

範圍：第四冊

一、是非題：

- (X) 1. 田徑 400 公尺跨欄項目，男女生的欄架高度及起跑至第一個欄架的距離都相同。(出處：P.22)

解析 欄架高度男生 0.914 公尺，女生 0.762 公尺，然而起跑至第一個欄架的距離則相同。

- (O) 2. 維生素缺乏時會使人體容易感到疲勞、頭痛、精神無法集中，也會使運動能力明顯下降。(出處：P.13)
- (O) 3. 籃球比賽進攻時設立掩護的球員必須退讓以留出足夠的空間，供對手停止或改變方向，以閃避此掩護。(出處：P.101)
- (O) 4. 桌球發球時，必須讓對方及裁判員清楚看見，發球與拋球的動作。(出處：P.164)
- (O) 5. 桌球搓球主要是回擊下旋球的基本技術。(出處：P.151)
- (X) 6. 足球比賽犯規後的發球、12 碼罰球、角球都屬於間接自由球。(出處：P.174)
- 解析** 犯規後的發球、12 碼罰球、角球都屬於直接自由球。
- (X) 7. 桌球站位離球桌 100 公分以上稱為中遠檯。(出處：P.166)
- 解析** 稱為遠檯。
- (O) 8. 蛙式轉身時必須雙手觸牆雙手觸牆後快速收腿，順勢由慣用手揮臂，同時轉身準備出發。(出處：P.48)
- (O) 9. 羽球正式比賽中，當接發球員在準備好接發球前，而發球員即發球，應重新發球。(出處：P.142)
- (X) 10. 桌球拍手握球拍的部位稱為拍頭。(出處：P.166)
- 解析** 拍柄。
- (O) 11. 從事長時間的運動，可以適度補充容易消化吸收的液體或半固體食物，或容易轉化成熱量的醣類食品。(出處：P.15)
- (X) 12. 許多礦物質都會影響運動的表現，例如鈣和鎂可以維持人體酸鹼平衡。(出處：P.12)
- 解析** 許多礦物質都會影響運動的表現，例如鈉和氯可以維持人體酸鹼平衡。
- (O) 13. 足球比賽發邊線球時，擲球動作是雙手需過頭，同時雙腳不可離地。(出處：P.182)
- (X) 14. 排球正面高弧長球的動作要領是身體轉向來球，膝關節伸直，重心提高，舉球力量來自上肢往上動作，觸球部位在球微下方中間位置，力量透過球中心使球不易旋轉。(出處：P.106)
- 解析** 身體轉向來球，膝關節微屈，重心降低，舉球力量來自腳往上動作，觸球部位在球微下方中間位置，力量透過球中心使球不易旋轉。
- (X) 15. 足球間接自由球可以將球直接射入球門，可算進球得分(出處：P.174)
- 解析** 直接自由球的定義是指將球直接射入球門，可算進球得分。
- (X) 16. 排球舉球時手掌正確位置應落於眼前。(出處：P.121)
- 解析** 排球舉球時手掌應位於額頭前上方。
- (X) 17. 足球比賽若故意用手觸球，會判罰間接自由球。(出處：P.187)
- 解析** 直接自由球。
- (X) 18. 在肌力訓練期間補充足夠的脂質作為肌肉修補之用，將可有效增加肌肉的量，進而提升肌肉力量來促進相關運動表現。(出處：P.11)
- 解析** 在肌力訓練期間補充足夠的蛋白質作為肌肉修補之用，將可有效增加肌肉的量，進而提升肌肉力量來促進相關運動表現。
- (O) 19. 羽球雙打比賽時，球員不可交換發球區，直到己方球員在發球時得分。(出處：P.142)
- (X) 20. 籃球向上掩護是指進攻持球員在三分線外，掩護者向禁區方向移動掩護。(出處：P.80)
- 解析** 題目所述為向下掩護。
- (O) 21. 田徑跨欄的技術分為起跨步、欄上姿勢和下欄著地三個階段。(出處：P.23)
- (O) 22. 籃球比賽中，防守者在遭遇掩護時不但要立刻做出反應及判斷力，隊友也要適時口頭告

知，團隊立即做出最適當的防守。(出處：P.88)

() 23. 足球擲邊線球時可單腳離地。(出處：P.186)

解析 足球擲邊線球時雙腳不可離地。

() 24. 發球在桌球比賽中可不受對手限制，是先發制人的利器。(出處：P.148)

() 25. 桌球比賽進行中想用毛巾擦汗，應每打完 6 分球准許一次。(出處：P.165)

() 26. 脂肪可以幫助脂溶性維生素的溶解與吸收。(出處：P.10)

() 27. 羽球比賽發球員應等接球員準備好後才發球。(出處：P.142)

() 28. 田徑跨欄起跨點離欄架越近越好，以確保身體避免撞擊欄架，而造成失誤的情況。(出處：P.34)

解析 起跨點不要離欄架太近，約 1.3~1.5 公尺，避免起跨點離欄架太近，造成高跳過欄，身體騰空時間過長。

() 29. 足球比賽中每位球員皆可用手控球。(出處：P.187)

解析 足球比賽中球員不可用手控球。

() 30. 桌球弧圈球是一種以旋轉為主的進攻技術。(出處：P.154)

() 31. 運動類型屬於力量型的運動員應增加蛋白質的攝取，以增進肌肉的合成。(出處：P.16)

() 32. 羽球發球時雙方同時犯規應重新發球。(出處：P.142)

() 33. 籃球比賽被掩護者切走時，應與掩護者保持 50 公分左右，這樣才能迅速擺脫防守者。(出處：P.99)

解析 籃球比賽被掩護者切走時，應與掩護者做擦肩，掩護者才容易擋住防守者。

() 34. 羽球正手放小球時將拍面朝上，且利用手腕帶動食指將球推送過網。(出處：P.141)

解析 正手放小球時將拍面斜對網，且利用手腕帶動食指將球推送過網。

() 35. 1960 年第 17 屆奧運後修訂蛙泳規則，取消潛水蛙泳，只允許出發與轉身做一次長划水的潛泳動作。(出處：P.39)

解析 1956 年第 16 屆奧運後修訂蛙泳規則，取消潛水蛙泳，只允許出發與轉身做一次長划水的潛泳動作。

() 36. 排球攻擊組合裡的時間差是指運用雙人進攻組織，透過助跑方向的交叉或重疊，利用起跳時間短且相近的第一、二時間攻擊，造成對方錯失攔網時機的戰術之一。(出處：P.111)

() 37. 蛙泳比賽中，出發及轉身可以潛入水中。(出處：P.54)

() 38. 籃球比賽包夾防守應呈 180 度關門動作，且手要盡量打開干擾傳球。(出處：P.100)

解析 籃球比賽包夾防守應呈 90 度關門動作，且手要壓制球干擾球。

() 39. 排球舉球時雙腳應併攏且平行。(出處：P.121)

解析 排球舉球時前後腳分開站立。

() 40. 脂肪可以提供大量的能量，在長時間中低強度運動（如走路）中扮演主要的能量供應者。(出處：P.10)

() 41. 羽球正手殺球時重心在前腳，完整利用腰部及下肢力量，將力量集中在擊球瞬間。(出處：P.141)

解析 正手殺球時重心在後腳，完整利用腰部及下肢力量，將力量集中在擊球瞬間。

() 42. 足球於 18 碼罰球區域內被防守球員犯規，會判被犯規者 12 碼罰球。(出處：P.180)

() 43. 目前競賽場中蛙泳選手主要的泳姿，有波浪式蛙泳（Wave Breaststroke）或者波式（Wave Style）蛙泳。(出處：P.39)

() 44. 籃球比賽中，若在一位站定對手視野之內（前方或兩側）設立掩護時，只要不發生身體接觸，則可盡量地靠近對手。(出處：P.101)

() 45. 排球舉球員的選擇，除了傳球能力以及敏捷能力較佳者為優先，更需要有極佳的觀察能力，並具備領導個性。(出處：P.105)

() 46. 排球舉球只能使用高手舉球，因此較無變化容易被對隊識破戰術。(出處：P.106)

解析 舉球可以運用低手及高手舉球動作。

() 47. 排球比賽當後排攻擊手進行助跑準備攻擊時，可直接助跑至前排區域起跳攻擊，以提升進攻成功的機率。(出處：P.122)

解析 後排攻擊手進行助跑準備攻擊時，其雙足均不得在起跳時踩越前區攻擊線（三米線），但若

是攻擊落地後踩及該線或進入前區，則不受限。

- (○) 48. 排球舉球可以運用低手及高手舉球動作，配合來球的角度、速度及落點，以及攻擊戰術應用的目的來進行。(出處：P.106)
- (×) 49. 蛙泳比賽中，任何選手若在信號發出前出發，應被記一次犯規。(出處：P.54)
- 解析** 選手若在出發訊號發出前出發，應被取消資格。
- (○) 50. 足球中場開球須觸及第二人，比賽才算開始。(出處：P.183)

二、單選題：

- (D) 1. 下列何者泳姿踢腳動作是收腿時腳跟靠近臀部，膝蓋微開並注意腳尖向下，腳掌外翻。
(A)自由式 (B)蝶式 (C)仰式 (D)蛙式。(出處：P.43)
- (B) 2. 籃球的反方向掩護又稱為？ (A)正擋 (B)離球擋 (C)下擋 (D)橫擋。(出處：P.84)
- (A) 3. 每日建議攝取的各大類營養素，比例占最高的是 (A)醣類 (B)蛋白質 (C)脂質 (D)維生素。(出處：P.14)
- 解析** 三大營養素攝取比例醣類為 50~60%、蛋白質為 10~20%、脂質為 20~30%。
- (A) 4. 蛙泳在出發和每次轉身之後，可以在水中做出幾次長划臂及踢腿動作？ (A)各 1 次 (B)各 2 次 (C)各 3 次 (D)無特別規定。(出處：P.54)
- (A) 5. 以下哪個營養素的每公克熱量單位最高？ (A)脂質 (B)醣類 (C)蛋白質 (D)維生素。
(出處：P.10)
- (B) 6. 足球守門員用手控球超過幾秒，將判由對方罰間接自由球？ (A)3 秒 (B)6 秒 (C)9 秒 (D)12 秒。(出處：P.187)
- (B) 7. 桌球球從臺面彈起上升接近最高點的階段稱為 (A)上升前期 (B)上升後期 (C)最高點期 (D)下降前期。(出處：P.167)
- (A) 8. 羽球右手持拍者正手放小球時，其最佳擊球點為 (A)身體右前方，位於腰部、膝蓋之間 (B)身體左前方，位於腰部、膝蓋之間 (C)身體右前方，位於眼睛前上方 (D)身體左前方，位於眼睛前上方。(出處：P.133)
- (A) 9. 以下何者不是田徑跨欄的技術動作？ (A)減少步幅 (B)起跨步 (C)欄上姿勢 (D)下欄著地。(出處：P.23)
- (C) 10. 以下何者在 2004 年雅典奧運會獲得田徑男子 110 公尺跨欄金牌？ (A)陳傑 (B)梅里特 (C)劉翔 (D)楊俊翰。(出處：P.21)
- (C) 11. 對於田徑女子 100 公尺跨欄，一般初學者練習跨欄間的練習，建議可採用幾步練習？ (A)2 步 (B)3 步 (C)5 步 (D)7 步。(出處：P.24)
- (A) 12. 下列有關蛙泳轉身動作的敘述，何者有誤？ (A)轉身時必須單手觸牆 (B)前進時注意保持直線 (C)觸牆後快速收腿 (D)收腿後順勢由慣用手揮臂，同時轉身出發。(出處：P.48)
- 解析** 轉身時需雙手觸牆。
- (A) 13. 羽球比賽時，若發球員發球後，裁判與司線員皆無法作出判決時，應 (A)重新發球 (B)繼續比賽 (C)發球方失一分 (D)接球方失一分。(出處：P.142)
- (D) 14. 足球比賽時，下列何種情況下應判罰間接自由球？ (A)踢或企圖踢對方隊員 (B)衝撞對方 (C)故意用手觸球 (D)守門員用手控球超過 6 秒。(出處：P.187)
- 解析** 為直接自由球。
- (D) 15. 籃球掩護的正確動作，下列何者為非？ (A)雙手放於胸前 (B)膝蓋外張並打開 (C)重心壓低 (D)重心提高。(出處：P.80)
- (A) 16. 田徑跨欄運動源自於哪個國家？ (A)英國 (B)美國 (C)法國 (D)德國。(出處：P.21)
- (C) 17. 國際游泳總會 FINA 之比賽中，「預備」之口令應使用？ (A)中文「預備」 (B)英文「Ready」 (C)英文「Take your marks」 (D)視主辦單位國家語言而定。(出處：P.54)
- (A) 18. 目前田徑男子組 110 公尺跨欄項目的世界紀錄是由美國選手梅里特 (Aries Merritt) 於 2012 年所創下的？ (A)12.80 秒 (B)12.87 秒 (C)12.88 秒 (D)12.91 秒。(出處：P.21)
- (A) 19. 羽球雙打比賽，第二局由誰首先發球？ (A)第一局獲勝方 (B)第一局落敗方 (C)依照次序輪流發球。(出處：P.142)
- (A) 20. 羽球殺球轉身動作，球拍置於身體後方，其功能何者為非？ (A)做為擊球動作的緩衝 (B)提高擊球隱密性 (C)增加球路變化。(出處：P.131)

- (C) 21. 下列有關蛙泳踢腳的動作敘述，何者有誤？ (A)小腿向上收腳 (B)腳跟靠近臀部 (C)腳尖向下腳掌內翻 (D)踢腳由外而內，由慢而快用力。(出處：P.43)
- 解析** 腳尖向下腳掌應外翻。
- (D) 22. 籃球比賽中，從球場一方橫向往另一方去做掩護稱之為？ (A)向下掩護 (B)反方向掩護 (C)交叉掩護 (D)橫向掩護。(出處：P.83)
- (C) 23. 下列有關桌球反手加轉快搓的敘述，何者有誤？ (A)預備時，站位隨來球的位置而定，左腳稍前站立 (B)引拍動作時，持拍手向右上方向引拍 (C)搓球時拍面稍向後仰約 90 度 (D)擊球後，手臂繼續向前下方順勢揮動。(出處：P.153)
- 解析** 搓球時拍面稍向後仰約 30 度。
- (C) 24. 排球舉球時，球落下的位置在 (A)身體正前方 (B)身體後方 (C)額頭前上方。(出處：P.121)
- (A) 25. 在一場籃球比賽中進攻有可能會失常，但防守卻不容易失常，贏球 60% 都要靠防守，而要有好的防守就必須具備 (A)體力、意志力、企圖心及觀念 (B)意志力、企圖心及觀念 (C)體力、意志力和企圖心 (D)神力、意志力、企圖心及觀念。(出處：P.88)
- (B) 26. 以下何者不是蛋白質食物選擇？ (A)魚 (B)地瓜 (C)牛肉 (D)乳製品。(出處：P.11)
- (A) 27. 羽球正手放小球動作要領，下列說明何者為正確？ (A)放小球時將拍面斜對網 (B)放小球時將拍面朝上 (C)擊球點在身體前上方 (D)擊球重心落於後腳。(出處：P.141)
- (B) 28. 桌球比賽時，第一局中先發球者，次局應先 (A)發球 (B)接發球 (C)第一局勝者先發球 (D)第一局落後者先發球。(出處：P.165)
- (D) 29. 下列何者是籃球的「反方向掩護」？ (A)掩護者從禁區往罰球線上做掩護 (B)球在三分線外，掩護者向禁區方向移動掩護 (C)從球場一方往另一方去做掩護 (D)離球去幫隊友做掩護。(出處：P.84)
- (A) 30. 足球員犯規或絆倒時判罰的原地踢球稱為 (A)自由球 (B)角球 (C)邊線球 (D)球門球。(出處：P.187)
- (B) 31. 排球舉球員將球體在舉出約於網高 1 公尺左右高度平行飛行，請問上述是哪一種舉球方式？ (A)高弧長球 (B)平飛球 (C)單手舉球 (D)跳躍舉球。(出處：P.107)
- (D) 32. 以下何者是不好的脂質？ (A)多元不飽和脂肪酸 (B)高密度膽固醇 (C)單元不飽和脂肪酸 (D)反式脂肪酸。(出處：P.10)
- (B) 33. 國際游泳總會簡稱？ (A)FIVB (B)FINA (C)FIFA (D)FIBA。(出處：P.54)
- 解析** FIFA 為國際足球總會、FIVB 為國際排球總會、FIBA 為國際籃球總會。
- (B) 34. 現在田徑跨欄比賽所用的欄架底座形式為 (A)⊥型 (B)L型 (C)A型 (D)Z型。(出處：P.21)
- (D) 35. 排球隊伍選擇舉球員時，不需考慮下列何種因素？ (A)傳球能力 (B)敏捷性 (C)觀察能力 (D)身高須高於快攻手。(出處：P.105)
- (D) 36. 籃球場上的擋拆戰術又稱為何者？ (A)包圍戰術 (B)包抄戰術 (C)口袋戰術 (D)掩護戰術。(出處：P.85)
- (D) 37. 田徑 400 公尺跨欄起跑一般男子選手起跑至第一欄架約幾步？ (A)10~13 步 (B)14~16 步 (C)17~9 步 (D)20~23 步。(出處：P.22)
- (A) 38. 桌球搓球須先掌握好擊球的時機，一般搓球的擊球時間是在來球的 (A)上升前期 (B)上升後期 (C)最高點期 (D)下降前期。(出處：P.151)
- (C) 39. 以下有關排球後排扣球的規定，何者有誤？ (A)起跳前雙足均不得踩越三米線 (B)攻擊落地後可踩及三尺線或進入前區 (C)擊球瞬間踩踏三米線，球完全高於球網扣球。(出處：P.122)
- (A) 40. 桌球搓球時，拍面應稍向後仰約 (A)30 度 (B)45 度 (C)60 度 (D)90 度。(出處：P.153)
- (C) 41. 排球舉球時雙手的位置應該在哪裡？ (A)胸前 (B)眼前 (C)額頭上方 (D)後腦杓上方。(出處：P.121)
- (B) 42. 以下何者是唯一可提供腦細胞、神經細胞、紅血球等細胞能量來源的營養素？ (A)蛋白質 (B)醣類 (C)脂質 (D)礦物質。(出處：P.8)
- (C) 43. 以下何者是人體肌肉建構與修補組織的重要物質？ (A)礦物質 (B)維生素 (C)蛋白質 (D)水分。(出處：P.8)

- (B) 44. 蛙泳轉身時應 (A)單手觸牆 (B)雙手觸牆 (C)沒有限制。(出處：P.48)
- (C) 45. 在西元幾年排球規則修改為除了攔網觸球外，各隊有三次擊球機會將球回擊過網？
(A)1974 (B)1975 (C)1976 (D)1977。(出處：P.105)
- (C) 46. 足球比賽在何種情況下稱為越位？ (A)當同隊隊員踢球瞬間，隊員在前場跟對方最後第二名防守球員平行 (B)當同隊隊員踢球瞬間，隊員在後場跟對方最後第二名防守球員平行 (C)當同隊隊員踢球瞬間，隊員在前場比對方最後第二名防守球員更接近球門線 (D)當同隊隊員踢球瞬間，隊員在後場比對方最後第二名防守球員更接近球門線。(出處：P.186)
- (A) 47. 人體進行短時間的高強度運動，主要利用下列哪種能量？ (A)醣類 (B)蛋白質 (C)脂肪 (D)礦物質。(出處：P.9)
- (A) 48. 羽球比賽時，當發生羽球破散且分離的情形，裁判應如何判決？ (A)重新發球 (B)繼續比賽 (C)發球方失一分 (D)接球方失一分。(出處：P.142)
- (A) 49. 田徑 400 公尺跨欄間跑一般女子選手約跑幾步？ (A)17~19 步 (B)21~23 步 (C)24~26 步 (D)27~29 步。(出處：P.25)
- (D) 50. 田徑跨欄起跑與短距離起跑的動作技術相同，都是採取什麼樣的起跑姿勢？ (A)雙膝跪式 (B)坐式 (C)站立式 (D)蹲踞式。(出處：P.22)