

選擇題

1 () 一場籃球賽，通常會讓我們回味無窮、賞心悅目、驚嘆連連，其中不需要球員的何種表現？ (A) 良好的進攻戰術 (B) 良好的基本動作及團隊默契 (C) 堅強的防守與咄咄逼人的氣勢 (D) 做作的球星架式。

《答案》D

2 () 每位籃球員都希望自己是先發的球員，一場比賽的先發球員應是幾名？ (A) 三名 (B) 四名 (C) 五名 (D) 六名。

《答案》C

3 () NBA 最佳第六人，是由美國國家籃球協會頒發給下列哪一位，當年度表現最優秀的榮譽？ (A) 控球後衛 (B) 替補球員 (C) 啦啦隊長 (D) 教練。

《答案》B

4 () 籃球員不同位置的基本能力中，下列何者最需要多練習三分線投射？ (A) 控球後衛 (B) 小前鋒 (C) 大前鋒 (D) 中鋒。

《答案》A

5 () 下列何者不是擔任籃球小前鋒位置球員需特別具備的基本能力？ (A) 控球 (B) 禁區切入 (C) 中長距離投射 (D) 爭搶籃板。

《答案》A

6 () 下列何者不是擔任籃球大前鋒位置球員需特別具備的基本能力？ (A) 禁區得分 (B) 導傳外線 (C) 中距離投射 (D) 爭搶籃板。

《答案》B

7 () 籃球比賽中，下列哪一個位置的球員，主要任務不是爭搶籃板球？ (A) 大前鋒 (B) 小前鋒 (C) 得分後衛 (D) 中鋒。

《答案》C

8 () 下列何者不是擔任籃球中鋒位置球員需特別具備的基本能力？ (A) 灌籃 (B) 爭搶籃板 (C) 導傳外線 (D) 三分線投射。

《答案》D

9 () 籃球練習進攻腳步時，進攻者持球可先做投籃動作，以左腳向左前方跨出，雙手應將球置於身體何處？ (A) 左側腰際 (B) 右側腰際 (C) 左肩上方 (D) 右肩上方。

《答案》A

10 () 籃球練習防守基本動作時，雙手應如何擺放？ (A) 打開側平舉 (B) 一高一低張開 (C) 同時向斜上方高舉 (D) 同時向斜下方張開。

《答案》B

11 () 籃球防守步伐的基本姿勢：雙腳開立與肩同寬，膝關節微屈，將身體重心置於何處，並隨時準備移位？ (A) 全腳掌 (B) 前腳掌 (C) 腳跟 (D) 腳內側。

《答案》B

12 () 籃球防守步伐的基本姿勢中，向橫向或側後方移動時，應採用下列何種步法較佳？ (A) 併步 (B) 交叉步 (C) 滑步 (D) 跨步。

《答案》C

13 () 當進攻對手運球或空手快速前進時，為了能迅速跟上對手，同時要面對對手跟著移動時，比較適用下列何種籃球的防守步伐？ (A) 滑步跑 (B) 後退跑 (C) 跨步跑 (D) 側跑。

《答案》D

14 () 下列關於搶籃板球的敘述，何者錯誤？ (A) 籃板球是攻與守轉換及取得進攻權的途徑之一 (B) 爭奪籃板球時，身高可能會占有些優勢 (C) 抓籃板球的時間及判斷力是成功與否的關鍵之一 (D) 只有中鋒才可以搶籃板球。

《答案》D

15 () 下列關於搶籃板球的動作敘述，何者錯誤？ (A) 用力往上跳 (B) 盡可能伸展手臂 (C) 在最高點以手指將球撥走 (D) 雙腳站穩，保持身體的平衡。

《答案》C

16 () 下列何者是籃球人盯人防守的缺點？ (A) 較消耗體力 (B) 較積極、主動 (C) 帶有攻擊性 (D) 防守最不易出現漏洞。

《答案》A

17 () 想要成為一個優秀的籃球球員須具備哪些條件？ (甲) 良好的進攻技術 (乙) 確實的基本動作 (丙) 團隊合作與默契 (丁) 孤軍奮戰的決心 (A) 甲乙丙 (B) 甲乙丁 (C) 甲丙丁 (D) 乙丙丁。

《答案》A

18 () 籃球比賽防守時，應將身體重心放在何處？ (A) 膝蓋 (B) 腳尖 (C) 前腳掌 (D) 整個腳掌。

《答案》C

19 排球運動中，何項動作是扣球動作的一大剋星？ (A) 發球 (B) 舉球 (C) 攔網 (D) 接球。

《答案》C

20 () 排球攔網時應使用哪個部位將來球下壓？ (A) 手腕 (B) 手掌 (C) 手臂 (D) 手肘。

《答案》A

21 () 下列關於排球運動攔網技術的敘述，何者正確？ (A) 是取得發球權的重要技術之一 (B) 非得分的重要技術之一 (C) 是不具有攻擊性的防守技術 (D) 是具有攻擊性的攻擊技術。

《答案》A

22 () 下列關於排球攔網應注意的事項，何者正確？ (A) 雙手不可以伸過球網，以免犯規 (B) 雙手要伸過球網，增加扣球的機會 (C) 雙手要伸過球網，球才不會輕易落在自己的球場 (D) 利用手掌的力量將來球下壓。

《答案》C

23 () 兩人一組面對面，雙手相互緊連並置於胸前，雙腳隨著左、右方向移動一步並向上跳，主要在練習排球的哪一項技術？ (A) 舉球 (B) 扣球 (C) 傳球 (D) 攔網。

《答案》D

24 () 排球比賽中，單人攔網較常使用在判斷球的方向較好掌握，阻擋敵方何種攻擊時？ (A) 直線 (B) 虛攻 (C) 後排 (D) 時間差。

《答案》A

25 () 下列關於排球攔網注意要點的敘述，何者正確？ (A) 單人攔網較常使用在阻擋敵方斜線攻擊時 (B) 要注意調整攔網的移動步法，才不會被自己的腳絆倒 (C) 攔網前，先注意對方攻擊手的動作 (D) 雙人攔網同時起跳，比較不容易攔到球。

《答案》B

26 () 排球比賽中，每一隊伍只要輸了一場比賽即遭淘汰出局的賽制稱為下列何者？ (A) 雙敗淘汰制 (B) 循環淘汰制 (C) 單敗淘汰制 (D) 百程賽制。

《答案》C

27 () 排球比賽參賽球隊很多的時候，如果需考量比賽日期不能太長，選擇下列何種賽制比較適合？ (A) 雙循環賽制 (B) 單循環賽制 (C) 雙敗淘汰賽制 (D) 單敗淘汰賽制。

《答案》D

28 () 排球甲、乙、丙、丁四隊單淘汰比賽中，如果甲隊與乙隊的比賽中甲隊獲勝，則冠軍賽應由哪一隊與甲隊比賽？ (A) 乙、丁的勝隊 (B) 乙、丙的勝隊 (C) 丙、丁的勝隊 (D) 以上的勝隊皆可。

《答案》C

29 () 參與排球訓練應注意下列哪一個事項？ (甲) 依生理發展循序漸進 (乙) 訓練前的暖身要足夠與正確 (丙) 各項基本技術需扎實訓練不可躁進 (A) 甲乙 (B) 甲丙 (C) 乙丙 (D) 甲乙丙。

《答案》D

30 () 排球比賽中，攻擊球隊進行扣球戰術攻擊時，防守球隊最多可以幾位球員跳起攔網？ (A) 五人 (B) 四人 (C) 三人 (D) 二人。

《答案》C

31 () 下列何者為棒球投手投球的方式？ (A) 風車式 (B) 斜肩式 (C) 彈弓式 (D) 八字式。

《答案》B

32 () 棒球比賽中，捕手對著投手傳遞暗號時，最常用手在靠近身體的哪一個部位打暗號？ (A) 胸前 (B) 腋下 (C) 胯下 (D) 腿外側邊。

《答案》C

33 () 棒球比賽中，數字暗號通常以手指表示暗號合意，一般是由誰使用於指示投手？ (A) 總教練 (B) 投手教練 (C) 主審 (D) 捕手。

《答案》D

34 () 下列有關棒球比賽暗號的敘述，何者正確？ (A) 各隊暗號指令均相同 (B) 分為手指暗號或數字暗號 (C) 各隊均有一套獨特的暗號系統 (D) 數字暗號一般使用於教練指示投手投球。

《答案》C

35 () 棒球比賽中，一般由何者對投手下達暗號指令？ (A) 教練 (B) 捕手 (C) 外野手 (D) 內野手。

《答案》B

36 () 棒球比賽中，下列哪一位的臨場表現，常是決定比賽勝負的關鍵？ (A) 投手 (B) 捕手 (C) 教練 (D) 打擊者。

《答案》A

37 () 人體姿勢的維持或活動，需要透過下列何種組織的收縮牽動骨骼，才得以完成各項動作？ (A) 骨骼肌 (B) 平滑肌 (C) 心臟肌 (D) 不隨意肌。

《答案》A

38 () 早期以雙手抱住對方腰部的方式進行拔河比賽，主要是下列哪一個地區小孩的比賽方式？ (A) 印度 (B) 朝鮮半島 (C) 中國 (D) 婆羅洲。

《答案》B

39 () 八人制拔河比賽男女混合組，室內、室外量級皆為多少公斤？ (A) 600 公斤 (B) 640 公斤 (C) 680 公斤 (D) 700 公斤。

《答案》A

40 () 下列關於拔河比賽與練習應注意事項的敘述，何者錯誤？ (A) 比賽或練習前必須檢查器材是否完善 (B) 患有心血管疾病者，參與拔河運動不會有任何問題 (C) 勿將繩子纏繞於手臂上 (D) 切勿瞬間放繩。

《答案》B

41 () 下列何種迴旋方式，較適用於個人快速跳繩？ (A) 肩迴旋 (B) 肘迴旋 (C) 腕迴旋 (D) 指迴旋。

《答案》C

42 () 練習團體跳繩全迴旋跳時，搖繩的兩位同學，應以單手分持長繩的兩端，手搖繩應為下列何種動作？ (A) 左右來回搖擺 (B) 左右抖動 (C) 畫圓 (D) 畫叉。

《答案》C

43 () 練習團體跳繩一字型十人跳時，持繩子迴旋的兩人，應以下列何種迴旋方式搖繩？ (A) 肩迴旋 (B) 肘迴旋 (C) 腕迴旋 (D) 指迴旋。

《答案》B

44 () 下列何種長度的跳繩，較適合練習團體跳繩一字型十人跳？ (A) 三~五公尺 (B) 六~八公尺 (C) 八~十二公尺 (D) 十五~二十公尺。

《答案》C

45 () 下列有關跳繩技巧的敘述，何者正確？ (A) 通過跳屬於應用技巧 (B) 一字型兩人跳屬於基本技巧 (C) 半迴旋擺動跳屬於基本技巧 (D) 一字型十人跳的跳躍人員可任意離開繩子。

《答案》C

46 () 下列何者為鐵人三項正確的比賽順序？ (甲) 自行車 (乙) 游泳 (丙) 路跑 (A) 甲乙丙 (B) 甲丙乙 (C) 乙甲丙 (D) 丙甲乙。

《答案》C

47 () 下列有關鐵人三項中路跑項目的敘述，何者正確？ (A) 穿著沒有限制 (B) 可借助其他外力 (C) 不需配戴競賽號碼比賽 (D) 穿著保護功能較佳的路跑鞋。

《答案》D

48 () 關於鐵人三項的賽前準備，何者正確？ (A) 賽前最好更換平日的裝備 (B) 為了榮譽感，一定要衝第一 (C) 不必勘察路線，有突發狀況才有趣 (D) 應檢查自行車的螺絲、胎壓等是否正常。

《答案》D

49 () 比賽武術或武術表演前，通常會行哪一種禮？ (A) 鞠躬禮 (B) 舉手禮 (C) 抱拳禮 (D) 握手禮。

《答案》C

50 () 下列哪一項活動可評估肌力與肌耐力？ (A) 快走 (B) 立定跳遠 (C) 仰臥起坐 (D) 坐姿體前彎。

《答案》C

是非題

1 () 籃球場上，個人的技術與能力是成為一個優秀球員須具備的條件，但是若沒有隊友的支援與協助，也無法發揮應有的水準。

《答案》○

2 () 籃球比賽中，替補球員往往是不得已才會應用的角色，通常對球隊的勝負不會是關鍵因素。

《答案》×

3 () 培養籃球場上的速度與敏捷性，有助於提升在球場上的攻防能力。

《答案》○

4 () 籃球比賽中，好的進攻技術可以創造絕佳的得分機會，好的防守技術也可以抑制對方得分，並為自己

的隊伍製造更多的進攻機會。

《答案》○

5 () 練習籃球防守動作時，應讓身體重心落在整個腳掌，以免移動速度變慢。

《答案》×

6 () 搶籃板球的重點之一是假定投出去的球不會進，就要有搶籃板球的準備。

《答案》○

7 () 自己練習搶籃板球時，可以將球以低手拋球方式拋向籃板使之反彈，再屈膝往上用力跳起，雙手向上伸展，並在最高點將球用力抓下，落地後，再起跳投籃。

《答案》○

8 () 籃球進攻戰術中，在進行「開後門」技巧練習時，應該注意防守者的動向，不要像無頭蒼蠅般的往籃下衝，很可能會造成撞人犯規及造成運動傷害。

《答案》○

9 () 籃球比賽並不是個人單打獨鬥的天地，而是需要團隊合作及彼此間的默契配合，所以學習籃球的進攻戰術及防守陣型，是非常重要的基本訓練。

《答案》○

10 () 籃球進攻戰術掩護切入動作中，站定掩護位置後就不可再移動身體，否則便形成進攻違例。

《答案》×

11 () 在排球比賽中，扎實的攔網可以有效降低對方攻擊的銳氣，更可為己方創造反攻的機會。

《答案》○

12 () 排球比賽中就防守的成效而言，如果沒有前排的攔網，後排的防守將更為困難。

《答案》○

13 () 排球攔網時，雙手不可以伸過球網，以免造成犯規。

《答案》×

14 () 從事排球運動前，一定要讓身體有足夠的暖身活動，如果步驟做錯了，不僅無法獲得伸展，反而會造成意外傷害。

《答案》○

15 () 攔網技術在排球運動中，算是一種防守動作。

《答案》○

16 () 排球比賽中，就算遇到再強而有力的扣球，只要攔網動作做得夠扎實，也能變成直接得分的攻擊。

《答案》○

17 () 一人站在高處並以雙手持排球向上伸直，另一人隨著排球的方向做跨步與起跳，然後雙手輕拍排球，這個練習方式最主要在練習排球的扣球技術。

《答案》×

18 () 練習排球攔網移動步法左右側併步動作要領中，完成攔網落地後，應向左或向右做一跨步並起再跳做攔網動作。

《答案》○

19 () 排球攔網移動步法交叉跨步動作練習中，左腳拉回併到右腳旁後，雙手順勢由後往前向上擺動的動作，可以有效的帶動跳起的高度。

《答案》○

20 () 排球雙人攔網是在考驗兩人起跳時間與默契，所以需要多練習才能達到同時起跳的目的。

《答案》○

21 () 排球雙敗淘汰制是指每一隊伍只要輸了一場比賽，即遭淘汰出局。

《答案》×

22 () 排球比賽雙敗淘汰賽制中，某一球隊如果輸了一場球賽，就沒有機會爭取冠軍了。

《答案》×

23 () 舉辦排球比賽前，一定要先有一份競賽規程，才能順利進行比賽。

《答案》○

24 () 臺灣職業棒球運動創始時，由兄弟象等四支分屬不同企業體的球團所組成的中華職棒大聯盟。

《答案》×

25 () 臺灣職棒大聯盟成立時，是由勇士等四支職業棒球隊所組成。

《答案》○

26 () 棒球比賽中，投手的臨場表現常是決定比賽勝負的關鍵。因此，投手可謂是球賽的中心人物。

《答案》○

27 () 棒球投手投球動作的準備姿勢，持球手應置於胸前。

《答案》×

28 () 投球手以握球方式握住毛巾中間部位代替球，模擬投球動作過程，如此可以訓練棒球投球的控球能力。

《答案》○

29 () 棒球比賽中，投手採用側肩投球法的比率最高。

《答案》×

30 () 棒球投球的方式可分為肩上投球法、風車式投球法、側肩投球法及彈弓式投球法等四種。

《答案》×

31 () 棒球投手投球做揮臂投球動作時，身體應轉向捕手方向，投球手臂與肩膀呈 90 度，手肘由曲伸直，手腕與握球手指應彎曲下壓。

《答案》○

32 () 棒球投手投球完成動作時，球離手後，投球手臂自然擺向自由腳內側停止。

《答案》×

33 () 棒球比賽中，觸擊短打通常是在雙方比數僵持不下時，為了突破僵局所採用的攻擊戰術，屬於助攻的一種打擊型態。

《答案》○

34 () 棒球短打觸擊時，持棒應在身體前方，球棒盡可能保持與地面平行。

《答案》○

35 () 棒球比賽時，常可以看到場邊教練對著擊球員比手畫腳，這是因為棒球場地大，球員分布廣，因此必須透過特有的暗號傳達戰術。

《答案》○

36 () 兩人一組，盡量找體重接近者較為適合，一人坐在輪胎上面，另一人需拉動 10 公尺，輪流拉動，這種拉輪胎的練習，可以有效提升拔河的基本能力。

《答案》○

37 () 八人制拔河的基本姿勢，在兩腳不滑動的前提下，體軸角度與地面夾角越小，能產生的拉力值越大。

《答案》○

38 () 跳繩是我們老祖宗將人類基本體能的跑、跳、擲等生活方式，融入遊戲中的一種活動。

《答案》○

39 () 跳繩中的跳短繩是利用手肘部位做迴旋動作。

《答案》×

40 () 練習團體跳繩通過跳時，穿越通過繩子一定要順著繩子迴旋的方向穿越。

《答案》○

41 () 練習團體跳繩時，搖繩的人應調整繩子迴旋的速度，以便配合跳躍者跳躍。

《答案》○

42 () 鐵人三項比賽自行車與路跑間的轉換時間不計算在成績中。

《答案》×

43 () 鐵人三項是一種老少咸宜的運動，只要有決心，不論幾歲都可以投入鐵人的行列。

《答案》○

44 () 鐵人三項競路跑比賽時，選手若因體力不支，可向裁判示意取下號碼布停賽。

《答案》○

45 () 足球和手球的守門員一樣都是比賽勝負的關鍵人物，因為守門員的防守技術與指揮能力，會直接影響全隊的進攻戰力。

《答案》×

46 () 足球比賽進行中，裁判是唯一能以手觸球的人，但只限在罰球區內。

《答案》×

47 () 當一個人能接納並喜歡自己的身體外型時，相對自尊也會提升，人際關係也會增強。

《答案》○

48 () 身體質量指數 (BMI) 的計算方式為體重 (公斤) 2 除以身高 (公尺)

《答案》×

49 () 基礎代謝率會隨年齡增長而逐漸增加。

《答案》×

50 () 基礎代謝率是維持人體重要器官運作所需的最低熱量。

《答案》○