

範圍：第二冊

一、是非題：

- () 1. 當籃球比賽進攻球員切入籃下過程中，遭到防守球員膝蓋直接撞擊大腿，此時的傷害類型屬於拉傷的情況。(出處：P.9)

解析 進攻球員的大腿遭受防守球員膝蓋直接撞擊，屬於挫傷的類型。

- () 2. 游泳混合式比賽的順序為蝶式、蛙式、仰式、自由式。(出處：P.68)

解析 游泳混合式比賽的順序為蝶式、仰式、蛙式、自由式。

- () 3. 冰敷時，每次不超過 20 分鐘。(出處：P.10)

- () 4. 羽球正手平擊球主要回擊肩頸以上的來球，其特性為貼網且快速而過，是具有攻擊性或反攻的重要技術。(出處：P.135)

- () 5. 籃球通用術語說的「口袋」是指罰球線延伸至三分線的位置。(出處：P.89)

- () 6. 正式游泳競賽中，捷式是速度最快且最符合人體力學的自然姿勢。(出處：P.51)

- () 7. 足球馬賽迴旋是直線盤運球快速行進間，遇防守者時，利用 360 度轉身搭配拉球，讓球持續移動擺脫防守者的盤運球。(出處：P.173)

- () 8. 足球大腿挑球時，大腿抬至 90 度，擊球點為大腿前端。(出處：P.167)

- () 9. 游泳捷式踢水動作如鞭子擺動，以髖關節為軸，大腿帶動小腿，小腿帶動腳掌下壓，膝蓋微微彎曲，踢水深度約 30~40 公分，由輕而重、由慢到快的踢水。(出處：P.52)

- () 10. 受傷後 48~72 小時，當腫脹情況消失後，可以使用冷熱水交替浸泡，促進患部血液循環。(出處：P.19)

- () 11. 足球基礎挑球技術中，大腿挑球應將大腿抬至 90 度，擊球點在大腿前端最為穩定。(出處：P.167)

- () 12. 現今排球四人接發球隊形主要是美國隊在 1984 年首先使用的。(出處：P.121)

解析 二人接發球隊形是 1984 年美國隊首創。

- () 13. 足球比賽對於任何越位由主裁判判罰後，在對方越位發生地點罰一間接自由球。(出處：P.181)

- () 14. 桌球橫式握拍的優點是不用轉換拍型，正反手可靈活發力進攻及防守，其打法較為全面，也成為當今桌壇的主流握法。(出處：P.150)

- () 15. 足球越位是指球員比球和對方最後三名球員更接近對方的球門線。(出處：P.180)

解析 是指比球和對方最後第二名球員，還要更接近對方的球門線。

- () 16. 羽球比賽採五盤三勝制。(出處：P.144)

解析 採三盤兩勝制。

- () 17. 桌球橫拍握拍法也可稱為執筆式握拍法。(出處：P.150)

解析 橫拍握拍法又稱為刀板握拍法。

- () 18. 排球低手傳球是應用於阻擋高於頭部的來球。(出處：P.118)

解析 用於當來球高於頭部或球速較快的緊急情況是指高手擋球。

- () 19. 從事肌力訓練，只需要日復一日相同的訓練課程，就可以不斷提升自身體能、體力及運動表現。(出處：P.26)

解析 在一段時間的訓練適應後，訓練的負荷必須超過平常所承受的負荷，以促使生理上產生適應的效果，進而提升體能、體力和運動表現。

- () 20. 羽球反手平擊球主要回擊腰部至肩頸之間的來球。(出處：P.135)

- () 21. 足球越位 (offside) 是足球運動中特有的規則。(出處：P.180)

- () 22. 捷泳游至距離池壁約 3 公尺處，確認轉身距離，維持速度不變，即可進行轉身動作。(出處：P.60)

解析 捷泳游至距離池壁約 1 公尺處，確認轉身距離，維持速度不變，即可進行轉身動作。

- () 23. 羽球反手短發球，揮拍擊球的瞬間，整個羽球須在 1.25 公尺以下。(出處：P.137)

解析 1.15 公尺。

- (○) 24. 籃球通用術語說的「逼邊」是指防守者利用邊線或底線對持球者進行空間限制。(出處：P.89)
- (○) 25. 桌球正手左側上旋球的擊球動作，在球下降至頭部高度時，持拍手由右上方向左前下方揮擺，接觸球時手腕瞬間發力，從球的左側中下部向左上方上勾、摩擦。(出處：P.152)
- (○) 26. 游泳捷式換氣動作，划手向後推水，手臂抬離水面同時，頭部抬出水面換氣。(出處：P.56)
- (○) 27. 國際排球聯合總會負責管理及舉辦室內排球及沙灘排球的世界級賽事，以及制定排球規則。(出處：P.117)
- (✕) 28. 國際正式羽球比賽中，殺球質量的好壞為比賽得分的首要條件。(出處：P.134)
- 解析** 發球。
- (○) 29. 腿部肌群訓練的方式，雙腳打開略寬於肩，背部打直，膝蓋彎曲，臀部後推，屈膝半蹲，雙手可向前平舉幫助保持平衡。(出處：P.34)
- (○) 30. 游泳划水的動作，可透過 8 字搖擻抓水練習，以增加抓水水感，及提升划水效率。(出處：P.54)
- (✕) 31. 桌球發球員必須將球垂直的向上拋起，不得使球旋轉，需向上拋高 30 公分以上，而球下降到被擊出前不能碰到任何物體。(出處：P.161)
- 解析** 16 公分。
- (○) 32. 桌球直拍握拍法的手腕與手指較橫拍靈活，易於調整拍面角度及拍面方向。(出處：P.150)
- (✕) 33. 冰敷的主要目的是讓患部減緩腫脹疼痛感，所以冰敷的溫度越低效果越好。(出處：P.10)
- 解析** 冰敷目的是讓患部減緩腫脹疼痛感，每次 15~20 分鐘為宜，並以毛巾隔離保護皮膚以避免凍傷，每次休息 5~10 分鐘，反覆操作進行。
- (○) 34. 從事肌力訓練，訓練過程要盡量保持肌群平衡，前後上下肌群皆要做訓練。(出處：P.28)
- (○) 35. 羽球正手握拍的方式，是以手腕帶動食指進行扣腕。(出處：P.133)
- (✕) 36. 籃球員在後場獲得控球權，須在 24 秒內將球帶入前場。(出處：P.90)
- 解析** 8 秒內。
- (○) 37. 桌球直拍握拍法的缺點是正反手轉換時較不靈活，且進行反手打法時威力較弱。(出處：P.150)
- (○) 38. 游泳一字向後推水動作可強化後半段手臂推水能力。(出處：P.57)
- (✕) 39. 伏地挺身主要是訓練背部肌群，例如：背闊肌、斜方肌及菱形肌。(出處：P.30)
- 解析** 伏地挺身主要是訓練胸部肌群，例如：胸大肌及胸小肌。
- (✕) 40. 排球發球是組織進攻、發動戰術的關鍵。(出處：P.118)
- 解析** 接發球。
- (✕) 41. 籃球進攻隊的球員，不可在對隊的禁區停留超過 5 秒。(出處：P.96)
- 解析** 不可在對方的禁區停留超過 3 秒。
- (○) 42. 肌力訓練應該依據個人需要，針對所要訓練的肌群或訓練的目的來編排訓練內容，並選擇合理的訓練方式和訓練的次數，以獲得訓練的成效。(出處：P.26)
- (○) 43. 肌內效貼布寬 5 公分，可依貼紮部位剪裁所需長度。(出處：P.8)
- (✕) 44. 游泳蹬牆漂浮踢水時，雙手置於身體兩側，使身體保持直線的漂浮前進。(出處：P.52)
- 解析** 蹬牆漂浮踢水時，雙手伸直置於頭上方減少阻力，使身體保持直線的漂浮前進。
- (✕) 45. 肌力訓練計畫，無須經過個別評估，一種訓練計畫就可以滿足所有類型族群的人。(出處：P.26)
- 解析** 每個人的肌肉生理適應能力和生活型態不盡相同，需求也不一樣，所以應有不同的訓練計畫。
- (✕) 46. 排球五人接發球隊形，僅有一名自由球員不需參與外，其他五名隊員以 W 或 M 字型站立接發球隊形。(出處：P.124)
- 解析** 舉球員不需參與接發球。
- (✕) 47. 排球雙手高手擋球的擊球動作不得使用手掌做回擊。(出處：P.120)
- 解析** 雙手高手擋球的方式，有抱拳式及併掌式。
- (✕) 48. 中國古代的足球稱為「藤球」。(出處：P.165)
- 解析** 蹴鞠。

- (○) 49. 使用肌內效貼布時，依貼紮部位取合適長度、撕背膠紙、伏貼部位起點、視需要調整拉力、摩擦貼布，使貼布均勻貼合於部位上。(出處：P.13)
- (○) 50. 籃球員將球帶入前場，需持球員雙腳與球都位在前場，才算進入前場。(出處：P.95)

二、單選題：

- (B) 1. 桌球比賽每一局中，當兩人分數總和為幾分或其倍數時，有短暫休息時間？ (A)5 (B)6 (C)7 (D)8。(出處：P.161)
- (A) 2. 游泳時泳速最快的姿勢是下列哪一種？ (A)捷式 (B)仰式 (C)蝶式 (D)蛙式。(出處：P.51)
- (B) 3. 以下關於羽球反手平擊球的動作，何者錯誤？ (A)引拍時球拍左拉，重心移至左腳 (B)擊球點在身體右前方 (C)擊球點在身體左前方。(出處：P.136)
- (B) 4. 下列關於排球三人接發球隊形的敘述，何者錯誤？ (A)大多採用 V 字型或倒 V 字型的模式站位 (B)大多以站在前排的三位球員為主要接球者 (C)有利於前排攻擊手組織多變的攻擊戰術 (D)判斷、移動等能力要求較高，以應付較大的防守區域。(出處：P.122)

解析

後排。

- (B) 5. 足球越位的判罰是在越位地點罰 (A)直接自由球 (B)間接自由球 (C)球門球 (D)角球。(出處：P.181)
- (D) 6. 羽球場天花板的高度須達幾公尺以上，且不能有任何障礙物？ (A)9 公尺 (B)10 公尺 (C)11 公尺 (D)12 公尺。(出處：P.144)
- (C) 7. 夏天在進行馬拉松項目時，選手一定要特別小心什麼樣的傷害發生？ (A)水泡 (B)骨折 (C)熱傷害 (D)拉傷。(出處：P.8)
- (D) 8. 籃球比賽當空手進攻球員在強邊高位進行要球，防守球員應採取什麼樣的防守，干擾對手接球？ (A)貼身 (B)Open 的開放接球路線 (C)逼邊 (D)Close 的阻斷接球路線。(出處：P.97)
- (D) 9. 美國隊首創的排球接發球隊型為幾人組合？ (A)五人接發球隊形 (B)四人接發球隊形 (C)三人接發球隊形 (D)二人接發球隊形。(出處：P.121)
- (B) 10. 有關桌球正手放高球的敘述，何者錯誤？ (A)屬特殊防禦技術 (B)回擊超過眼睛高度的球 (C)利用球的飛行時間，爭取時間調整站位 (D)利用上旋及側旋變化，造成對方回球困難。(出處：P.155)
- (C) 11. 當游泳選手因過度訓練造成肩部三角肌部位不舒服，肌內效貼布應該剪裁什麼形狀進行貼紮？ (A)B 型 (B)X 型 (C)V 型 (D)A 型。(出處：P.14)
- (C) 12. 羽球比賽第一局結束後，雙方球員必須交換場地，其中場休息時間為幾分鐘？ (A)30 秒 (B)1 分鐘 (C)2 分鐘 (D)3 分鐘。(出處：P.144)
- (A) 13. 國際排球聯合總會亦稱國際排聯，於 1947 年在下列哪個國家成立？ (A)法國 (B)英國 (C)美國 (D)印度。(出處：P.117)
- (B) 14. 下列何者不是足球頭頂球的動作要領？ (A)弓身雙手自然架開 (B)雙手下擺，眼睛朝下 (C)頂球點在額頭中間處 (D)頂球時頸部繃緊用力。(出處：P.175)
- (A) 15. 下列關於羽球反手平擊球技術的敘述，何者錯誤？ (A)回擊高於頭部的來球 (B)特性為貼網且快速通過 (C)是具有攻擊性或反攻的重要技術 (D)對雙打選手而言是不可或缺的技術。(出處：P.135)

解析

反手平擊球為回擊腰部至肩頸之間的來球。

- (C) 16. 採用彈力帶訓練胸部肌群時，以下說明何者錯誤？ (A)彈力帶繞過身體，帶子位於手掌下方 (B)抓彈力帶時不可有勾腕的動作 (C)手肘外展抬起的高度需要高過肩膀 (D)吐氣時，將雙手往前推，注意背部打直。(出處：P.30)

解析

手肘外展抬起的高度不可高過肩膀。

- (C) 17. 籃球選手膝蓋髌骨受傷使用肌內效貼布應該剪裁什麼形狀進行貼紮？ (A)W+M 型 (B)I+X 型 (C)Y+I 型 (D)A+B 型。(出處：P.15)
- (A) 18. 羽球反手平擊球主要是回擊 (A)腰部至肩頸之間的來球 (B)高於頭部的來球 (C)腰部以下的來球。(出處：P.135)
- (B) 19. 有關桌球正手殺高球之敘述，何者有誤？ (A)回擊超過眼睛高度的球 (B)屬特殊防禦技

術 (C)站位一般離球桌較遠 (D)擊球時由右後上方加速向左前下方用力壓落。(出處：P.154)

- (C) 20.關於排球五人接發球隊形敘述，以下何者敘述有誤？ (A)隊形包含 W 與 M (B)接發球員負責範圍小，負擔較輕 (C)利於前排攻擊手組織多變的攻擊戰術 (D)為大多數球隊應用。(出處：P.124)

解析 有利於前排攻擊手組織多變的攻擊戰術是指三人接發球隊形。

- (C) 21.下列哪一個不是桌球的代名詞？ (A)乒乓球 (B)桌上網球 (C)檯球。(出處：P.149)
- (B) 22.壺鈴訓練應選擇適當的壺鈴重量，一般會從最輕的幾公斤開始嘗試。 (A)2 公斤 (B)4 公斤 (C)6 公斤 (D)8 公斤。(出處：P.29)
- (B) 23.下列關於籃球 5 秒違例，錯誤的是 (A)發界外球超過 5 秒 (B)進攻球員在禁區停留超過 5 秒 (C)投出罰球超過 5 秒 (D)持球球員被壓迫防守時，須在 5 秒內將球投出。(出處：P.113)
- (D) 24.下列何者不是歐洲足球五大聯賽之一？ (A)英格蘭足球超級聯賽 (B)德國甲級足球聯賽 (C)西班牙甲級足球聯賽 (D)葡萄牙甲級足球聯賽。(出處：P.181)
- (C) 25.下列關於桌球橫拍握拍法的敘述，何者錯誤？ (A)又稱刀板握拍法 (B)優點是不需轉換拍型，正反手可靈活發力進攻及防守 (C)為了有更好的擊球感覺，可以握住拍柄尾端即可 (D)拇指、食指握住正反拍的拍面。(出處：P.150)
- (A) 26.什麼樣的訓練可以維持或增加肌肉力量？ (A)肌力訓練 (B)有氧訓練 (C)伸展操 (D)冥想訓練。(出處：P.25)
- (A) 27.採用懸吊器材訓練核心肌群時，以下說明何者錯誤？ (A)腰部往下塌陷，增加腹肌訓練範圍 (B)身體平趴面向地板，雙腳腳背置於吊環 (C)利用腹部的力量將身體捲曲 (D)身體捲曲時吐氣，回復到水平狀態時吸氣。(出處：P.36)

解析 腰部往下塌陷會產生壓迫腰椎的運動傷害。

- (B) 28.採用懸吊器材訓練背部肌群時，以下說明何者錯誤？ (A)雙手握緊握把，身體慢慢向後斜躺 (B)動作操作過程，臀部可以往下坐 (C)手肘彎曲拉起上半身 (D)上拉時吸氣，下放時吐氣。(出處：P.32)

解析 臀部不可往下坐，以免降低訓練成效。

- (D) 29.籃球比賽當隊友持球進攻時，應做三個時機的判斷，下列何者為非？ (A)投籃 (B)傳球 (C)運球 (D)防守。(出處：P.89)
- (C) 30.背部肌群採用彈力帶訓練方式時，以下說明何者有誤？ (A)雙腳踩彈力帶中段位置，膝關節微彎，雙手抓緊彈力帶，身體前傾，背部打直 (B)彎曲手肘向後上方拉起，此時背部緊縮，同時擴胸 (C)手肘向後上方拉起時，可以勾腕或屈腕來增加力量 (D)手肘上拉時吸氣，下放伸直時吐氣。(出處：P.33)

解析 不可有勾腕或屈腕的動作。

- (A) 31.籃球進攻球隊的球員，不可在對方禁區停留超過 (A)3 秒 (B)5 秒 (C)8 秒 (D)24 秒。(出處：P.113)
- (D) 32.下列關於桌球直拍握拍法的敘述，何者錯誤？ (A)又稱執筆式握拍法 (B)以大拇指和食指扣住球拍正面拍柄 (C)直拍握拍法的缺點是正反手轉換時較不靈活 (D)直拍握拍時，中指可以握住正面拍柄。(出處：P.150)

解析 中指、無名指、小指在球拍背面支撐球拍。

- (C) 33.二十世紀初，排球首先傳入亞洲哪個國家？ (A)菲律賓 (B)日本 (C)印度 (D)中國。(出處：P.117)
- (A) 34.請問當發生足球越位的情況時，裁判應做什麼裁決？ (A)間接自由球 (B)直接自由球 (C)角球 (D)球門球。(出處：P.181)
- (C) 35.下列關於羽球正手平擊球的敘述，何者錯誤？ (A)擊球點在身體前方擊球，利用前臂、手腕及食指快速甩動的力量將球擊出 (B)揮拍應在身體兩側平行揮拍，將球平行或下壓回擊至對方底線 (C)打球時應該將揮拍角度拉大，才能打出強而有力的球 (D)眼睛應注視球的動線且將球拍直立預備擊球，正確的最佳擊球點應於身體前方。(出處：P.135)

解析 角度大將導致擊球時機過慢。

- (C) 36.籃球持球員將球帶入前場，需符合何種條件？ (A)球位在前場 (B)持球員雙腳位在前場

- (C)持球員雙腳與球皆位在前場。(出處：P.113)
- (D) 37.足球大腿挑球，大腿應抬至 (A)30度 (B)45度 (C)60度 (D)90度。(出處：P.167)
- (B) 38.關於排球接發球的敘述，何者錯誤？ (A)舉球員通常不參與接發球動作 (B)是指將對隊所發過來的球接起，並傳給自由球員的動作 (C)良好的接發球動作在組織進攻扮演重要角色 (D)接發球動作包含低手傳球與高手傳球。(出處：P.121)
- (A) 39.游泳 8 字搖擻抓水動作練習，以下說明何者錯誤？ (A)手掌攤平，手指打開，手腕完全放鬆 (B)眼睛平視水面，雙手平伸與肩同寬 (C)掌心向外，由內而外推水 (D)雙手翻掌、掌心相對、由外向內撥水。(出處：P.54)
- (A) 40.下列何者不構成足球越位？ (A)發角球 (B)影響比賽 (C)比球和對方最後第二名球員更靠近球門。(出處：P.180)
- (C) 41.桌球局與局之間的休息時間，不得超過 (A)3 分鐘 (B)2 分鐘 (C)1 分鐘 (D)30 秒。(出處：P.155)
- (C) 42.當羽球選手正手拍揮擊時，發現前臂正面肌群部位不舒服，肌內效貼布應該剪裁什麼形狀進行貼紮？ (A)Q 型 (B)Y 型 (C)I 型 (D)V 型。(出處：P.14)
- (B) 43.肢體遭受撞擊導致骨頭錯位或斷裂，是屬於什麼樣的傷害？ (A)拉傷 (B)骨折／脫臼 (C)扭傷 (D)抽筋。(出處：P.9)
- (B) 44.以下關於桌球擊球預備動作的敘述，何者錯誤？ (A)站立位置距離球桌約一步距離 (B)腰桿挺直，雙手自然下垂，準備擊球 (C)雙手手肘自然貼近身體兩側，保持放鬆 (D)身體保持前傾，重心落在前腳掌。(出處：P.151)
- (B) 45.有關肌力訓練的安排，下列何者為非？ (A)先訓練上半身，再訓練下半身 (B)先訓練下半身，再訓練上半身 (C)核心區域最後訓練 (D)手臂的訓練安排在上半身之後。(出處：P.32)
- (B) 46.排球組織進攻、發動戰術的關鍵動作是？ (A)發球 (B)接發球 (C)低手傳球 (D)扣球。(出處：P.118)
- (A) 47.關於排球四人接發球隊形的敘述，何者有誤？ (A)有利於前排攻擊手組織戰術 (B)舉球員與攻擊手不負責接發球 (C)分為一字型與 U 字型 (D)快攻手可立即發動快攻，組織戰術。(出處：P.123)
- (D) 48.游泳捷式鞭式踢水動作，以下說明何者錯誤？ (A)踢水動作如鞭子擺動 (B)大腿帶動小腿，小腿帶動腳掌下壓 (C)踢水深度約 30~40 公分 (D)腳掌呈外八字形踢水。(出處：P.52)
- (B) 49.下列關於排球四人接發球隊形敘述，正確的是 (A)三位後排球員及舉球員負責接球 (B)包含 U 字弧型與一字型 (C)隊形包含 W 型與 M 型 (D)隊形包含 V 字型與倒 V 字型。(出處：P.123)
- (A) 50.2020 年東京奧運增加的自由式比賽項目為 (A)男子 800 公尺，女子 1500 公尺 (B)男子 1600 公尺，女子 1600 公尺 (C)男子 800 公尺，女子 800 公尺 (D)男子 1600 公尺，女子 800 公尺。(出處：P.51)