

## 高中體育 第一章 運動處方

### 是非題

1.題目編號：00800 難易度：易 出處：課本習題

(○) 由於每個人身體狀況及需求不盡相同，其運動處方的內容也就因人而異。

2.題目編號：00801 難易度：中 出處：課本習題

(×) 從事肌力訓練時，應以小肌群為先，大肌群為輔，才能達到提升肌力的目標。

解析：訓練以大肌群為先，小肌群為輔。

3.題目編號：00802 難易度：中 出處：課本習題

(×) 對於一些剛開始運動的人，一週運動5天是最理想的，一方面可以降低體重，另一方面則可以提升自身體能狀況。

解析：對於一些剛開始運動的人，一週運動3天是最理想的頻率，一方面可以避免運動過度疲勞，另一方面則可以減少運動傷害的機會。

4.題目編號：00803 難易度：中 出處：課本習題

(○) 若是想得到較好的身體適能，一週運動3次就可以了，最好是每隔一天運動一次。

5.題目編號：00804 難易度：中 出處：課本習題

(○) 從事有氧運動或肌力訓練是維持體重或改善身體組成的安全又理想的方法。

6.題目編號：00805 難易度：易 出處：補充出題

(○) 運動強度是指運動激烈的程度。

7.題目編號：00806 難易度：中 出處：補充出題

(×) 運動持續時間和運動強度完全沒有關係。

解析：有直接的關係，假如運動強度太強，持續時間必然會縮短。

8.題目編號：00807 難易度：難 出處：補充出題

(×) 一般而言，需要發揮短時間衝刺或快速的運動項目，對心肺機能的改善較具有效果。

解析：較不具有效果。

9.題目編號：00808 難易度：易 出處：補充出題

(○) 欲改善身體組成必須控制體重。

10.題目編號：00809 難易度：中 出處：補充出題

(×) 對於剛從事運動的人來說，要持續運動10分鐘以上的時間是困難的。

解析：20分鐘。

11.題目編號：00810 難易度：中 出處：補充出題

(○) 運動自覺量表是以自己的感覺來評估運動強度的方法。

12.題目編號：00811 難易度：中 出處：補充出題

(○) 當人體的肌肉或肌群負荷超載時，肌力的增進最為有效。

13.題目編號：00812 難易度：中 出處：補充出題

(○) 訓練柔軟度之前應先做熱身運動，以避免運動傷害的發生。

14.題目編號：00813 難易度：難 出處：補充出題

(×) 籃球、網球、羽球等運動是屬於技術性高、強度穩定的運動。

解析：屬於技術性高、強度不穩定的運動。

15.題目編號：00814 難易度：中 出處：補充出題

(×) 運動必須做到一定的量才有效果，一般主運動時間至少要持續30分鐘才有效果。

解析：持續20分鐘。

16.題目編號：00815 難易度：中 出處：補充出題

(○) 運動處方的擬定與執行，是獲得健康生理機能的最有效方法。

17.題目編號：00816 難易度：中 出處：補充出題

(○) 運動中的心跳數一般都被當作評估運動強度的指標。

18.題目編號：00817 難易度：中 出處：補充出題

(○) 要改善或保持身體適能，經常而定期從事較激烈的運動是必要的。

19.題目編號：00818 難易度：中 出處：補充出題

(X) 想要進行體重控制，嚴格的節食是最佳選擇。

解析：單靠節食易發胖，太嚴格的節食可能會干擾人體代謝機制，導致體重調節的紊亂。

20.題目編號：00819 難易度：中 出處：補充出題

(○) 研究發現，運動強度為70%，每天3次，每次10分鐘亦可增加心肺耐力，顯示運動可以「累積」效果。

### 選擇題

1.題目編號：00984 難易度：中 出處：課本習題

(C) 實施心肺耐力訓練的強度應設定於最大心跳率的 (A) 40%~50% (B) 60%~90% (C) 55%~80% (D) 30%~60%。

2.題目編號：00985 難易度：中 出處：課本習題

(B) 實施心肺耐力訓練時，運動持續時間應為 (A) 10~20分鐘 (B) 20~60分鐘 (C) 60分鐘以上 (D) 10分鐘以內。

3.題目編號：00986 難易度：易 出處：課本習題

(D) 下列敘述何者不是運動處方的基本要素？ (A) 運動強度 (B) 運動頻率 (C) 運動持續時間 (D) 運動場地。

4.題目編號：00987 難易度：易 出處：課本習題

(C) 下列敘述何者為非？ (A) 訓練柔軟度愈年輕愈好 (B) 訓練柔軟度應持之以恆，最好每天都實施 (C) 訓練柔軟度時，以彈震式的伸展法較佳 (D) 良好的柔軟度可增進人體協調能力。

解析：訓練柔軟度時，以靜態伸展法較佳。

5.題目編號：00988 難易度：中 出處：課本習題

(A) 關於運動處方設計流程，下列敘述何者為非？ (A) 可以先從較高強度之項目開始運動 (B) 選擇運動計畫種類 (C) 運動實施2個月後，需重新設計運動計畫 (D) 先確認自己的身體有無疾病。

解析：選擇的運動要配合自己現階段的能力。

6.題目編號：00989 難易度：難 出處：補充出題

(B) 陳老師今年40歲，以最大心跳率百分比法，則適合他的運動強度的心跳率是多少？ (A) 89~134次/分 (B) 99~144次/分 (C) 99~154次/分 (D) 89~144次/分。

解析：預估最大心跳率： $220-40=180$ 次/分

最低運動強度= $180\times 55\%=99$ 次/分

最高運動強度= $180\times 80\%=144$ 次/分

運動強度的心跳範圍=99~144次/分。

7.題目編號：00990 難易度：中 出處：補充出題

(C) 運動自覺量表中，一般運動最適當範圍的等級是？ (A) 6~10等級 (B) 9~17等級  
(C) 11~15等級 (D) 16~20等級。

8.題目編號：00991 難易度：中 出處：補充出題

(D) 下列何者不是改善肌力、肌耐力的原則？ (A) 超負荷原則 (B) 特殊性原則 (C) 順序的原則 (D) 激進的原則。

9.題目編號：00992 難易度：難 出處：補充出題

(A) 「用力時肌肉長度改變但肌肉能維持某種程度的張力」屬於肌力訓練方式中的 (A) 等張收縮訓練 (B) 等長收縮訓練 (C) 等速收縮訓練 (D) 等力收縮訓練。

10.題目編號：00993 難易度：中 出處：補充出題

(D) 良好的柔軟度對人體的益處，以下何者為非？ (A) 增進人體協調能力 (B) 改善骨骼肌肉系統的作功效率 (C) 預防因過度伸展而引起的傷害 (D) 增強肌力。

11.題目編號：00994 難易度：中 出處：補充出題

(C) 改善身體組成的原則，何者有誤？ (A) 能量均衡 (B) 設定體重調節機制 (C) 可以只靠節食 (D) 規律持續運動。

解析：單靠節食容易發胖，太嚴格的節食也可能干擾人體代謝機能，導致體重調節的紊亂。

12.題目編號：00995 難易度：難 出處：補充出題

(A) 通常使用重量訓練器材來進行肌力訓練的是 (A) 等張收縮訓練 (B) 等長收縮訓練 (C) 等速收縮訓練 (D) 等力收縮訓練。

13.題目編號：00996 難易度：中 出處：補充出題

(C) 「以緩慢而持續伸展的活動方式，將肌肉逐漸伸展至較大的活動範圍，並停留約10秒鐘」屬於何種伸展法？ (A) 彈震式的伸展法 (B) 動態伸展法 (C) 靜態伸展法。

14.題目編號：00997 難易度：易 出處：補充出題

(D) 完整的運動過程，包含？(1)熱身運動、(2)主要運動、(3)緩和運動 (A) 1、2 (B) 2、3 (C) 1、3 (D) 1、2、3。

15.題目編號：00998 難易度：中 出處：補充出題

(D) 運動強度的設定，以下何者為非？ (A) 最大心跳率百分比法 (B) 心跳保留法 (C) 運動自覺量表 (D) 最大呼吸率百分比法。

16.題目編號：00999 難易度：中 出處：補充出題

(C) 欲改善心肺耐力，運動強度設定在55%時，至少應持續多久時間才有理想效果？ (A) 10分鐘 (B) 20分鐘 (C) 30分鐘 (D) 1小時。

17.題目編號：01000 難易度：中 出處：補充出題

(B) 欲改善心肺耐力，選擇運動方式的原則何者有誤？ (A) 選擇適合自己的運動 (B) 選擇使用小肌肉的運動 (C) 選擇自己喜歡的運動 (D) 選擇均衡發展身體的運動。

解析：選擇使用大肌肉的運動。

18.題目編號：01001 難易度：中 出處：補充出題

(C) 較適用於肌肉、關節復健的肌力訓練方法為 (A) 等張收縮訓練 (B) 等長收縮訓練 (C) 等速收縮訓練 (D) 等力收縮訓練。

19.題目編號：01002 難易度：易 出處：補充出題

(A) 運動自覺量表是何人所創？ (A) 柏格 (B) 林格 (C) 古柏 (D) 威廉斯。

## 高中體育 第二章 水上運動

### 是非題

1.題目編號：00820 難易度：易 出處：課本習題

(X) 長距離游泳因為強度不大，可以直接跳進游泳池開始進行。

解析：為防止受傷，仍要充分做好暖身及伸展的運動，才能下水進行活動。

2.題目編號：00821 難易度：中 出處：課本習題

(O) 學習者可藉由韻律呼吸的練習，找出適合自己的長距離游泳呼吸速率。

3.題目編號：00822 難易度：易 出處：課本習題

(O) 進入游泳池時，要先讓身體適應水溫及水深，再開始活動。

4.題目編號：00823 難易度：中 出處：課本習題

(O) 游泳慢動作藉由不斷的調整重心來保持平衡，可幫助我們訓練水感。

5.題目編號：00824 難易度：中 出處：課本習題

(X) 練習游泳慢動作時，緊繃的腳踝可以幫助我們更輕鬆有效的打水。

解析：輕鬆而有效的打水關鍵是腳踝放鬆。

6.題目編號：00825 難易度：中 出處：補充出題

(O) 游泳慢動作在移動的時候，如果刻意放慢動作，會發現身體變得非常不穩定。

7.題目編號：00826 難易度：中 出處：補充出題

(O) 捷式慢動作練習時，要伸展身體及四肢，讓身體呈現較長的體型。

8.題目編號：00827 難易度：中 出處：補充出題

(X) 捷式長泳時，僅需以腿部的力量打水。

解析：要用身體的力量打水以節省體力，腿在打水時，腰部需配合一起用力。

9.題目編號：00828 難易度：難 出處：補充出題

(O) 練習游泳慢動作時，可以身體下沉的時間點做參考，當划手或打水動作停止後，身體藉由餘力漂浮停止不動開始下沉時，就要進行下一個動作。

10.題目編號：00829 難易度：中 出處：補充出題

(X) 捷式長泳換氣時，頭部要盡量抬高，以免造成腳部下沉。

解析：避免頭向上抬。

11.題目編號：00830 難易度：中 出處：補充出題

(X) 練習蛙式長泳時，以胸部為基點，手臂向外輕鬆的伸展為 Y 字形，此時會使臀部下沉。

解析：此時會使臀部上浮。

12.題目編號：00831 難易度：中 出處：補充出題

(O) 蛙式長泳換氣時，頭部若抬出水面太高，會造成身體起伏太大，而增加阻力。

13.題目編號：00832 難易度：難 出處：補充出題

(O) 捷式長泳打水時，小腿尚未達身體的中線，則大腿需先抬起，帶動足尖迅速向下打水

14.題目編號：00833 難易度：易 出處：補充出題

(O) 以捷式進行長泳時，划手可划慢一點。

15.題目編號：00834 難易度：易 出處：補充出題

(○) 捷式長泳時，要用身體的力量打水，以節省體力。

16. 題目編號：00835 難易度：易 出處：補充出題

(X) 練習捷式長泳時，大腿肌肉應全程拉緊，才可節省體力。

解析：打水時大腿應有一半的時間是在放鬆狀態。

17. 題目編號：00836 難易度：易 出處：補充出題

(○) 藉著韻律呼吸練習，可以找出適合自己長距離游泳的呼吸速率。

18. 題目編號：00837 難易度：易 出處：補充出題

(○) 捷式長泳換氣為：當身體縱軸隨著兩臂划手自然轉動，頭同時側轉呼吸。

19. 題目編號：00838 難易度：易 出處：補充出題

(○) 蛙式長泳的每一個動作配合之間，都有一個短暫的漂浮滑行過程。

### 選擇題

1. 題目編號：01003 難易度：中 出處：課本習題

(D) 有關捷泳慢動作練習的敘述，何者錯誤？ (A) 可藉由浮板等輔具來練習 (B) 伸展身體及四肢，讓身體呈現較長的體型 (C) 以緩慢的速度划手及打水 (D) 輕鬆而有效的打水關鍵是腳踝繃緊。

解析：解析；輕鬆而有效的打水關鍵是腳踝放鬆。

2. 題目編號：01004 難易度：中 出處：課本習題

(C) 蛙泳若以動作來細分，可分為哪兩種？ (A) 水平式及垂直式 (B) 水平式及震動式 (C) 水平式及波浪式 (D) 垂直式及波浪式。

3. 題目編號：01005 難易度：中 出處：課本習題

(C) 有關水平式蛙泳的主要動作，下列何者為非？ (A) 身體呈現水平姿勢 (B) 臀部靠近水面 (C) 有較大的蛙泳動作出現 (D) 換氣時頭浮出水面。

4. 題目編號：01006 難易度：易 出處：課本習題

(D) 要找出適合自己的長距離呼吸速率，可進行何種練習？ (A) 慢動作練習 (B) 打水練習 (C) 划手練習 (D) 韻律呼吸。

5. 題目編號：01007 難易度：易 出處：課本習題

(A) 一般人進行長泳時，多使用何種泳姿？ (A) 水平式的蛙式 (B) 波浪式的蛙式 (C) 垂直式的蛙式 (D) 水平式的仰式。

6. 題目編號：01008 難易度：難 出處：補充出題

(B) 蛙式長泳的手腳配合原則是 (A) 先收腿後划手，先夾水後伸手 (B) 先划手後收腿，先伸手後夾水 (C) 同時划手與收腿、伸手與夾水。

7. 題目編號：01009 難易度：中 出處：補充出題

(C) 練習捷式長泳打水時，總是很吃力，且肌肉感到僵硬，該如何調整？ (A) 腿部肌肉應全程拉緊 (B) 腿部肌肉應全程放鬆 (C) 打水時大腿應有一半的時間是在放鬆狀態 (D) 小腿放鬆、大腿用力。

8. 題目編號：01010 難易度：中 出處：補充出題

(B) 練習蛙式長泳，每當頭抬起換氣時，全身重心就開始不穩而左右搖晃，該如何調整？ (A) 盡量將頭抬高 (B) 應輕將頭抬起到正常位置，眼睛盡量維持朝下看 (C) 努力憋氣，不要換氣 (D) 肩膀用力聳起。

9.題目編號：01011 難易度：易 出處：補充出題

(D) 關於捷式長泳的敘述，何者錯誤？ (A) 用身體的力量打水，以節省體力 (B) 要善用游泳技巧及餘力打水 (C) 換氣時避免頭向上抬 (D) 划手要盡量划快一點。

解析：划手時可划慢一點。

10.題目編號：01012 難易度：中 出處：補充出題

(A) 關於蛙式長泳的敘述，何者錯誤？ (A) 以腹部為基點，手臂向前輕鬆的伸展為∥形 (B) 以腹部的力量把臀部向前拉 (C) 每一個動作配合之間，都有一個短暫的漂浮滑行過程 (D) 換氣時，頭維持正常的位置。

解析：以胸部為基點，手臂向外輕鬆的伸展為Y字形。

11.題目編號：01013 難易度：難 出處：補充出題

(C) 捷式長泳的手腳配合頻率是 (A) 兩手各划手一次，配合打水一次與一次換氣 (B) 兩手各划手二次，配合打水二次與一次換氣 (C) 兩手各划手一次，配合打水二次與一次換氣 (D) 兩手各划手一次，配合打水二次與二次換氣。

12.題目編號：01014 難易度：中 出處：補充出題

(B) 關於蛙式長泳換氣的敘述，何者有誤？ (A) 眼睛盡量維持朝下看 (B) 當兩手向外划時，兩肩會聳起 (C) 兩肩聳起會讓身體向上、向前衝。

解析：當兩手向內划時，兩肩會聳起。

## 高中體育 第三章 籃球

### 是非題

1.題目編號：00839 難易度：中 出處：課本習題

(○) 籃球3打2的最佳進攻選擇為上籃。

2.題目編號：00840 難易度：中 出處：課本習題

(○) 籃球3打2、2打1的最好防守，就是讓進攻者選擇外線出手投籃。

3.題目編號：00841 難易度：中 出處：課本習題

(×) 籃球比賽時，團隊快速進攻是要讓控球後衛得分為主。

解析：得分後衛。

4.題目編號：00842 難易度：中 出處：課本習題

(○) 籃球比賽時，擋人卡位搶籃板球的動作通常在進攻者出手時就必須確實做出來。

5.題目編號：00843 難易度：易 出處：課本習題

(×) 籃球比賽中最重要的是個人的動作表現，其次才是團隊配合。

解析：個人的動作表現雖然重要，但最重要的是團隊配合。

6.題目編號：00844 難易度：中 出處：補充出題

(○) 籃球快速進攻觀念是運用在籃球比賽的初期進攻。

7.題目編號：00845 難易度：難 出處：補充出題

(○) 籃球比賽時，通常一個球隊由防守轉換成進攻，有幾個步驟：防守—籃板球—快攻—中鋒快攻—系統戰術—機遇戰術。

8.題目編號：00846 難易度：中 出處：補充出題

(×) 籃球比賽時，快攻形成初期機會多數由控球(1號球員)及得分後衛(2號球員)與大前鋒

(4號球員)所形成。

解析：控球(1號球員)及得分後衛(2號球員)與小前鋒(3號球員)。

9.題目編號：00847 難易度：中 出處：補充出題

(○) 3打2與2打1是籃球比賽進攻球隊發動快攻時，最常在比賽所製造出的快攻以多打少的機會。

10.題目編號：00848 難易度：中 出處：補充出題

(×) 籃球比賽時，進攻者泰半的時間都比防守者更接近籃下。

解析：防守者泰半的時間都比進攻者更接近籃下。

11.題目編號：00849 難易度：易 出處：補充出題

(○) 籃球比賽的團隊快速進攻，俗稱中鋒拖車進攻。

12.題目編號：00850 難易度：中 出處：補充出題

(○) 搶籃板球是一項複雜的技術，是由判斷與搶占位置、起跳搶球動作和得球後動作所組成。

13.題目編號：00851 難易度：易 出處：補充出題

(○) 在籃球比賽的對抗中，身體接觸是難以避免的，應盡量克制自己的負面情緒。

14.題目編號：00852 難易度：中 出處：補充出題

(×) 籃球比賽中，為了取得勝利要盡量用超出自己體能及技術負荷的動作。

解析：要避免做出超出體能及技術負荷的動作。

15.題目編號：00853 難易度：中 出處：補充出題

(○) 籃球比賽中，掌握籃板球將可取得較多的進攻機會。

16.題目編號：00854 難易度：難 出處：補充出題

(×) 籃球比賽中，運球時伸展前臂或手防止球員來抄球，不構成犯規。

解析：構成持球進攻犯規。

17.題目編號：00855 難易度：難 出處：補充出題

(×) 籃球比賽中，可以手臂或手肘鉤住防守球員，以此得利。

解析：此行為構成持球進攻犯規。

18.題目編號：00856 難易度：中 出處：補充出題

(○) 籃球比賽中，團隊快速進攻是利用大前鋒與中鋒製造籃下快速單打機會。

19.題目編號：00857 難易度：易 出處：補充出題

(○) 籃球比賽中，搶到籃板球落地時，一般多用兩腳著地。

## 選擇題

1.題目編號：01015 難易度：易 出處：課本習題

(A) 籃球比賽中以何種方式可快速累計得分，造成對手壓力？ (A) 快攻得分 (B) 罰球 (C) 跳投 (D) 籃板球。

2.題目編號：01016 難易度：中 出處：課本習題

(D) 籃球快速進攻3打2及2打1的得分方式中以何種方式為最佳？ (A) 投外線 (B) 罰球 (C) 移位跳投 (D) 上籃得分。

3.題目編號：01017 難易度：中 出處：課本習題

(B) 籃球團隊快速進攻是以哪一位置球員得分為主？ (A) 控球員1號球員 (B) 得分後衛2號球員 (C) 小前鋒3號球員 (D) 大前鋒4號球員及中鋒5號球員。

4.題目編號：01018 難易度：中 出處：課本習題

(C) 籃球比賽中，防守球員卡位搶籃板球應 (A) 用手推開進攻者 (B) 轉身看球有沒有進 (C) 轉身卡位用背部確實擋住進攻者 (D) 搶籃板球不是我的事。

5. 題目編號：01019 難易度：中 出處：課本習題

(D) 籃球比賽中，進攻隊投籃時防守球員應 (A) 偷跑快攻得分 (B) 轉身看球有沒有進 (C) 犯規 (D) 卡位搶籃板球。

6. 題目編號：01020 難易度：中 出處：補充出題

(D) 何種因素會影響籃球快攻3打2及2打1的進攻得分能力？(1)進攻路線、(2)推進速度、(3)進攻選擇 (A) 1、2 (B) 2、3 (C) 1、3 (D) 1、2、3。

7. 題目編號：01021 難易度：中 出處：補充出題

(D) 籃球比賽時如何製造快攻快速得分機會，以下何者為非？ (A) 加強防守，做好卡位搶防守籃板球，由守變攻 (B) 加強1對1防守，製造抄球快攻機會 (C) 應用小組防守製造陷阱抄球或傳球失誤抄球，形成多打少之3打2及2打1進攻得分機會 (D) 加強進攻並盡量投外線，以提高得分分數。

8. 題目編號：01022 難易度：易 出處：補充出題

(A) 搶到籃板球落地後，保護球的方法是利用轉身、跨步方式移動持球位置，把球放在？ (A) 遠離對手的一側 (B) 接近對手的一側 (C) 高舉過頭頂。

9. 題目編號：01023 難易度：中 出處：補充出題

(B) 籃球比賽中，何種情形構成「持球進攻犯規」？ (A) 推開防守球員，以便接球 (B) 運球時，伸展前臂或手，防止球員來抄球 (C) 推開防守球員，防止與其爭球 (D) 推開防守球員，求取之間更大的空間。

解析：其餘選項為空手之進攻犯規。

10. 題目編號：01024 難易度：中 出處：補充出題

(B) 籃球比賽中，何種情形構成「空手之進攻犯規」？ (A) 運球時，伸展前臂或手，防止球員來抄球 (B) 推開防守球員，以便接球 (C) 以手臂鉤住防守球員，以此得利 (D) 企圖控制球而推開前來搶球的防守球員。

解析：其餘選項為持球進攻犯規。

11. 題目編號：01025 難易度：中 出處：補充出題

(C) 關於籃球搶籃板球的敘述，何者錯誤？ (A) 掌握投籃不中後，球反彈的基本規律，是搶占位置的前提 (B) 當投籃出手時，要力爭搶占隊對手與球框之間的內線位置，把對手擋在自己身後 (C) 起跳搶球時，眼睛要注視其他欲搶籃板球的對手 (D) 搶到籃板球落地時，一般多用兩腳著地。

解析：起跳搶球時，眼睛要注視著球。

12. 題目編號：01026 難易度：難 出處：補充出題

(C) 籃球起跳搶籃板球的動作敘述，何者錯誤？ (A) 起跳時眼睛注視球 (B) 手臂向上伸展，腰腹協调用力 (C) 力爭在最低點爭取到籃板球 (D) 搶球動作可分兩手搶籃板球、單手搶籃板球、撥球等方式。

解析：力爭在最高點爭取到籃板球。

13. 題目編號：01027 難易度：中 出處：補充出題

(D) 籃球運動的搶籃板球不包含何種技術？ (A) 判斷與搶占位置 (B) 起跳搶球動作 (C)



得球後動作 (D)起跳投籃動作。

14.題目編號：01028 難易度：易 出處：補充出題

(C)何者不屬於籃球起跳搶球的動作？ (A)兩手搶籃板球 (B)單手搶籃板球 (C)殺球 (D)撥球。

解析：殺球不屬於籃球動作。

15.題目編號：01029 難易度：中 出處：補充出題

(A)籃球比賽中，進攻隊發動2打1快攻，防守方的因應，以下何者為非？ (A)防守者的位置須先站成一前一後的陣式 (B)防守者退防時的位置盡量保持在球線上 (C)防守球員盡全力防守，使進攻球員選擇投外線 (D)防守球員卡位搶籃板。

16.題目編號：01030 難易度：難 出處：補充出題

(D)籃球比賽中，進攻隊發動3打2快攻，防守方因應的選擇何者有誤？ (A)防守者的位置先站成一前一後的陣式 (B)前方防守球員迫使控球球員將球傳至兩側 (C)後方防守球員防守側邊持球進攻球員，使其無法順利快攻上籃 (D)防守球員不須卡位搶籃板。

解析：防守球員須卡位搶籃板。

## 高中體育 第四章 排球

### 是非題

1.題目編號：00858 難易度：易 出處：課本習題

(○)排球比賽時，攔網是防守方的第一道防線。

2.題目編號：00859 難易度：中 出處：課本習題

(○)排球比賽球員攔網時，兩手間的距離不能太大，以不超過一個球的直徑為宜。

3.題目編號：00860 難易度：難 出處：課本習題

(○)排球比賽時，球在擊回對方場區前，不可觸及超過3次，但攔網觸球那一次不計算在內。

4.題目編號：00861 難易度：中 出處：課本習題

(○)排球比賽只有輪到前排的選手時，才可以進行攔網防守。

5.題目編號：00862 難易度：中 出處：課本習題

(○)排球攔網時，可將手伸過對方的場地。

6.題目編號：00863 難易度：中 出處：補充出題

(X)排球比賽當進攻方採取長攻時，防守方最常採用3人攔網來防守。

解析：最常採用雙人攔網防守。

7.題目編號：00864 難易度：中 出處：補充出題

(○)排球比賽時，如發現對方扣球角度會造成我方攔網手觸球出界時，可及時收回手臂，使對方扣球失誤。

8.題目編號：00865 難易度：中 出處：補充出題

(X)排球比賽時，攔網之後的第一次擊球，不可由攔網時已經觸球的球員為之。

解析：攔網後的第一次擊球，可由任何球員為之。

9.題目編號：00866 難易度：中 出處：補充出題

(○)排球比賽球發出後，球員即可在本方場區和無障礙區任意移動和站位。

10.題目編號：00867 難易度：中 出處：補充出題

(○)排球的時間差攻擊通常是一個快攻配合中間攻擊。

11.題目編號：00868 難易度：易 出處：補充出題

(○) 排球比賽時，發球員的擊球瞬間，雙方球員必須在各自場區內按輪轉順序站位。

12.題目編號：00869 難易度：中 出處：補充出題

(○) 排球攔網動作包含相當複雜的時間、空間以及技術動作等變化因素。

13.題目編號：00870 難易度：中 出處：補充出題

(○) 排球的攔網動作，若能正確的掌握起跳時間，可使對方來不及改變扣球的路線。

14.題目編號：00871 難易度：中 出處：補充出題

(✗) 排球的攔網動作，為了避免觸網，手臂最好離球遠一點。

解析：手臂要盡量接近球，充分擴大攔截面，就可以封鎖對方的扣球路線。

15.題目編號：00872 難易度：易 出處：補充出題

(○) 排球比賽時，球員靠近球網，將手伸出高於球網上緣，攔阻對方來球的動作，稱為攔網。

16.題目編號：00873 難易度：易 出處：補充出題

(○) 排球比賽中，時間差攻擊的目的是騙過攔網手，進而攻擊成功。

17.題目編號：00874 難易度：中 出處：補充出題

(○) 排球比賽時，在同一攔網動作中，1名或1名以上球員可以連續觸球。

18.題目編號：00875 難易度：中 出處：補充出題

(✗) 排球比賽中，自由球員可以試圖攔網。

解析：自由球員試圖攔網為攔網犯規。

19.題目編號：00876 難易度：中 出處：補充出題

(○) 進行排球攔網動作時，大拇指與小拇指應盡量張開，手腕、手指均須用力。

20.題目編號：00877 難易度：中 出處：補充出題

(○) 排球比賽中，進行攔網時，起跳後若高度夠，要把兩手沿著球網上，延伸到對方的場地上空。

## 選擇題

1.題目編號：01031 難易度：易 出處：課本習題

(C) 排球運動最多可以同時有幾人攔網？ (A) 1人 (B) 2人 (C) 3人 (D) 4人。

2.題目編號：01032 難易度：中 出處：課本習題

(C) 排球比賽一般隊伍在攔網時，都會將攔網技術最好的隊員，安排在哪個位置？ (A) 前排左側 (B) 前排右側 (C) 前排中間 (D) 沒有特定位置。

3.題目編號：01033 難易度：中 出處：課本習題

(B) 排球比賽中，針對對方的時間差攻擊戰術，我方攔網球員由誰負責防守快攻球員？ (A) 前排左側隊員 (B) 前排中間攔網員 (C) 自由球員 (D) 前排右側隊員。

4.題目編號：01034 難易度：中 出處：課本習題

(A) 排球比賽時，應付進攻方的扣球攻擊，防守隊伍的第一道防線是 (A) 攔網 (B) 接球 (C) 扣殺回去 (D) 沒有特定方式。

5.題目編號：01035 難易度：中 出處：課本習題

(C) 排球比賽時，防守方的中間攔網手，主要警戒進攻方哪一路線的攻勢？ (A) 左路 (B) 右路 (C) 中路 (D) 後排。

6.題目編號：01036 難易度：難 出處：補充出題

(B) 排球比賽攔網時，球會掉到我方的場地，該如何調整？ (A) 提早起跳時間 (B) 起跳後

若高度夠，要把兩手沿著球網上延伸到對方的場地上空 (C) 延後起跳時間 (D) 兩手手臂盡量往上延伸。

7. 題目編號：01037 難易度：中 出處：補充出題

(D) 關於排球攔網動作的敘述，下列何者有誤？ (A) 準備動作時，手臂要維持在胸部附近 (B) 準備動作時，手掌約與臉部同高 (C) 跳躍時，兩手臂應保持與球網平行 (D) 跳躍時，兩手臂由肩帶動，迅速上擺。

解析：兩手臂由肘帶動。

8. 題目編號：01038 難易度：中 出處：補充出題

(C) 排球比賽中，何種情形不構成攔網犯規？ (A) 觸球出界 (B) 自由球員完成攔網 (C) 攔網球員在對方做進攻性擊球之後，才在對區空間觸球 (D) 從標誌竿外伸入對區空間攔網。

9. 題目編號：01039 難易度：難 出處：補充出題

(B) 有關排球「集體攔網」的敘述，何者錯誤？ (A) 2或3名球員彼此聚集進行攔網，稱為集體攔網 (B) 一定要至少2名球員觸及來球，才算完成集體攔網 (C) 只要其中任何一球員觸及來球，即為完成集體攔網。

10. 題目編號：01040 難易度：難 出處：補充出題

(A) 排球比賽時，在同一攔網動作中 (A) 1名或1名以上球員可以連續觸球 (B) 只能有1名球員觸球，但可以連續觸球 (C) 只能有1名球員觸球，且不得連續觸球 (D) 所有球員都可以觸球，但以1次為限。

11. 題目編號：01041 難易度：中 出處：補充出題

(A) 排球的攔網動作， (A) 大拇指與小指應盡量張開 (B) 只需手腕用力 (C) 五指併攏，大拇指與小指應避免張開 (D) 只需手指用力 可避免對手扣球力量造成手部受傷。

12. 題目編號：01042 難易度：中 出處：補充出題

(B) 排球比賽中，何種情形不構成犯規？ (A) 由後排球員完成攔網 (B) 由前排球員完成攔網 (C) 自由球員試圖攔網 (D) 攔阻對方的發球。

13. 題目編號：01043 難易度：中 出處：補充出題

(C) 排球比賽中，對方發動時間差攻擊戰術，我方由誰負責防守第二時間攻擊手？ (A) 後排左側球員 (B) 後排中間球員 (C) 前排右側球員 (D) 自由球員。

解析：只有前排球員可進行攔網防守。

14. 題目編號：01044 難易度：中 出處：補充出題

(D) 排球比賽中，球隊有幾次擊球權利，以將球擊回對區？ (A) 6次 (B) 5次 (C) 4次 (D) 3次。

## 高中體育 第五章 羽球

### 是非題

1. 題目編號：00878 難易度：中 出處：課本習題

(X) 羽球運動擊平抽球時，只需要手部充分用力就可以打出強而有力的球。

解析：擊球時要充分利用腳部、腰部及手腕的相互配合。

2. 題目編號：00879 難易度：中 出處：課本習題

(○) 羽球的平抽球是一種具有攻擊性或反攻性的技術，亦是一門重要的技術。

3. 題目編號：00880 難易度：易 出處：課本習題

(×) 羽球屬於低負荷量的運動，因此不必太注重暖身運動。

解析：活動前要有充分的暖身運動。

4. 題目編號：00881 難易度：易 出處：課本習題

(○) 羽球的平抽球對於單打或是雙打選手都是重要的技術，因此都必須熟練。

5. 題目編號：00882 難易度：中 出處：課本習題

(○) 羽球平抽球的擊球點是在身體前方與肩、腰之間的球。

6. 題目編號：00883 難易度：難 出處：補充出題

(○) 羽球擊平抽球時，是以身體為縱軸，在身體側面橫揮拍，把球抽擊過網至對方底線。

7. 題目編號：00884 難易度：中 出處：補充出題

(×) 羽球平抽球的球速較快、較高（高拋物線）於網而過。

解析：平抽球的球速較快、較平且貼網而過。

8. 題目編號：00885 難易度：難 出處：補充出題

(×) 羽球平抽球是屬於較平且快速度的技術，所需的反應時間較長。

解析：平抽球所需的反應時間很短。

9. 題目編號：00886 難易度：中 出處：補充出題

(○) 羽球正式比賽，無論男子組或女子組的單打、雙打，皆採21分，3局2勝制。

10. 題目編號：00887 難易度：易 出處：補充出題

(○) 羽球比賽進行中，若產生球體破散分離時，應重新發球。

11. 題目編號：00888 難易度：中 出處：補充出題

(○) 羽球比賽當20比20平分時，需連贏2分才獲得勝利。

12. 題目編號：00889 難易度：中 出處：補充出題

(○) 羽球運動的平抽球技術主要是對付對方擊來的弧線平或稍低於網、且落點在中場附近的平球時所採取的回擊技術。

13. 題目編號：00890 難易度：易 出處：補充出題

(○) 羽球擊正拍平抽球的分解動作為：預備動作→引拍動作→及球動作→跟隨動作。

14. 題目編號：00891 難易度：中 出處：補充出題

(○) 羽球運動的抽球動作，需要瞬間的用力擊球，肩關節的負荷量相當大。

15. 題目編號：00892 難易度：中 出處：補充出題

(○) 羽球運動的高遠球或挑球技術都是屬於球速較慢，球飛行軌跡為拋物線的類型。

16. 題目編號：00893 難易度：中 出處：補充出題

(×) 羽球擊反拍平抽球（右手持拍者），預備擊球的腳步動作為左弓箭步。

解析：為右弓箭步。

## 選擇題

1. 題目編號：01045 難易度：易 出處：課本習題

(C) 羽球平抽球是屬於 (A) 攻擊 (B) 防守 (C) 可攻可守 的技術。

2. 題目編號：01046 難易度：中 出處：課本習題

(C) 羽球比賽時，使用平抽球的目的是在於 (A) 增加防守時間 (B) 緩和擊球的節奏 (C) 增加擊球力量以壓迫對方。

3.題目編號：01047 難易度：中 出處：課本習題

(A) 右手持拍的羽球選手，打反拍平抽球時最後跨出的是 (A) 右腳 (B) 左腳 (C) 皆可。

4.題目編號：01048 難易度：中 出處：課本習題

(B) 羽球運動擊平抽球時，最佳擊球點應在何處？ (A) 肩以上 (B) 肩腰之間 (C) 膝以下。

5.題目編號：01049 難易度：中 出處：課本習題

(C) 羽球運動擊平抽球時，力量的控制在於 (A) 手 (B) 腳 (C) 手與腳。

6.題目編號：01050 難易度：難 出處：補充出題

(C) 羽球運動打平抽球時，常會重心不穩，該如何調整？ (A) 最後跨出步伐時，膝蓋愈彎愈好 (B) 最後跨出步伐時，以足尖先著地 (C) 最後跨出步伐時，以足跟先著地。

7.題目編號：01051 難易度：中 出處：補充出題

(A) 羽球運動擊平抽球(右手持拍者)時，最後跨出的步伐為 (A) 右弓箭步 (B) 左弓箭步 (C) 兩腳與肩同寬並屈膝微蹲。

8.題目編號：01052 難易度：中 出處：補充出題

(D) 下列何者不屬於羽球運動的平抽球技術？ (A) 引拍動作 (B) 擊球動作 (C) 跟隨動作 (D) 殺球動作。

9.題目編號：01053 難易度：中 出處：補充出題

(B) 羽球運動擊平抽球時，擊球角度應控制在 (A) 60~30度 (B) 90~45度 (C) 75~30度 (D) 60~45度 之間，球擊出後才會以略高於球網之高度且平行於地面的角度向前飛行。

10.題目編號：01054 難易度：中 出處：補充出題

(C) 羽球比賽當比數29：29時， (A) 連贏2分者得勝 (B) 連贏3分者得勝 (C) 先取得30分者得勝 (D) 進入延長賽。

11.題目編號：01055 難易度：難 出處：補充出題

(A) 有關羽球反手平抽球的敘述，何者有誤？ (A) 擊球時向左方跨出左腳 (B) 擊球角度應控制在90~45度之間 (C) 擊球點在肩腰之間 (D) 擊球時手腕將球拍由拍框向上的位置揮動到拍框向左方的位置。

解析：擊球時向左方跨出右腳。

12.題目編號：01056 難易度：中 出處：補充出題

(D) 羽球平抽球的擊球瞬間，手腕與球拍約呈 (A) 30度 (B) 45度 (C) 一直線且垂直於地面 (D) 一直線且平行於地面。

13.題目編號：01057 難易度：中 出處：補充出題

(B) 羽球運動擊平抽球時，擊出的球太高或掛網，該如何修正？ (A) 擊球位置應在肩膀上方 (B) 擊球位置在肩、腰之間且保持在身體前方的區域 (C) 擊球位置在身體後方 (D) 擊球位置在額頭前方。

14.題目編號：01058 難易度：難 出處：補充出題

(A) 小明去看羽球比賽，你覺得下列哪一局可能是進行中的比賽？ (A) 17：16 (B) 22：20 (C) 27：25 (D) 30：29。

解析：其他三選項皆為一局比賽結束的分數。

15.題目編號：01059 難易度：中 出處：補充出題

(A) 右手持拍的羽球選手，打正拍平抽球時最後跨出的是 (A) 右腳 (B) 左腳 (C) 兩腳皆

可。

16.題目編號：01060 難易度：中 出處：補充出題

(C) 羽球運動的平抽球技術是要把球抽擊過網至 (A) 對方球場網前 (B) 對方球場中場  
(C) 對方球場底線 (D) 對方球場中線。

17.題目編號：01061 難易度：易 出處：補充出題

(D) 羽球運動的平抽球技術，擊球時會運用身體哪一部位的力量？(1)腰部、(2)腳部、(3)手腕  
(A) 1、2 (B) 2、3 (C) 1、3 (D) 1、2、3。