

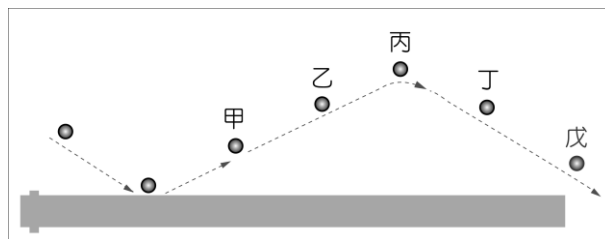
一、單一選擇題

1.(A) 以下提高盯人防守的成功機率的幾個方法中，哪一個敘述是錯誤的？ (A)單獨面對進攻球員時，防守球員最好以雙邊為重 (B)使進攻球員只能朝活動較不順暢的區域移動 (C)讓進攻球員漸漸將球運行到端線 (D)選擇進攻方利益較多的一邊來阻擋。

2.(D) 從事倒立動作與何者無關？ (A)平衡 (B)肌力 (C)輔助力 (D)心肺耐力。

3.(C) 打羽球時不適合穿著高筒的球鞋，主要是擔心下列哪一項原因？ (A)高筒的鞋比較貴 (B)高筒的鞋會阻礙腳指的靈活性 (C)高筒的鞋會阻礙腳踝的靈活性 (D)高筒的鞋抓地力較差。

4.(B) 下圖為桌球在桌面上來跳動時的跳動軌跡，請問哪幾個時期擊球，屬於「快攻」的技術？



(A)甲乙 (B)甲乙丙 (C)甲乙丙丁 (D)丁戊。

5.(C) 在棒球打擊的姿勢中，一般會建議初學者以何種站姿來練習為宜？ (A)開放式站姿 (B)踏步式站姿 (C)標準式站姿 (D)封閉式站姿。

6.(B) 關於慢跑前的準備，下列敘述何者錯誤？ (A)慢跑前要先評估自己的身體狀況 (B)慢跑本身就是一項暖身運動，所以跑步前不必再做暖身運動 (C)應該選擇舒適且能吸震的慢跑鞋 (D)選擇底部稍厚的運動襪。

7.(C) 排球運動中，下列何者不算違規？ (A)攔網時，身體碰到網 (B)攔網時，碰觸到對方的身體 (C)攔網時，碰觸隊友的身體 (D)攔網落地後，雙腳越過中線。

8.(B) 有關籃球正面防守的敘述，下列何者錯誤？ (A)防守方與進攻方球員面對面 (B)防右手球員，重心放在右腳 (C)針對進攻方慣用手做防守 (D)防左手球員，重心放在右腳。

9.(A) 體操動作的練習，事前工作要妥善，否則容易造成傷害，請問事前工作不包含哪一項？ (A)吃飽飽的，才有力氣 (B)穿著適當的運動服裝 (C)暖身要確實、足夠 (D)墊子鋪設整齊、平穩。

10.(C) 關於羽球場上常見的球場禮儀，下列何者敘述錯誤？ (A)比賽前後，為了表示禮貌，雙方選手應該互相握手 (B)比賽進行中不得請教練在場外做指導 (C)換場地或撿球時，為了方便可以從球網下方穿過 (D)換球時需經對手、裁判的同意才能更換。

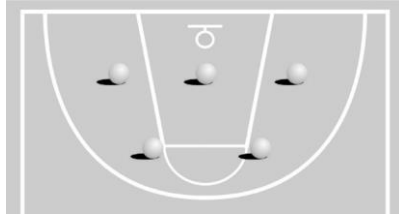
11.(B) 對於桌球規則的認識，哪一個敘述是錯誤的？ (A)回擊對方來球時，需碰觸己方桌面一次 (B)發球時，球須碰觸己方球桌一次，再碰觸對方球桌 (C)回擊時，對方來球須碰觸己方球桌一次後，才能擊回對方桌面 (D)回擊對方來球時，不可再碰觸己方桌面。

12.(C) 在棒、壘球比賽中，一般正式比賽為幾局？(A)七局 (B)八局 (C)九局 (D)十局。

13.(B) 20 歲的柏延想透過慢跑達到運動的效果，請問他慢跑後的心跳達多少才是好的？ (A)72 下/分 (B)140 下/分 (C)180 下/分 (D)200 下/分。

14.(A) 排球單人攔網動作是攔網的基礎，以下攔網動作的順序何者為「真」？ (A)預備動作→移動起跳動作→空中截球動作→落地動作 (B)預備動作→移動起跑動作→空中截球動作→落地動作 (C)預備動作→空中截球動作→移動起跳動作→落地動作 (D)預備動作→空中截球動作→移動起跑動作→落地動作。

15.(B) 附圖是籃球區域聯防中，哪一種站位方式？



(A)一二二區域聯防 (B)三二區域聯防 (C)二一二區域聯防 (D)二三區域聯防。

16.(A) 體操活動進行時，關於保護者所需注意的重點，下列何者正確？ (A)隨著動作者的動作熟練程度愈高，輔助力應該逐漸減少 (B)保護者只純粹進行保護動作，不提供任何輔助 (C)保護者的輔助施力點，並不會影響輔助力的作用 (D)輔助力只要有做就好，什麼時候做都沒有差別。

17.(D) 一般羽球暖身運動中都會進行步法練習，請問下列何種步法「不」屬於羽球暖身運動的步法？ (A)交叉步 (B)墊步 (C)前進與後退步 (D)側併步。

18.(D) 桌球哪種技術可使球產生反旋，適合還擊對方的下旋球？ (A)平擊 (B)前衝球 (C)拋球 (D)搓球。

19.(D) 以下有關棒、壘球賽的規則，何者錯誤？ (A)青、少棒和壘球的正式比賽都是七局 (B)打擊者打擊出去的球，直接碰到跑壘員時，跑壘員被判出局 (C)當打擊者進一壘前被判出局或跑壘員被封殺出局而形成三人出局時，此時若有人奔回本壘，其得分無效 (D)壘球比賽時，跑壘員在投手的球離手前離壘而盜壘成功，不算出局。

20.(D) 在慢跑運動中常出現腹部劇烈疼痛的現象稱為下列何者？ (A)上腹痛 (B)心肺不適症 (C)下腹痛 (D)側腹痛。

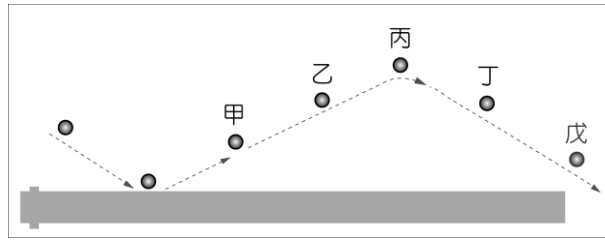
21.(C) 排球比賽開始後，小咪發現對方發的球很靠近球網，擔任前排球員的她將球攔下，沒有觸網也沒越過中線，請問小咪是否有違規？ (A)有，因為前排球員不能攔網 (B)沒有，因為攔球時沒有越過中線或觸網 (C)有，因為對方發球不可以攔網 (D)沒有，因為在小咪是對方攻擊完才出手的。

22.(D) 小明想要精進籃球技術，你會建議他採取什麼樣的方法最好？ (A)每場 NBA 都看 (B)穿上籃球明星代言的商品 (C)幻想成為籃球明星 (D)隨時玩球成為生活的每日工作。

23.(A) 練習蛙立或三角倒立中，可能會因為動作的關係而有下列哪種現象，應停止練習休息一下？(甲)頭痛(乙)頸部痛(丙)大腿痛(丁)背痛。 (A)甲乙 (B)丙丁 (C)甲乙丁 (D)甲乙丙丁。

24.(B) 下列對於羽球運動的禮儀敘述，何種正確？ (A)比賽前禮貌性握手，比賽後直接離場 (B)交換場地或撿球時，不可從球下方穿越 (C)對手發生失誤時，即使球落在腳邊，也不需要幫忙撿球 (D)比賽中若發現球體耗損，可任意進行更換。

25.(D) 琳琳想要使出桌球「長攻」的技術，她應該在哪個時期擊球？



(A)甲乙 (B)甲乙丙 (C)甲乙丙丁 (D)丁戊。

26.(B) 盜壘是棒球運動中得分的關鍵之一，請問下列哪一項「不」是盜壘的要件？ (A)良好的離壘 (B)關注投手 (C)跑得快 (D)漂亮的滑壘。

27.(C) 關於慢跑的好處，下列何者錯誤？ (A)大多數人慢跑後會有渾身舒暢的感覺 (B)慢跑是最方便的有氧運動 (C)慢跑可以降低基礎代謝率 (D)慢跑是可以量身訂做的。

28.(B) 下列何者不屬於排球攔網犯規？ (A)在對方球員行動的同時，攔網球員在對方空間內觸球 (B)在不妨礙對方球員活動情況之下，球員在攔網時，將手及手臂伸越球網 (C)攔截對方的發球 (D)球因攔網而出界。

29.(D) 籃球比賽中若要防止對手得分，請問須進行什麼樣的對策？ (A)積極進攻 (B)隨機應變 (C)無為而治 (D)優異防守。

30.(B) 三角倒立時，身體的哪兩個部位要呈現一個正三角形？ (A)前額與雙腳 (B)前額與雙手 (C)雙手與雙腳 (D)臀部與雙腳