學校名稱：　　高二　體育科題庫　　命題老師：

_____年_____班 學號：_____ 姓名：_____　　得分：_____

一、單選題

(　　) 1. 混合雙打的組合特性　(A)一般是採女前男後的雙打站位　(B)女子球員須具備良好的網前與防守能力　(C)而男子球員則須有一流的殺球與平抽球能力　(D)以上皆是。

《答案》D(P.147)

《難易度》易

(　　) 2. 籃球比賽中，包夾防守分為幾種？

(A) 2　(B) 3　(C) 4　(D) 5

《答案》B(P.43)

《解析》包夾防守可以分為「盯人的包夾防守」與「區域的包夾防守」。

《難易度》易

(　　) 3. 羽球擊球方式可以分為　(A)　正手殺球　(B)　正手挑球　(C)　反手挑球　(D)　以上皆是。

《答案》D(P.140)

《難易度》易

(　　) 4. 起跑出發後，為了取得較佳的位置，應在最短的時間內進行加速跑，下列何者為加速跑的動作？

(A)步幅由小變大　(B)步幅由大變小　(C)保持一定步頻　(D)以上皆非

《答案》A (P.85)

《解析》加速跑的過程中，步幅由小變大，步頻持續加快，速度由靜止持續加速。

《難易度》易

(　　) 5. 在羽球比賽中，下列哪一種情形不能跳起來擊球？　(A) 殺球　(B) 發球　(C) 挑球　(D) 切球。

《答案》B(P.155)

《解析》發球時，發球者與接球者皆不能兩腳離地。

《難易度》易

(　　) 6. 女性若軀體上半身比較肥胖，則易增加罹患哪些疾病的風險？

(A)血癌　(B)高血壓　(C)肺腺癌　(D)乳癌與子宮癌

《答案》D(P.13)

《解析》女性若軀體上半身比較肥胖，則易增加罹患乳癌與子宮癌的風險。

《難易度》易

(　　) 7. 欲訓練跑者的肌耐力與心肺耐力，使用器械輔助練習時，應持續多久為宜？

(A) 30 分鐘　(B)45 分鐘　(C)60 分鐘　(D)90 分鐘

《答案》A(P.93)

《解析》器械輔助練習-利用跑步機與飛輪（固定式腳踏車）持續運動 30 分鐘以鍛鍊肌耐力與心肺耐力。

《難易度》易

(　　) 8. 身體組成指的是身體內脂肪與非脂肪在體重所佔的比例，其中體內脂肪分為幾類？

(A)4　(B)3　(C)2　(D)以上皆非

《答案》C(P.12)
《解析》體內脂肪則分為必須體脂肪與儲存性脂肪兩類。
《難易度》易
(　　) 9. 籃球比賽中，球場上常見的包夾防守發生的地方有哪些？
(A)球場的兩邊 45°　(B)兩邊底角　(C)過半場的角落　(D)以上皆是
《答案》D(P.44)
《解析》球場的兩邊45°、兩邊底角、過半場的角落是常見的包夾防守發生的地方，又被稱為包夾防守的陷阱。
《難易度》易
(　　) 10. 正手殺球的引拍動作，應迅速的移動到球落下的位置，將　(A)持拍手手肘上提　(B)持拍手手腕舉高　(C)持拍手手腕放低　(D)持拍手放在額頭　，前臂後引成拉弓狀。
《答案》A(P.140)
《解析》正手殺球的引拍動作，應將持拍手手肘上提。
《難易度》易
(　　) 11. 羽球擊球接觸到場邊的甚麼物體就是是違規　(A)　屋頂　(B)　天花板　(B)　邊牆等　(D)　以上皆是。
《答案》D(P.149)
《難易度》易
(　　) 12. 男子雙打的組合特性，當 2 人選擇前後站位時較利於　(A)攻擊　(B)防守　(C)攻守兼備　(D)站位。
《答案》A(P.147)
《難易度》易
(　　) 13. 下列何者為羽球的基本動作中最具攻擊威力的擊球法？
(A)切球　(B)挑球　(C)殺球　(D)高遠球。
《答案》C
《難易度》易
(　　) 14. 籃球運動中，訓練包夾防守前，可以訓練什麼項目來增加球員輪轉的能力？
(A)卡位練習　(B)投籃練習　(C)少守多的練習　(D)二打一的練習。
《答案》C
《難易度》易
(　　) 15. 籃球比賽中，球員採用包夾防守時的主要目的為何？
(A)產生轉換快攻　(B)製造對手失誤　(C)以上皆是　(D)以上皆非
《答案》C(P.44)
《解析》包夾防守主要有幾個目的，首先是製造對手的失誤，透過 2 個人對持球者的包夾，使其產生失誤而完成防守。再者，包夾防守除了讓對手產生失誤外，也有另一目的，那就是透過包夾防守後對手的失誤產生攻守轉換的機會。
《難易度》易
(　　) 16. 腰臀圍比如何計算？
(A)腰圍長度除以臀圍長度　(B)臀圍長度除以腰圍長度　(C)腰圍長度除以臀圍長度的平方　(D)以上皆非
《答案》A(P.13)
《解析》腰臀圍比是指將腰圍長度除以臀圍長度。

《難易度》易

(　　) 17. 籃球比賽中，所謂的區域的包夾防守是指，防守方一開始以區域的方式防守，等到對手進入包夾陷阱後再發動包夾。是指哪一種包夾防守？
(A)盯人包夾防守　(B)區域的包夾防守　(C)以上皆是　(D)以上皆非

《答案》B(P.43)

《解析》所謂的區域的包夾防守是指，防守方一開始以區域的方式防守，等到對手進入包夾陷阱後再發動包夾。

《難易度》易

(　　) 18. 羽球的高度約在球員頭頂前方多少距離高時，即可實施羽球之扣殺動作？　(A)0.5m　(B)1m　(C)1.5m　(D)2m。

《答案》B(P.155)

《難易度》易

(　　) 19. 歸屬於腹部肥胖者，男、女性腰圍大小為何？
(A)80cm/80cm　(B)85cm/75cm　(C)90cm/80cm　(D)85cm/80cm

《答案》C(P.13)

《難易度》易

(　　) 20. 籃球比賽中，球員在不確定是否能夠抄到球的情況下，就以賭博的心態上前抄球或撲球，造成了沒抄到球就馬上被開後門得分的情況。稱為？
(A)保守式抄球　(B)攻擊式抄球　(C)原則式抄球　(D)賭博式抄球

《答案》D(P.44)

《解析》所謂的賭博式抄球，是指球員在不確定是否能夠抄到球的情況下，就以賭博的心態上前抄球或撲球，造成了沒抄到球就馬上被開後門得分的情況。

《難易度》易

(　　) 21. 籃球比賽中，現代籃球強調的是不斷用速度快速推進與大量的外線投射。故近幾年籃球場上進攻端明顯的變化為何？
(A)速度　(B)外線　(C)速度與外線　(D)包夾防守

《答案》C(P.45)

《解析》隨著科技進展與訓練的多元化，現代籃球的變革實在可以用「巨變」來形容。有別於過去的傳統中鋒打法，現代籃球強調的是不斷得用速度快速推進與大量的外線投射。速度與外線，是近幾年籃球場上進攻端明顯的變化。

《難易度》易

(　　) 22. 籃球比賽中，遇到包夾時，運球者做出in-side-out的動作欺騙防守者，使其誤以為運球者要做出換手運球的動作而做出錯誤的防守分工。運球者須看準防守者錯誤的瞬間，馬上以同一隻手運球直線加速逃離包夾陷阱。是哪一種突破包夾防守的運球技巧？
(A) in-side-out運球突破　(B)急停加速直線運球突破　(C)轉身迴繞式運球突破　(D)以上皆是

《答案》A (P.32)

《解析》遇到包夾時，運球者做出 in-side-out 的動作欺騙防守者，使其誤以為運球者要做出換手運球的動作而做出錯誤的防守分工。運球者須看準防守者錯誤的瞬間，馬上以同一隻手運球直線加速逃離包夾陷阱。

《難易度》易

(　　) 23. 跑者實施高地訓練時，通常如何選擇高地？

(A)海拔 2000 公尺以下　(B)海拔 2600 公尺以下　(C)海拔 2000～2600 公尺　(D)海拔 2000～3000 公尺以上

《答案》C(P.91)

《解析》高地訓練：選擇海拔高度 2000 ～ 2600m 之間的高地， 讓身體處於氧壓較低的情況下，讓運動變得更加困難，用以增進心肺耐力。

《難易度》易

(　　) 24. 羽球運動比賽雙打項目是　(A)　男子雙打　(B)　女子雙打與　(C)　混合雙打　(D)　以上皆是。

《答案》D(P.138)

《難易度》易

(　　) 25. 我們可以利用哪些方法來簡單評估自己的身體組成：

(A)身體質量指數　(B)腰圍　(C)腰臀圍比　(D)以上皆是

《答案》D(P.12)

《解析》我們可以試著利用、和腰臀圍比 3 種方法來簡單評估自己的身體組成。

《難易度》易

(　　) 26. 美國運動醫學學會提出理想控制體重的方法為營養且合理的飲食控制，搭配耐力型的運動，其合理範圍是每週減輕的體重應為何？

(A)1kg 之內　(B)1kg 之上　(C)2kg 之內　(D)2kg 之上

《答案》A(P.16)

《解析》美國運動醫學學會提出理想控制體重的方法為營養且合理的飲食控制，搭配耐力型的運動，其合理範圍是每週減輕的體重應在 1kg 之內。

《難易度》易

(　　) 27. 男子雙打的組合特性，當 2 人選擇輪轉補位時較利於　(A)攻擊　(B)防守　(C)攻守兼備　(D)站位。

《答案》C(P.147)

《難易度》易

(　　) 28. 籃球比賽中，防守隊一開始以人盯人的方式防守，等到對手進入防守方設定的包夾陷阱區域時再發動包夾。是指哪一種包夾防守？

(A)盯人包夾防守　(B)區域的包夾防守　(C)以上皆是　(D)以上皆非

《答案》A(P.43)

《解析》所謂的盯人包夾防守，是指防守隊一開始以人盯人的方式防守，等到對手進入防守方設定的包夾陷阱區域時再發動包夾。

《難易度》易

(　　) 29. 下列何者為中距離跑的比賽項目？

(A)400m　(B)800m　(C)200m　(D)5000m。

《答案》B

《難易度》易

(　　) 30. 男子雙打的組合特性，當 2 人選擇分兩邊站時較利於　(A)攻擊　(B)防守　(C)攻守兼備　(D)站位。

《答案》B(P.147)

《難易度》易

(　　) 31. 羽球基本動作中最具攻擊威力的擊球法是？　(A) 切球　(B) 挑球　(C) 殺球　(D) 高遠球。

《答案》C(P.155)

《難易度》易

(　　) 32. 為了達到有效的減重效果且將可能的風險降到最低，在進行體重控制時，須把握下列幾項運動的原則：

(A)選擇可以自我調整運動強度和持續時間的運動　(B)設計循序漸進的運動計畫　(C)盡量選擇全身性的運動　(D)以上皆是

《答案》D(P.17)

《解析》為了達到有效的減重效果且將可能的風險降到最低，在進行體重控制時，須把握下列幾項運動的原則：盡量選擇全身性的運動、選擇可以自我調整運動強度和持續時間的運動、設計循序漸進的運動計畫、分次累積減肥運動的效果。

《難易度》易

(　　) 33. 在執行殺球技巧時，不是球掛網，就是直接殺到底線外出界，他應如何修正？

(A)試著將手肘往上抬，超越肩膀，殺球時手肘的高度不低於網子 (B)不過度用力，利用手腕力量控制球的方向 (C)提高擊球點，讓擊球角度變大　(D) 以上皆是。

《答案》D(P.154)

《難易度》中

(　　) 34. 目前已並列為代謝症候群的診斷標準為：

(A)血壓高　(B)三酸甘油酯高　(C)腹部肥胖　(D)以上皆是

《答案》D(P.13)

《解析》腹部肥胖和血壓高、飯前血糖高、三酸甘油酯高、高密度膽固醇偏低等，目前已並列為代謝症候群的診斷標準。

《難易度》中

(　　) 35. 排球運動時，快攻依不同的攻擊位置區分為幾種？

(A)4　(B)5　(C)6　(D)7

《答案》C (P.52)

《解析》快攻依不同的攻擊位置區分為：在舉球員前面起跳的 A 式快攻和 B 式快攻，和在舉球員背後起跳的 C 式快攻和 D 式快攻，以及時間差攻擊、空間差等攻擊方式。

《難易度》中

(　　) 36. 排球運動時，除發球和攔網外，所有直接將球擊向對方場地的動作，稱為？

(A)攔網攻擊　(B)保守攻擊　(C)進攻性擊球　(D)以上皆非

《答案》C(P.64)

《解析》除發球和攔網外，所有直接將球擊向對方場地的動作，皆被視為進攻性擊球。

《難易度》中

(　　) 37. 羽球女子雙打的組合特性　(A)不重防守　(B)一般側重攻守並重　(C)側重防守　(D)只需攻擊。

《答案》B(P.147)

《解析》羽球女子雙打的組合特性，一般側重攻守並重，因此穩定度與補位的默契是不可或缺的要素。

《難易度》中

(　　) 38. 跑步時衝線的方法較常採用的有哪些？

(A)直接衝過終點線　(B)舉臂挺胸式　(C)擺臂挺胸直衝式　(D)以上皆是

《答案》D(P.88)

《解析》衝線的方法較常採用的有 3 種，以直接衝過終點線的直衝式最適合一般初學者，800m 選手較多採用擺臂挺胸直衝式，而 1500m 以上項目的選手則較常採用舉臂挺胸式。

《難易度》中

(　　) 39. 有關排球虛攻球的敘述，下列何者正確？

(A)先假裝長扣球　(B)擊球的後下方或側後下方　(C)將球輕輕吊過網至對方場區　(D)以上皆是。

《答案》D

《難易度》中

(　　) 40. 一般來說，西洋梨體型的身材是指軀體上半身比較肥胖，身體脂肪主要堆積在哪裡？

(A)腰部　(B)臀腿　(C)腹部　(D)臀部與大腿

《答案》D(P.13)

《解析》若軀體上半身比較肥胖，身體脂肪主要堆積在腹部（蘋果體型），比起脂肪堆積在臀部與大腿者（西洋梨體型）者，罹患高血壓的比率較高。

《難易度》中

(　　) 41. 欲利用跳繩訓練跑者的肌耐力，以每分鐘 90 下的速度，應持續多久？

(A)1~2 分鐘　(B) 3~5 分鐘　(C) 6~8 分鐘　(D)越久越好

《答案》B(P.93)

《解析》跳繩練習-單人原地跳繩（ 圖 5-12），以每分鐘 80 ～ 100 下之速度，持續時間 3 ～ 5 分鐘。

《難易度》中

(　　) 42. 中距離跑800m比賽之搶道旗高度為多少公尺？

(A)1.0m　(B)1.2m(C)1.5m　(D)2.0m。

《答案》C

《難易度》中

(　　) 43. 身體組成指的是身體內脂肪與非脂肪在體重所佔的比例，其中非脂肪由什麼組織組合而成？

(A)身體其他非脂肪組織　(B)骨骼　(C)肌肉　(D)以上皆是

《答案》D(P.12)

《難易度》中

(　　) 44. 籃球比賽中，盯人的包夾防守面積可分為幾種？

(A) 2　(B) 3　(C) 4　(D) 5

《答案》C(P.45)

《解析》盯人的包夾防守又可以按防守面積分為全場、3/4 場、半場與 1/4 場的盯人包夾防守。

《難易度》中

(　　) 45. 籃球運動中，下列哪些防守可以加上包夾的動作，變成一種包夾防守？

(A)半場盯人防守　(B)全場3-2區域防守　(C)半場3-2防守　(D)以上皆可。

《答案》D

《難易度》中

(　　) 46. 18 歲以上成年人若想評估個人體態是否肥胖，宜測量個人的哪個部位為參考基準？

(A)腰圍　(B)臀圍　(C)頭圍　(D)大腿圍

《答案》A(P.13)
《解析》腰圍大小能反映腹部皮下脂肪及內臟脂肪的儲存量，為一般 18 歲以上成年人評估腹部肥胖的基準。
《難易度》中
(　　) 47. 雙打的戰術運用，若 2 名對手的技術水準高低不一時　(A)可集中攻勢於 1 名對手隊員　(B)集中攻勢攻擊 2 名隊員　(C)正常防守即可　(D)不需急於攻擊。
《答案》A(P.146)
《解析》若 2 名對手的技術水準高低不一時，可集中攻勢於 1 名隊員（攻人戰術），以達集中優勢火力殲滅對手的作用。
《難易度》中
(　　) 48. 終點衝刺是運動員到達終點前的加速度，此時除了要有堅強的意志力外，也要有奮戰到底的精神。以中距離跑者而言，適當的終點衝刺距離應為何？
(A)50 公尺　(B)100 公尺　(C)150 公尺　(D)200 公尺
《答案》B(P.88)
《解析》中距離跑至終點前約 100m，長距離跑至終點前 100～200m，會加快速度進行終點衝刺跑，將所剩的體力發揮殆盡，爭取較佳之成績表現。
《難易度》中
(　　) 49. 關於羽球殺球的敘述，下列何者錯誤？
(A)擊球時拍面呈正面狀　(B)擊球點位於額頭前上方　(C)擊球時施轉成側身狀　(D)擊球時身體呈正面狀。
《答案》D
《難易度》中
(　　) 50. 羽球在比賽中因為殺球導致球拍線斷了，此時該如何判定？　(A)比賽暫停，等換好球拍後重新發球開始，但己方須被扣 1 分　(B)比賽暫停，等換好球拍後重新發球開始　(C)比賽繼續，直到球落地產生分數　(D)比賽結束，對方得 1 分。
《答案》C(P.154)
《難易度》中
(　　) 51. 排球運動時，在舉球員背後起跳的快攻方式稱為？
(A)C 式快攻和 D 式快攻　(B)A 式快攻和 B 式快攻　(C)時間差攻擊　(D)空間差攻擊
《答案》A (P.52)
《解析》快攻依不同的攻擊位置區分為：在舉球員前面起跳的 A 式快攻和 B 式快攻，和在舉球員背後起跳的 C 式快攻和 D 式快攻，
《難易度》中
(　　) 52. 籃球運動中，下面何者不是常見的包夾陷阱？
(A)球場兩邊45°　(B)弧頂　(C)兩邊底角　(D)球剛過半場的角落。
《答案》B
《難易度》中
(　　) 53. 排球運動中，快攻攔網時，多採下列哪一種方式跳躍？
(A)淺蹲急跳　(B)淺蹲慢跳　(C)深蹲急跳　(D)深蹲慢跳。
《答案》A
《難易度》中
(　　) 54. 中距離跑時，起跑出發後為了取得較佳的位置，應在最短的時間內進行

(A)減速跑　(B)終點衝刺跑　(C)加速跑　(D)中間跑。

《答案》C

《難易度》中

(　　) 55. 法特雷克訓練時常利用哪些地形？

(A)丘陵地　(B)山坡地　(C)階梯　(D)以上皆是

《答案》D(P.91)

《解析》法特雷克訓練（Fartlek Training）是一種在野外進行，富含「遊戲性」的訓練方法。利用林間、山坡、丘陵地、上下坡路段、階梯等高高低低的地勢，不間斷的速度變化跑，過程中或跑或跳，忽快忽慢。讓學習者能夠在各種地形狀態的考驗下，心理上較不容易感覺疲憊之訓練法。

《難易度》中

(　　) 56. 當肥胖者減少多少體重，就可以降低罹患心血管疾病、高血壓、高膽固醇以及糖尿病等慢性疾病所帶來的風險？

(A)1~2%以上　(B)2~3%以上　(C)5~6%以上　(D)4%以上

《答案》B(P.12)

《難易度》中

(　　) 57. 一般來說，蘋果體型的身材是指軀體上半身比較肥胖，身體脂肪主要堆積在哪裡？

(A)腰部　(B)大腿　(C)腹部　(D)臀部

《答案》C(P.13)

《解析》若軀體上半身比較肥胖，身體脂肪主要堆積在腹部（蘋果體型），比起脂肪堆積在臀部與大腿者（西洋梨體型）者，罹患高血壓的比率較高。

《難易度》中

(　　) 58. 在羽球比賽中，下列哪一種情形不能跳起來擊球？

(A)殺球　(B)發球　(C)挑球　(D)切球。

《答案》B

《難易度》中

(　　) 59. 籃球運動中，使用包夾防守時，當包夾發生後，防守方的下一個任務是什麼？

(A)輪轉　(B)還原　(C)卡位搶籃板　(D)賭博式抄球。

《答案》A

《難易度》中

(　　) 60. 中距離跑時，至終點前100m，會加快速度進行

(A)減速跑　(B)終點衝刺跑　(C)加速跑　(D)中間跑。

《答案》B

《難易度》中

(　　) 61. 女子雙打的組合特性，女子球員擊球力道　(A)很強　(B)一般較弱　(C)因人而異　(D)沒有差別。

《答案》B(P.147)

《解析》女子雙打的組合特性，女子球員擊球力道一般較弱。

《難易度》中

(　　) 62. 排球比賽實施虛攻球時，以哪個部位擊球較佳？

(A)拳頭　(B)掌心　(C)掌根　(D)手指。

《答案》D

《難易度》中

(　　) 63. 籃球比賽中，何謂成功的包夾防守？

(A)抄球成功　(B)延遲進攻時間　(C)給予壓力造成失誤　(D)以上皆是

《答案》D(P.43)

《解析》成功的包夾防守不一定要將球抄截，有時候如果能夠延遲進攻者的攻擊時間，也算是成功的包夾防守。因此透過不斷地包夾、輪轉、還原來讓進攻者產生壓力，使其失誤或倉促出手即可。

《難易度》中

(　　) 64. 有關排球快攻攔網的敘述，下列何者正確？

(A)須判斷對方傳球方向　(B)須掌握起跳時間　(C)須對準攻擊者的正面攻擊角度　(D)以上皆是。

《答案》D

《難易度》中

(　　) 65. 關於羽球殺球的敘述，下列何者錯誤？　(A)擊球時拍面呈正面狀　(B)擊球點位於額頭前上方　(C)擊球時施轉成側身狀　(D)擊球時身體呈正面狀。

《答案》D(P.155)

《解析》殺球擊球預備動作時，身體呈側身。

《難易度》中

(　　) 66. 籃球比賽中，常見的突破包夾防守的運球技巧有哪幾種？

(A) in-side-out 運球突破　(B)急停加速直線運球突破　(D)以上皆是　(D)以上皆非

《答案》C (P.32)

《解析》常見的突破包夾防守的運球技巧大致有以下 3 種：急停加速直線運球突破、in-side-out 運球突破、轉身迴繞式運球突破。

《難易度》中

(　　) 67. 下列何者非中長距離跑中間跑之呼吸方式？

(A)「吸—吸，呼—呼」　(B)「吸—吸—呼，吸—吸—呼」　(C)「吸—呼，吸—呼」　(D)「吸—吸—吸，呼—呼—呼」。

《答案》D

《難易度》中

(　　) 68. 排球比賽發球時，若有球員站位未按輪轉順序，會被判為輪轉錯誤，以下處置方式何者正確？

(A)待記錄員確定錯誤開始發生的時間，犯規球隊在錯誤期間所得的分數，一律取消，但其對隊所得的分數則予保留。

(B)如果輪轉錯誤犯規是在完整 1 球後，經確認該球一開始即是輪轉錯誤，則不管該球結果為何，對隊球隊只會得到 1 分

(C)如果無法確定錯誤開始發生的時間，則不取消任何分數，只判對隊得 1 分及發球權

(D)以上皆是

《答案》D(P.64)

《解析》比賽時發生輪轉錯誤，怎麼處理？

發球時，若有球員站位未按輪轉順序，會被判為輪轉錯誤，處置如下：

1. 記錄員以蜂鳴器停止比賽，對隊獲得 1 分及發球權。
2. 如果輪轉錯誤犯規是在完整 1 球後，經確認該球一開始即是輪轉錯誤，則不管該球結

果為何，對隊球隊只會得到 1 分。

3. 輪轉順序錯誤的隊伍，須更正正確順序。

4. 待記錄員確定錯誤開始發生的時間，犯規球隊在錯誤期間所得的分數，一律取消，但其對隊所得的分數則予保留。

5. 如果無法確定錯誤開始發生的時間，則不取消任何分數，只判對隊得 1 分及發球權。

《難易度》中

(　　) 69. 排球運動時，在舉球員前面起跳的快攻方式稱為？

(A)C 式快攻和 D 式快攻　(B)A 式快攻和 B 式快攻　(C)時間差攻擊　(D)空間差攻擊

《答案》B (P.52)

《解析》快攻依不同的攻擊位置區分為：在舉球員前面起跳的 A 式快攻和 B 式快攻，和在舉球員背後起跳的 C 式快攻和 D 式快攻，

《難易度》中

(　　) 70. 下列何者不是衛福部國健署所提出的健康生活模式口號之一？

(A) 聰明吃　(B) 快樂動　(C) 天天量體重　(D)一起來運動。

《答案》D

《難易度》中

(　　) 71. 羽球的高度約在球員頭頂前方多少距離高時，即可實施羽球之扣殺動作？

(A)0.5m　(B)1m　(C)1.5m　(D)2m。

《答案》A

《難易度》中

(　　) 72. 籃球運動中，下列何者不是包夾防守的目的？

(A)製造對手失誤　(B)打亂對手進攻節奏　(C)製造三分空檔　(D)製造攻守轉換機會。

《答案》C

《難易度》中

(　　) 73. 採取低碳水化合物與高蛋白質飲食計畫的減重方式，可能會使身體產生什麼樣的變化？

(A)口臭及疲勞易怒　(B)排便順暢　(C)精神飽滿　(D)幫助身體補充許多有益的營養素。

《答案》A

《難易度》中

(　　) 74. 籃球比賽中，雖然包夾防守的積極目的是讓對手產生失誤，但事實上如果一味的追求讓對手產生失誤，而忽略了基本的防守原則，可能會做出包夾防守的禁忌動作為何？

(A)保守式抄球　(B)攻擊式抄球　(C)原則式抄球　(D)賭博式抄球

《答案》D(P.44)

《解析》雖然包夾防守的積極目的是讓對手產生失誤，但事實上如果一味的追求讓對手產生失誤，而忽略了基本的防守原則，不斷地做出「賭博式抄球」的動作，那可是包夾防守的大忌。

《難易度》中

(　　) 75. 排球A式快攻時，快攻手與舉球員大約距離多遠？

(A)2～3m　(B)1.5～2m　(C)1～1.5m　(D)1m以內。

《答案》D

《難易度》中

(　　) 76. 肥胖會增加下列何種疾病的危險性？

(A)糖尿病　(B)心臟病　(C)高血壓　(D)以上皆是。

《答案》D
《難易度》中
(　　) 77. 下列何者是國人肥胖率日益上升的原因？
(A)活動量降低　(B)攝取過多高熱量食物　(C)含糖飲料攝取過多　(D)以上皆是
《答案》D
《難易度》中
(　　) 78. 採取少吃不運動的減肥方式，導致身體基礎代謝降低，一旦恢復正常食量後又復胖，體脂肪百分率也跟著不斷提升，讓減重越來越難。以上敘述稱為什麼效應？
(A)橄欖球　(B)溜溜球　(C)乒乓球　(D)以上皆非
《答案》B(P.14)
《解析》溜溜球效應（Yo-yo effect）是指採取少吃不運動的減肥方式，導致身體基礎代謝降低，一旦恢復正常食量後又復胖，如此惡性循環下，體重像溜溜球一樣忽高忽低，體脂肪百分率也跟著不斷提升，讓減重越來越難。
《難易度》中
(　　) 79. 關於羽球反拍挑球練習的敘述，下列何者為是？
(A)左拍面由下往上揮拍　(B)食指放置拍柄上　(C)手腕不須用力　(D)擊球點在後方。
《答案》C
《難易度》中
(　　) 80. 正手殺球的引拍動作　(A)雙腳前後分立　(B)　側身左肩朝向球網　(C)　重心放在後腳　(D)　以上皆是。
《答案》D(P.140)
《難易度》中
(　　) 81. 排球比賽發球時，若有球員站位未按輪轉順序，會被判為輪轉錯誤，以下處置方式何者正確？
(A)待記錄員確定錯誤開始發生的時間，犯規球隊在錯誤期間所得的分數，一律取消，但其對隊所得的分數則予保留。
(B)如果輪轉錯誤犯規是在完整 1 球後，經確認該球一開始即是輪轉錯誤，則不管該球結果為何，對隊球隊只會得到 1 分。
(C)輪轉順序錯誤的隊伍，須更正正確順序。
(D)以上皆是
《答案》D(P.64)
《解析》比賽時發生輪轉錯誤，怎麼處理？
發球時，若有球員站位未按輪轉順序，會被判為輪轉錯誤，處置如下：
1. 記錄員以蜂鳴器停止比賽，對隊獲得 1 分及發球權。
2. 如果輪轉錯誤犯規是在完整 1 球後，經確認該球一開始即是輪轉錯誤，則不管該球結果為何，對隊球隊只會得到 1 分。
3. 輪轉順序錯誤的隊伍，須更正正確順序。
4. 待記錄員確定錯誤開始發生的時間，犯規球隊在錯誤期間所得的分數，一律取消，但其對隊所得的分數則予保留。
5. 如果無法確定錯誤開始發生的時間，則不取消任何分數，只判對隊得 1 分及發球權。
《難易度》中
(　　) 82. 籃球比賽中，區域的包夾防守面積可分為幾種？

(A) 2　(B) 3　(C) 4　(D) 5

《答案》D(P.45)

《解析》區域的包夾防守則比較多元，除了全場、3/4 場、半場、1/4 場之分外，也可以用站位的陣型來區分，例如常見的 1211、221、131、32……等，都是以區域的站位，誘導對手進入陷阱區內包夾的防守形態。

《難易度》中

(　　) 83. 排球比賽發球時，若有球員站位未按輪轉順序，會被判為輪轉錯誤，以下處置方式何者正確？

(A)記錄員以蜂鳴器停止比賽，對隊獲得 1 分及發球權　(B)如果輪轉錯誤犯規是在完整 1 球後，經確認該球一開始即是輪轉錯誤，則不管該球結果為何，對隊球隊只會得到 1 分。　(C)輪轉順序錯誤的隊伍，須更正正確順序。　(D)以上皆是

《答案》D(P.64)

《解析》比賽時發生輪轉錯誤，怎麼處理？

發球時，若有球員站位未按輪轉順序，會被判為輪轉錯誤，處置如下：

1. 記錄員以蜂鳴器停止比賽，對隊獲得 1 分及發球權。
2. 如果輪轉錯誤犯規是在完整 1 球後，經確認該球一開始即是輪轉錯誤，則不管該球結果為何，對隊球隊只會得到 1 分。
3. 輪轉順序錯誤的隊伍，須更正正確順序。
4. 待記錄員確定錯誤開始發生的時間，犯規球隊在錯誤期間所得的分數，一律取消，但其對隊所得的分數則予保留。
5. 如果無法確定錯誤開始發生的時間，則不取消任何分數，只判對隊得 1 分及發球權。

《難易度》中

(　　) 84. 欲訓練跑者的肌耐力與心肺耐力，加強原地擺臂練習，應持續多久？

(A)1~2 分鐘　(B) 3~5 分鐘　(C) 4~6 分鐘　(D)越久越好

《答案》C(P.93)

《解析》原地擺臂練習-左、右手各持裝有沙子之寶特瓶，前後腳以弓箭步站立，原地擺臂練習（ 圖 5-11）， 持續時間 4 ～ 6 分鐘。

《難易度》中

(　　) 85. 下列敘述何者為非？

(A)遺傳是肥胖形成的原因之一　(B)睡眠不足對控制體重呈現負相關　(C)成年後基礎代謝率會隨年齡增加而增加　(D)中、高強度的有氧運動能提升運動後的安靜代謝率。

《答案》C

《難易度》中

(　　) 86. 中間跑的動作是跑者以穩定的步幅和步頻，維持固定速度的一種跑姿，身體前傾角度不宜過大，長距離跑者的身體角度應約為多少？

(A) 10°～15°　(B) 8°～10°　(C) 10°～12°　(D) 7°～15°

《答案》B (P.86)

《解析》身體角度：身體些微前傾，若身體前傾角度過大，會造成背部肌肉的負擔而消耗過多的體力，同時也會影響到前擺腿向前的高度及減短步幅和步速變慢。身體前傾體角中距離跑約 10°～15°，長距離跑約 8°～10°。

《難易度》難

(　　) 87. 10.在激烈的排球比賽中，當對方攻擊手扣球能力強時，需要採取防守補位隊形戰術以攔

阻或削弱對方的攻擊能力，此時，所採用第二道防線為？
(A)多人攔網　(B)前排補位防守　(C)後排補位防守　(D)以上皆非
《答案》C(P.60)
《解析》在激烈的排球比賽中，當對方攻擊手扣球能力強時，需要採取防守補位隊形戰術以攔阻或削弱對方的攻擊能力，第一道防線主要為雙人攔網，第二道防線為後排補位防守，並注意虛攻球。
《難易度》難
(　　) 88. 9.在激烈的排球比賽中，當對方攻擊手扣球能力強時，需要採取防守補位隊形戰術以攔阻或削弱對方的攻擊能力，此時，所採用第一道防線為？
(A)單人攔網　(B)雙人攔網　(C)三人攔網　(D)以上皆非
《答案》B(P.60)
《解析》在激烈的排球比賽中，當對方攻擊手扣球能力強時，需要採取防守補位隊形戰術以攔阻或削弱對方的攻擊能力，第一道防線主要為雙人攔網，第二道防線為後排補位防守，並注意虛攻球。
《難易度》難
(　　) 89. 中長跑比賽時，鳴槍開始後，為了取得有利的位置，選手會在最短的時間內進行加速跑，下列何者為致勝關鍵？
(A)中間跑的配速　(B)加速跑的配速　(C)彎道跑的配速　(D)終點衝刺跑的配速
《答案》A(P.97)
《解析》中長跑比賽時，選手會先在起跑線後方，調整呼吸、情緒、自我勉勵與聚精會神的準備。比賽鳴槍開始後，為了取得有利的位置及怕被包夾在人群之中，無法自由配速，選手會在最短的時間內進行加速跑。而後中間跑的配速更是致勝關鍵。
《難易度》難
(　　) 90. 快攻手在攻擊區往舉球員背後助跑起跳，在舉球員背後進行擊球，距離約 1m 內，當接發球後，舉球員背向等球的快攻手，並將球送入正在等待的快攻手手中，快攻手快速揮臂，在最高點擊球。是排球轉播賽中哪一項術語？
(A)A 式快攻　(B)B 式快攻　(C)C 式快攻　(D)D 式快攻
《答案》C(P.65)
《解析》快攻手在攻擊區往舉球員背後助跑起跳，在舉球員背後進行擊球，距離約 1m 內，當接發球後，舉球員背向等球的快攻手，並將球送入正在等待的快攻手手中，快攻手快速揮臂，在最高點擊球。
《難易度》難
(　　) 91. 快攻手從攻擊區助跑起跳，距離舉球員約 1m 外。當接發球後，快攻手研判球速及高度，再選擇起跳點，舉球員舉球幾乎與球網平行，高度約在沿著網上 0.3m 處，快攻手快速揮臂，在最高點擊球。是排球轉播賽中哪一項術語？
(A)A 式快攻　(B)B 式快攻　(C)C 式快攻　(D)D 式快攻
《答案》B(P.65)
《解析》快攻手從攻擊區助跑起跳，距離舉球員約 1m 外。當接發球後，快攻手研判球速及高度，再選擇起跳點，舉球員舉球幾乎與球網平行，高度約在沿著網上 0.3m 處，快攻手快速揮臂，在最高點擊球。
《難易度》難
(　　) 92. 如何計算自己的標準體位的身體質量指數（Body Mass Index；BMI）？

(A)身高(m)除以體重(kg)的平方　(B)體重(kg)除以身高(cm)的平方　(C)體重(kg)除以身高(m)的平方　(D) 體重(kg)乘以身高(m)的平方

《答案》C(P.12)

《難易度》難

(　　) 93. 哪一種排球快攻方式擊球時，舉球員將球舉出後，隨即以手掌擊球，手腕扭壓。擊球時出手要快，而不是重？

(A)A 式快攻　(B)B 式快攻　(C)C 式快攻　(D)D 式快攻

《答案》B(P.54)

《解析》B 式快攻擊球時，舉球員將球舉出後，隨即以手掌擊球，手腕扭壓。擊球時出手要快，而不是重。

《難易度》難

(　　) 94. 攻擊位置在距離舉球員後方約 1m 外，當接發球後，快攻手助跑切入攻擊區起跳，舉球員向背後舉球，球沿著球網平行飛行，高度約在沿網上 0.3m 處，快攻手快速揮臂，在最高點擊球。是排球轉播賽中哪一項術語？

(A)A 式快攻　(B)B 式快攻　(C)C 式快攻　(D)D 式快攻

《答案》D(P.65)

《解析》攻擊位置在距離舉球員後方約 1m 外，當接發球後，快攻手助跑切入攻擊區起跳，舉球員向背後舉球，球沿著球網平行飛行，高度約在沿網上 0.3m 處，快攻手快速揮臂，在最高點擊球。

《難易度》難

(　　) 95. 籃球比賽中，包夾防守的發生，基本上有 3 個步驟，分別是為何？

(A)輪轉、包夾、抄球或還原　(B)包夾、輪轉、抄球或還原　(C)輪轉、抄球、包夾　(D)還原、包夾、輪轉

《答案》B(P.36)

《解析》包夾防守的發生，基本上有 3 個步驟，分別是「包夾」、「輪轉」、「抄球或還原」。

《難易度》難

(　　) 96. 排球快攻攔網時，觀察對方舉球員的舉球方向，及攻擊者的跑動方向、時間、起跳位置，來掌握起跳時間，準備起跳。是指哪個步驟？

(A)預備　(B)起跳　(C)判斷+移動　(D)攔網

《答案》C(P.56)

《解析》排球快攻攔網時，判斷+移動是指觀察對方舉球員的舉球方向，及攻擊者的跑動方向、時間、起跳位置，來掌握起跳時間，準備起跳。

《難易度》難

(　　) 97. 發生哪種運動傷害時的處理方式為休息、冰敷及減少運動量，並視受傷情況配合口服消炎藥物、物理治療及拉筋伸展運動？

(A)脛骨炎　(B)脛骨疼痛　(C)跟腱炎　(D)肌腱炎

《答案》C(P.95)

《解析》跟腱炎的處理方式：除了休息、冰敷及減少運動量外，視受傷情況配合口服消炎藥物、物理治療及拉筋伸展運動。

《難易度》難

(　　) 98. 成年後，基礎代謝率會隨年齡增加而降低，男性每隔 10 年約降低多少？因此需要靠運動來提升基礎代謝率，以降低肥胖的發生率。

(A)1%　(B)2%　(C)3%　(D)4%

《答案》B(P.14)

《解析》成年後，基礎代謝率會隨年齡增加而降低，意即個體的基本能量消耗會逐年降低，男性每隔 10 年約降低 2%，女性每隔 10 年約下降 3%，因此需要靠運動來提升基礎代謝率，以降低肥胖的發生率。

《難易度》難

(　　) 99. 國民健康署建議成人（18 歲以上）標準體位的身體質量指數（Body Mass Index；BMI）的範圍為何？

(A) 18.5 ≤ BMI ≤ 24　(B) 18.5 ≤ BMI ＜ 24　(C) 18 ≤ BMI ＜ 24　(D) 18.5 ＜ BMI ＜ 24

《答案》B(P.12)

《難易度》難

(　　) 100. 人體脂肪細胞增殖期間為哪些時期？若在這 3 個脂肪細胞快速生長時期過度的餵食，會使脂肪細胞數目增加，且一旦增加就不會消失。

(A)青春期　(B)1 歲前　(C)出生前 3 個月　(D)以上皆是

《答案》D(P.14)

《解析》人體脂肪細胞增殖期間為出生前 3 個月、1 歲前以及青春期。若在這 3 個脂肪細胞快速生長時期過度的餵食，會使脂肪細胞數目增加，且一旦增加就不會消失。

《難易度》難

(　　) 101. 排球運動時，後排球員進攻性擊球的限制為何？

(A)可在任何高度完成進攻性擊球，但觸球必須在本方場區空間　(B)在前區以後，可從任何高度完成進攻性擊球，但起跳時，腳不得踏及或踏越攻擊線。擊球後，可以落在前區內　(C)當對方的發球仍在前區上方，且完全高於球網上沿時，不得完成進攻性擊球　(D)沒有限制

《答案》B(P.64)

《解析》進攻性擊球的限制

後排球員：

(A)在前區以後，可從任何高度完成進攻性擊球，但起跳時，腳不得踏及或踏越攻擊線。擊球後，可以落在前區內。

(B)可在前區內完成進攻性擊球動作，但觸球時，球必須有部分低於球網上沿。

《難易度》難

(　　) 102. 長距離跑在古代奧林匹克運動會時以往返 7～24 次運動場的快慢順序來決定勝負。演變至今，長距離跑的比賽項目發展為幾項？

(A) 2000 公尺及 5000 公尺　(B) 5000 公尺及 10000 公尺　(C) 600 公尺及 1500 公尺　(D) 800 公尺及 1500 公尺

《答案》B(P.96)

《解析》長距離跑起源於西元前 720 年的第 15 屆古代奧林匹克運動會，當時的比賽是以往返跑 7～24 次運動場的快慢順序來決定勝負。而目前中長距離跑包括 5000m 和 10000m 兩項。

《難易度》難

(　　) 103. 快攻手從攻擊區助跑靠近球網，與舉球員距離約 1m 內。當接發球後，快攻手助跑直接切入攻擊區先行起跳等球，舉球員將球舉至跳在空中等待的快攻手手中，快攻手快速揮臂擊球。攻擊手須在還沒舉球前就要先助跑。是排球轉播賽中哪一項術語？

(A)A 式快攻　(B)B 式快攻　(C)C 式快攻　(D)D 式快攻

《答案》A(P.65)

《解析》快攻手從攻擊區助跑靠近球網，與舉球員距離約 1m 內。當接發球後，快攻手助跑直接切入攻擊區先行起跳等球，舉球員將球舉至跳在空中等待的快攻手手中，快攻手快速揮臂擊球。攻擊手須在還沒舉球前就要先助跑。

《難易度》難

(　　) 104. 脛前疼痛是中長跑常見的運動傷害，會造成脛骨內側邊緣的疼痛，碰觸疼痛的部位會有劇痛感。其疼痛範圍大約多少公分？

(A) 3~5　(B) 5~7　(C) 7~9　(D) 10~15

《答案》D(P.95)

《解析》脛前疼痛是中長跑常見的運動傷害，長時間跑步、跑步上坡或穿著不適合的鞋子從事運動，都容易造成脛骨內側邊緣的疼痛， 疼痛範圍（ 圖 5-15） 大約 10 ～15cm，碰觸疼痛的部位會有劇痛感。疼痛感可能於運動後產生，也可能在運動過程中即感覺到刺痛或抽痛。

《難易度》難

(　　) 105. 籃球比賽中，遇到包夾時，運球者先以假裝停止前進的急停動作欺騙防守者，使其誤以為運球者要收球而鬆懈。運球者須看準防守者鬆懈的瞬間，馬上以同一隻手運球直線加速逃離包夾陷阱。是哪一種突破包夾防守的運球技巧？

(A) in-side-out 運球突破　(B)急停加速直線運球突破　(C)轉身迴繞式運球突破　(D)以上皆是

《答案》B (P.32)

《解析》{急停加速直線運球突破}（圖 2-2 ）遇到包夾時，運球者先以假裝停止前進的急停動作欺騙防守者，使其誤以為運球者要收球而鬆懈。運球者須看準防守者鬆懈的瞬間，馬上以同一隻手運球直線加速逃離包夾陷阱。

《難易度》難

(　　) 106. 妹妹腰臀圍比為 0.89，哥哥腰臀圍比為 0.91，以下敘述何者正確？

(A)妹妹腰臀部位脂肪過多　(B)妹妹腰臀部位脂肪過少　(C)哥哥腰臀部位脂肪過多　(D)以上皆非

《答案》A(P.13)

《解析》男性腰臀圍比到達或高於 0.92、女性腰臀圍比到達或高於 0.88，代表個體這個部位的脂肪過多。

《難易度》難

(　　) 107. 終點衝刺是運動員到達終點前的加速度，此時除了要有堅強的意志力外，也要有奮戰到底的精神。以中距離跑者而言，適當的終點衝刺距離應為何？

(A)50 公尺　(B)50～100 公尺　(C)100～150 公尺　(D)100～200 公尺

《答案》D(P.88)

《解析》中距離跑至終點前約 100m，長距離跑至終點前 100～200m，會加快速度進行終點衝刺跑，將所剩的體力發揮殆盡，爭取較佳之成績表現。

《難易度》難

(　　) 108. 增進中長距離跑的成績表現的方法有哪些？

(A)快走　(B)沙地訓練　(C)布雷克訓練　(D)以上皆非

《答案》D(P.91)

《解析》增進中長距離跑的成績表現：持續跑訓練/間歇訓練/法特雷克訓練。

《難易度》難

(　　) 109. 成年後，基礎代謝率會隨年齡增加而降低，女性每隔 10 年約降低多少？因此需要靠運動來提升基礎代謝率，以降低肥胖的發生率。
(A)　1%(B)2%　(C)3%　(D)4%

《答案》C(P.14)

《解析》成年後，基礎代謝率會隨年齡增加而降低，意即個體的基本能量消耗會逐年降低，男性每隔 10 年約降低 2%，女性每隔 10 年約下降 3%，因此需要靠運動來提升基礎代謝率，以降低肥胖的發生率。

《難易度》難

(　　) 110. 籃球比賽中，如果包夾成功，持球者在 2 個包夾的防守球員干擾下將球以軟弱的拋物線方式傳出，輪轉補位的防守者可進行抄球的動作，將在空中的球抄截，獲得進攻的球權。是指包夾防守的哪個步驟？
(A)站位　(B)包夾　(C)輪轉　(D)抄球

《答案》D(P.36)

《解析》{抄球}（圖 2-13）如果包夾成功，持球者在 2 個包夾的防守球員干擾下將球以軟弱的拋物線方式傳出，輪轉補位的防守者可進行抄球的動作，將在空中的球抄截，獲得進攻的球權。

《難易度》難

(　　) 111. 羽球混合雙打一女一男組合，　(A)需有單打的體能的球員　(B)需有雙打威力的球員　(C)需有單打的體能與雙打威力的球員　(D)只要兩人同意即可，體力不重要。

《答案》C(P.147)

《解析》羽球混合雙打一女一男組合，需有單打的體能與雙打威力的球員。

《難易度》難

(　　) 112. 籃球比賽中，包夾發生時，在弱邊的防守者不再只是防守自己的球員，而是迅速向球邊輪轉補位，找到 1 個可以同時守住未持球 2 個進攻者的位置。是指包夾防守的哪個步驟？
(A)站位　(B)包夾　(C)輪轉　(D)抄球

《答案》C(P.37)

《解析》{輪轉}（圖 2-12）包夾發生時，在弱邊的防守者不再只是防守自己的球員，而是迅速向球邊輪轉補位，找到 1 個可以同時守住未持球 2 個進攻者的位置。

《難易度》難

(　　) 113. 羽球殺球的重力扣殺，必須在從容擊球時才能使用這個殺球方式，是因為　(A)藉由快速扭腰擺動軀幹　(B)在擊球時運用所有的力量用力加壓　(D)由於殺球後容易失去重心　(D)　以上皆是。

《答案》D(P.149)

《解析》羽球殺球的重力扣殺，藉由快速扭腰擺動軀幹，在擊球時運用所有的力量用力加壓，目的在於給對手致命一擊，由於殺球後容易失去重心，因此必須在能夠從容擊球時方能使用此殺球方式。

《難易度》難

(　　) 114. 中間跑的動作是跑者以穩定的步幅和步頻，維持固定速度的一種跑姿，身體前傾角度不宜過大，中距離跑者的身體角度應約為多少？
(A) 10°～15°　(B) 8°～10°　(C) 10°～12°　(D) 7°～15°

《答案》A (P.86)

《解析》身體角度：身體些微前傾，若身體前傾角度過大，會造成背部肌肉的負擔而消耗過多的體力，同時也會影響到前擺腿向前的高度及減短步幅和步速變慢。身體前傾體角中距離跑約 10°～15°，長距離跑約 8°～10°。

《難易度》難

(　　) 115. 哪一種徑賽項目中，大會主辦單位會依據氣候情況，提供運動員飲水及海綿？
(A)1500 公尺　(B)2000 公尺　(C)3600 公尺以上　(D)5000 公尺以上

《答案》D(P.97)

《解析》5000m 及 5000m 以上的徑賽項目中， 大會主辦單位會依據氣候情況，提供運動員飲水及海綿。

《難易度》難

(　　) 116. 當跑者訓練時發現走路和跑步等運動時跟腱處疼痛，有可能已經造成哪種運動傷害？
(A)脛骨炎　(B)脛骨疼痛　(C)跟腱炎　(D)肌腱炎

《答案》C(P.95)

《解析》跟腱炎的症狀為跟腱腫脹、疼痛、發紅與僵硬，走路和跑步等運動時跟腱處疼痛，用手指按壓跟腱時有壓痛感。

《難易度》難

(　　) 117. 籃球比賽中，如果包夾失敗，防守者未能造成持球者傳出軟弱的球，輪轉的球員不要賭博式抄球，輪轉成為新的一線即可。原本上前包夾的球員則還原去防守輪轉球員原本的人。是指包夾防守的哪個步驟？
(A)站位　(B)包夾　(C)輪轉　(D)還原

《答案》D (P.38)

《解析》如果包夾失敗，防守者未能造成持球者傳出軟弱的球，輪轉的球員不要賭博式抄球，輪轉成為新的一線即可。原本上前包夾的球員則還原去防守輪轉球員原本的人。

《難易度》難

(　　) 118. 中長距離跑在古代奧林匹克運動會時的賽道為直線跑道，來回一次 400 碼，演變至今，中距離跑的比賽項目發展為幾項？
(A) 2000 公尺及 5000 公尺　(B) 5000 公尺及 10000 公尺　(C) 600 公尺及 1500 公尺　(D) 800 公尺及 1500 公尺

《答案》D(P.96)

《解析》中長距離跑演變至今中距離跑的比賽項目發展為 800m 及 1500m 兩項。

《難易度》難

(　　) 119. 籃球比賽中，除了進攻模式的改變外，防守形態的轉變，也是現代籃球一個很重要的變革。有別於過去比較保守的防守模式，現代籃球非常強調什麼？
(A)速度與進攻　(B)速度與外線　(C)壓迫與包夾　(D)防守與進攻

《答案》C(P.45)

《解析》除了進攻模式的改變外，防守形態的轉變，也是現代籃球一個很重要的變革。有別於過去比較保守的防守模式，現代籃球非常強調壓迫與包夾。

《難易度》難

(　　) 120. 排球運動時，前排球員進攻性擊球的限制為何？
(A)可在任何高度完成進攻性擊球，但觸球必須在本方場區空間　(B)在前區以後，可從任何高度完成進攻性擊球，但起跳時，腳不得踏及或踏越攻擊線。擊球後，可以落在前區內　(C)可在前區內完成進攻性擊球動作，但觸球時，球必須有部分低於球網上沿

(D)沒有限制

《答案》A(P.64)

《解析》進攻性擊球的限制

前排球員：

(A)可在任何高度完成進攻性擊球，但觸球必須在本方場區空間。

(B)當對方的發球仍在前區上方，且完全高於球網上沿時，不得完成進攻性擊球。

《難易度》難

(　　) 121. 哪一種排球快攻方式擊球時，舉球員將球舉給跳在空中等待的快攻手手中，快攻手快速揮臂擊球。擊球時出手要快，而不是重？

(A)A 式快攻　(B)B 式快攻　(C)C 式快攻　(D)D 式快攻

《答案》A(P.52)

《解析》A 式快攻擊球時，舉球員將球舉給跳在空中等待的快攻手手中，快攻手快速揮臂擊球。擊球時出手要快，而不是重。

《難易度》難

(　　) 122. 籃球比賽中，遇到包夾時，運球者已轉身換手運球的方式改變行進方向，改以橫向迴繞的方式繞過原本在側邊的防守者，逃離包夾陷阱。是哪一種突破包夾防守的運球技巧？

(A) in-side-out 運球突破　(B)急停加速直線運球突破　(C)轉身迴繞式運球突破　(D)以上皆是

《答案》C (P.32、33)

《解析》遇到包夾時，運球者已轉身換手運球的方式改變行進方向，改以橫向迴繞的方式繞過原本在側邊的防守者 B，逃離包夾陷阱。

《難易度》難

(　　) 123. 有關田徑比賽中長距離跑的規則，下列何者為非？

(A) 800m 比賽起跑時採分道跑　(B) 1500m 以上比賽項目不分道　(C) 800m 比賽至第一彎道結束後，便可搶跑道　(D) 中長距離跑比賽時，比賽人員可有人陪跑。

《答案》D(P.97)

《解析》田徑中長距離跑相關的規則有哪些？

1. 800m 比賽起跑時採分道跑，至第一彎道結束後，便可搶跑道。

2. 800m 在起跑後，彎道接直道處，會畫一條寬 5cm 的搶道線， 並擺放高度不超過 15 公分的搶道錐， 且在跑道內、外側各設一面至少 1.5m 高的搶道旗以做標幟。

3. 1500m 以上比賽項目不分道，起跑線為一條寬 5cm 之白線弧形線，起跑後便可搶跑道。

4. 5000m 及 5000m 以上的徑賽項目中， 大會主辦單位會依據氣候情況，提供運動員飲水及海綿。

5. 比賽至最後一圈，裁判會搖鈴以提醒選手及計時裁判。

6. 中長距離跑比賽時，非比賽人員不可有陪跑之行為。

《難易度》難

(　　) 124. 排球快攻攔網時，注視球及攻擊者的姿勢及角度。伸直雙臂順著球網上緣伸到對區上空，兩臂伸直，兩肩上提，手掌自然張開，觸球時鎖肩、手腕下壓。是指哪個步驟？

(A)起跳　(B)判斷+移動　(C)伸臂攔網　(D)落地

《答案》C(P.56)

《解析》排球快攻攔網時，伸臂攔網是指注視球及攻擊者的姿勢及角度。伸直雙臂順著球網上緣伸

到對區上空，兩臂伸直，兩肩上提，手掌自然張開，觸球時鎖肩、手腕下壓。

《難易度》難