11. 桌球雙打接短發球時，使用反手擰下旋短球，前臂與手腕放鬆內收，在最高點擊球中上部，擊球時以手腕外展揮拍擊球。(出處：P.124)

(×) 12. 競技運動的準備期主要目的只在於改善恢復期之體能和技術缺點，並提高運動員競技能力。(出處：P.8)

解析 主要目的在改善比賽期之體能和技術缺點，並提高運動員競技能力。

(×) 13. 籃球比賽面對防守方全場壓迫，務必跟著防守者的節奏，才能摸清對方的戰術。(出處：P.54)

解析 千萬不要跟著防守者的節奏，否則容易亂了進攻的對策。

(×) 14. 羽球賽制循環賽中，任一比賽棄權者，仍可列入名次，且已完賽的結果亦可列入計算。(出處：P.100)

解析 若有棄權比賽者，其已完賽的結果皆不算，亦不列入名次排序。

(○) 15. 排球項目中自由球員不計為球隊的正常替補，而且次數不受限制。(出處：P.94)

(○) 16. 競技選手睡眠時間最好能達到每天 9 個小時，並且儘量於晚間 10 點左右入睡，以讓體內代謝活動能正常運作或休息。(出處：P.11)

(×) 17. 在運動練習過程中或是競技比賽期間，無必須特別留意身心的健康管理，只要擁有強烈企圖心，就能持續進步。(出處：P.7)

解析 皆必須特別留意身心的健康管理，以免造成無效的練習，甚至因為受傷而影響競技運動表現。

(×) 18. 桌球雙打著重在雙方的個人技巧和體能，跑位範圍比單打要小得多。(出處：P.120)

解析 著重在雙方的配合和移位，跑位範圍比單打要大得多。

(○) 19. 飲食管理中，充分且正確的飲食，可提供日常活動與練習需求之營養。(出處：P.11)

(○) 20. 最高水準的奧林匹克運動會的格言是「更快、更高、更強」。(出處：P.7)

(○) 21. 桌球雙打的搭配是否有十足的默契，是取得成績好壞的重要條件之一。(出處：P.120)

(○) 22. 優霸盃亦稱「世界羽球女子團體錦標賽」，首屆賽事於 1957 年，在英國蘭開郡舉辦，每三

年舉辦一屆。(出處：P.104)

- (X) 23. 桌球雙打接短發球時，使用正手撥下旋短球，前臂與手腕發力拍面向前傾，在最高點擊球中下部，擊球時以手腕內收揮拍擊球。(出處：P.123)

解析 前臂與手腕放鬆拍面向後仰。

- (X) 24. 羽球賽制中，8 支隊伍的單敗淘汰賽制場次為 8 場。(出處：P.101)

解析 為 7 場。

- (O) 25. 籃球比賽全場壓迫防守須具備良好體力、強烈企圖心及明確判斷力，最重要是 5 人要有的一致的心，才能布下天羅地網。(出處：P.63)

- (X) 26. 籃球比賽中當防守方發起全場壓迫，進攻者可以等待防守者對位時，發球者再將球發進場內，快速發動快攻。(出處：P.54)

解析 進攻者可以趁防守者尚未找到人時，發球者迅速將球發進場內，快速發動快攻。

- (O) 27. 籃球比賽全場盯人防守的重點是在於迫使對方失誤，或進攻時間不足，使得命中率降低。(出處：P.63)

- (X) 28. 桌球第一次以正式項目出現在 1988 年第 24 屆日本東京奧運會。(出處：P.119)

解析 韓國漢城奧運會。

- (O) 29. 羽球湯姆斯盃賽制為五戰三勝，分別由三場男單與兩場男雙組成。(出處：P.103)

- (O) 30. 2021 年李洋和王齊麟在東京奧運榮獲羽球男雙金牌。(出處：P.99)

- (O) 31. 排球的防守是屬於被動技術，在比賽中需要與攔網密切配合。(出處：P.81)

- (O) 32. 賽制中 18 支隊伍的雙敗淘汰賽制最多為 35 場。(出處：P.102)

- (X) 33. 籃球比賽中當防守方發起全場壓迫，假使防守者已找好人，發球員迅速發球，並叫大家站好位置，避免隊友找不到傳球方向。(出處：P.54)

解析 發球員不應該迅速發球，並叫大家站好位置，利用戰術來進攻。

- (X) 34. 運動結束後，針對肌肉與關節應進行全面性的伸展與收縮，以降低運動傷害的產生。(出處：P.13)

解析 應將收縮的肌群適度伸展開來。

- (O) 35. 排球比賽攔網觸手的球，因為球碰觸防守者，所以防守者都要盡力移動去救球。(出處：P.84)

- (O) 36. 在正式羽球賽中，分為個人賽與團體賽，其中個人賽分為女單、男單、女雙、男雙及混雙等五個項目。(出處：P.99)

- (X) 37. 排球比賽中防守常使用的步伐有跨步、墊步及跑步三種。(出處：P.83)

解析 排球比賽中防守常使用的步伐有跨步、交叉步及跑步三種。

- (O) 38. 桌球雙打比賽中，若兩個隊員慣用手均為右手，則移動節奏均需要一快一慢，才不容易出現碰撞。(出處：P.121)

- (O) 39. 現今籃球水準日益提升下，戰術與對戰方法都必須配合對手與自己本身球隊的特色去設計與因應。(出處：P.53)

- (O) 40. 良好的時間管理是成一切事的最基礎，針對競技運動參賽者而言更是重要。(出處：P.10)

- (X) 41. 羽球賽制中循環賽制的場次少、運氣高，是很看籤運的賽制。(出處：P.100)

解析 循環賽制的場次多、運氣成分最低、公平性最高。

- (X) 42. 桌球雙打配對及站位可分為一左一右型、一前一後型及八卦陣型。(出處：P.120)

解析 可分為一左一右型、一前一後右手型與一前一後左手型。

- (O) 43. 排球比賽中自由球員只能由被其替代退場的球員替代。(出處：P.94)

- (O) 44. 籃球比賽全場「2-2-1」防守，就如同全場盯人防守一樣需要給持球球員壓迫式的防守。(出處：P.68)

- (X) 45. 羽球雙敗淘汰制，此賽制較適用在參賽隊伍為 20 隊以上的比賽。(出處：P.102)

解析 適用於 8 隊以上的比賽。

- (O) 46. 桌球正手前衝弧圈球擊球時，身體、腰部及髖部的重心向左前方轉動，前臂從右後方向左前上方揮拍擊球。(出處：P.124)

- (X) 47. 競技運動的訓練只要專注在生理上的恢復，心理上的壓力無須理會，時間久了自然就恢復了。(出處：P.8)

解析 競技運動的訓練後，身心疲勞皆需要重視，應該妥善的安排恢復課程，達到好的身心狀態，以有更好的表現。

(X) 48. 排球比賽時，發球高於前排防守者肩膀以上的來球，前排防守者須主動接球。(出處：P.85)

解析 排球發球高於前排防守者肩膀以上的來球，多屬後排防守者須主動接球的範圍。

(O) 49. 競技運動的目的，是把人體運動能力發揮到最極限。(出處：P.8)

(X) 50. 競技運動比賽時，壓力越大越好，可以激發自身潛能，提升運動表現。(出處：P.14)

解析 當壓力過大時反而會適得其反，容易造成一連串的失誤而影響正常表現。

二、單選題：

- (C) 1. 下列何者不是競技運動管理的重點？ (A)了解參賽者的身心狀況，作為練習計畫調整之依據 (B)可以維持參賽者的健康，以避免受傷 (C)讓參賽者自由自在決定自己的訓練計畫 (D)讓參賽者的身心維持在最佳狀態。(出處：P.8)
- (C) 2. NBA 是哪個籃球聯賽的縮寫？ (A)歐洲國家籃球協會 (B)中國國家籃球協會 (C)美國國家籃球協會 (D)澳洲國家籃球協會。(出處：P.53)
- (C) 3. 排球員若非接球時，連續觸球兩次，或球連續觸及身體不同部位，為何種犯規？ (A)持球犯規 (B)四擊犯規 (C)連擊犯規 (D)觸網犯規。(出處：P.95)
- (A) 4. 在正式羽球團體賽中，最具代表男子的世界錦標賽事為？ (A)湯姆斯盃 (B)優霸盃 (C)蘇迪曼盃 (D)瓊斯盃。(出處：P.103)
- (C) 5. 關於籃球比賽全場盯人防守壓迫策略，以下何者正確？ (A)盡力去抄球 (B)讓持球者從中間移動伺機包夾 (C)壓迫迫使對方失誤，造成進攻時間不足 (D)隊友手牽手包夾。(出處：P.63)
- (C) 6. 籃球比賽進攻球隊最遲需要幾秒鐘，必須將球從後場帶進前場？ (A)6 秒 (B)7 秒 (C)8 秒 (D)9 秒。(出處：P.54)
- (A) 7. 練習效果非一蹴可及，應從較低強度開始，待身體適應後，再逐步增加強度，請問這是什麼樣的訓練原則？ (A)循序漸進 (B)超負荷 (C)持續性 (D)特殊性。(出處：P.13)
- (B) 8. 優霸盃亦稱世界羽球女子團體錦標賽，首屆賽事於 1957 年，其舉辦地為何？ (A)英格蘭 (B)蘭開郡 (C)雅加達 (D)荷蘭。(出處：P.104)
- (D) 9. 排球比賽一般在對方扣球攻擊性強、路線變化多、吊球少的情況下使用何種防守隊型？ (A)無人攔網 (B)單人攔網 (C)雙人攔網 (D)三人攔網。(出處：P.89)
- (A) 10. 以下何者不是籃球使用全場盯人防守所需要的特質？ (A)被動式防守 (B)良好的體力 (C)強烈企圖心 (D)5 人上下一心。(出處：P.63)
- (D) 11. 中華隊林昀儒最擅長的桌球接發球動作下列何者正確？ (A)反手滑後長球 (B)正手搓下旋短球 (C)正手撥下旋短球 (D)反手擰下旋短球。(出處：P.124)
- (B) 12. 排球比賽每隊每局最多有幾次替補機會？ (A)5 次 (B)6 次 (C)7 次 (D)8 次。(出處：P.94)
- (A) 13. 下列何者不是排球常見的防守步法？ (A)墊步 (B)跨步 (C)交叉步 (D)跑步。(出處：P.83)
- (A) 14. 排球比賽當對方四號位球員攻擊，防守方採用單人攔網，其戰術下列何者位置及防守任務錯誤？ (A)二號位後排防守 (B)三號位前排防守吊球 (C)四號位後撤與後排圍成防守圈 (D)六號位後排防守。(出處：P.86)
- (D) 15. 以下何者不是籃球使用半場 1-3-1 防守所需要的條件？ (A)防守外線有速度型球員 (B)中間三位為較高球員 (C)禁區防守球員有好的搶防守籃板球的能力 (D)禁區防守球員要噸位重、力量型的球員。(出處：P.71)
- (D) 16. 下列對羽球賽制與團體實戰，下列敘述何者錯誤？ (A)循環賽是指參加比賽的所有單位均須對戰一次 (B)雙敗淘汰制確實能降低籤運對勝負的影響，且比賽場次會增加一倍，比賽時間也隨之變長 (C)單敗淘汰制最大特色是快，常用於參賽人數、隊伍數眾多時 (D)進行團體賽時，賽前務必先繳交出賽名單，賽程進行到一半，仍可修改出賽名單。(出處：P.113)
- (A) 17. 下列何者不是健身運動的目的？ (A)逞凶鬥狠 (B)身體健康 (C)心理健康 (D)增加自

信。(出處：P.8)

- (A) 18.排球比賽一般在進攻方進攻威力不大、路線變化不多、輕打、吊球較多時，可採用何種防守隊型？ (A)單人攔網 (B)雙人攔網 (C)無人攔網 (D)三人攔網。(出處：P.86)
- (C) 19.下列何者不是一般人建議健身的原則？ (A)每次運動至少 30 分鐘 (B)每週運動 4 天 (C)給自己很高的目標 (D)有氧運動強度每分鐘心跳 130~150 下。(出處：P.8)
- (C) 20.下列何者不是桌球右手反手擰下旋短球的姿勢重點？ (A)球桌的右半檯並隨來球的位置而定，左腳稍前站立 (B)身體隨右腳向右前方跨步，持拍手同時移至球檯右前方 (C)雙眼緊盯來球，身體繃緊順勢用力揮擊球體上部 (D)前臂與手腕放鬆內收，在最高點擊球中上部，擊球時以手腕外展揮拍擊球。(出處：P.124)
- (C) 21.下列何者不是競技運動計畫時期？ (A)準備期 (B)比賽期 (C)放縱期 (D)恢復期。(出處：P.8)
- (B) 22.關於籃球比賽全場 2-2-1 防守策略，以下何者正確？ (A)逼迫進攻往中間運球 (B)逼迫進攻往邊線運球 (C)死命的抄球 (D)5 人各自緊盯著自己的進攻者。(出處：P.68)
- (D) 23.籃球比賽遇到什麼樣的防守陣型應該多做傳球、向籃切走或向球切走要球，防守者才不易防守？ (A)全場 2-1-2 (B)全場 1-3-1 (C)全場 3-1-1 (D)全場 2-2-1。(出處：P.58)
- (C) 24.排球前排球員站在左邊位置是幾號位？ (A)二號位 (B)三號位 (C)四號位 (D)五號位。(出處：P.94)
- (C) 25.羽球賽制中，18 支球隊進行循環賽制，請問總共有幾場比賽？ (A)36 場 (B)72 場 (C)153 場 (D)180 場。(出處：P.100)
- (C) 26.練習強度應高於平日活動，請問這是什麼樣的訓練原則？ (A)持續性 (B)循序漸進 (C)超負荷 (D)特殊性。(出處：P.13)
- (C) 27.下列何者不是桌球右手正手撥下旋短球的姿勢重點？ (A)站位於球桌的右半檯並隨來球的位置而定，左腳稍前站立 (B)右腳向右前方跨步，持拍手同時移至球檯右前方 (C)雙眼緊盯來球，身體繃緊順勢用力揮擊球體上部 (D)前臂與手腕放鬆拍面向後仰，在最高點擊球中下部，擊球時以手腕內收揮拍擊球。(出處：P.123)
- (A) 28.關於桌球雙打一左手一右手的站位優勢，下列何者為非？ (A)每位選手連續接球較容易 (B)位移範圍減少 (C)正手攻擊優勢 (D)換位機率較低。(出處：P.120)
- (D) 29.桌球雙打兩名右手或左手握拍的球員配對，大多採用哪一種走位方式？ (A)S 字形移動 (B)八字形移動 (C)T 字形移動 (D)O 字形移動。(出處：P.127)
- (C) 30.關於籃球比賽全場盯人防守，以下何者有誤？ (A)最快速度找到進攻者 (B)發球後馬上給予壓迫 (C)讓持球者從中間移動，再伺機包夾 (D)壓迫持球員運球往邊線移動。(出處：P.63)
- (A) 31.籃球比賽時，假設進攻球隊禁區有較好的優勢，或是外圍投籃能力不佳時，防守球隊可以採用哪一種半場區域防守陣式？ (A)1-3-1 (B)3-2 (C)2-2-1 (D)1-2-2。(出處：P.62)
- (C) 32.排球比賽雙人攔網中，以下何者適用於進攻方多以強扣球的防守隊型？ (A)集中串列式隊型 (B)封閉式隊型 (C)開放式隊型 (D)邊位遞補式隊型。(出處：P.87)
- (D) 33.下列何者不是競技運動的目的？ (A)更快 (B)更高 (C)更強 (D)更弱。(出處：P.7)
- (D) 34.排球後排球員在攻擊線後方躍起攻擊，但著地於三米線內攻擊區，應如何判定？ (A)重打 (B)犯規 (C)違規 (D)合法。(出處：P.94)
- (D) 35.羽球比賽開始前，雙方應依擲硬幣卜勝，勝方無法選擇？ (A)先發球 (B)先接發球 (C)一邊場地開始比賽 (D)先得一分。(出處：P.114)
- (A) 36.下列何種桌球雙打站位，移動範圍大，移動節奏需一快一慢？ (A)一前一後 (B)一左一右 (C)兩者在前 (D)兩者在後。(出處：P.121)
- (A) 37.羽球賽制中，8 支球隊進行雙敗淘汰賽制，有一隊伍全勝之姿贏得冠軍，請問主辦單位總共辦幾場比賽？ (A)14 場 (B)15 場 (C)12 場 (D)10 場。(出處：P.102)
- (D) 38.排球比賽在判斷須移動 2~3 公尺位置時，多半常使用什麼步法？ (A)漫步 (B)墊步 (C)跨步 (D)交叉步。(出處：P.83)
- (B) 39.2021 年東京奧運羽球女單，我國好手戴資穎拿下什麼名次？ (A)第一名 (B)第二名 (C)第三名 (D)第四名。(出處：P.99)
- (B) 40.羽球賽制中，在相同參賽隊伍中，下列哪種賽制的場次最多？ (A)巴西賽制 (B)循環賽

制 (C)單敗淘汰賽制 (D)雙敗淘汰賽制。(出處：P.100)

- (A) 41. 競技運動在準備期的訓練重點應該是哪些？ (A)改善比賽期的體能及技術缺點 (B)調整比賽期的心理壓力 (C)修復比賽期的身體傷害 (D)減少比賽期的運動強度。(出處：P.8)
- (B) 42. 排球防守準備姿勢低、上半身微前傾，雙手手臂位置適中，以便接球包含肩上或低手的單、雙手接球動作，請問這是哪種防守方式？ (A)強球防守 (B)快球防守 (C)飄球防守 (D)弱球防守。(出處：P.83)
- (B) 43. 籃球比賽遇到什麼樣的防守陣型，應該避免強行進攻籃下？ (A)半場 2-3 (B)半場 1-3-1 (C)半場 3-2 (D)半場 1-1-3。(出處：P.62)
- (A) 44. 關於桌球雙打腳步，下列何者為非？ (A)S 字形移動 (B)八字形移動 (C)T 字形移動 (D)O 字形移動。(出處：P.126-127)
- (B) 45. 下列何者不是暖身運動的目的？ (A)減少運動傷害 (B)消耗體能 (C)提升血液循環 (D)提升身體溫度。(出處：P.12)
- (C) 46. 羽球賽制中，下列哪種賽制主要是靠實力決定勝負，而且運氣成分也會降至最低，非常具公平性？ (A)巴西賽制 (B)單敗淘汰賽制 (C)循環賽制 (D)雙敗淘汰賽制。(出處：P.100)
- (C) 47. 下列何者不屬於競技運動健康管理的目的？ (A)使運動員不斷突破自我 (B)維持健康 (C)作為運動選材的依據 (D)了解自我的身心狀況。(出處：P.9)
- (C) 48. 下列何者不是運動訓練原則？ (A)超負荷 (B)循序漸進 (C)緩衝性 (D)特殊性。(出處：P.13)
- (D) 49. 當準備期間過長，且練習方式一成不變時，不但身體容易產生疲勞，連心理也會產生倦怠感，這時候應該做什麼？ (A)放假休息半年 (B)再維持一陣子就習慣了 (C)訓練強度再拉高 (D)找到自我放鬆的方式轉換心情。(出處：P.14)
- (D) 50. 競技選手比賽容易壓力過大時，以下何者不是選手可以學習調適自己的壓力？ (A)意象訓練 (B)內心自我對話 (C)回想練習 (D)暴飲暴食。(出處：P.14)