

一、選擇題：(每題 2 分，共 100 分)

1. () 長期實施重量訓練主要是強化健康體適能中的哪一項？ (A)柔軟度 (B)平衡感 (C)心肺耐力 (D)肌肉適能。
《答案》D
2. () 下列何者可以訓練下肢肌群和核心肌群的肌肉力量？ (A)手臂彎舉 (B)屈膝半蹲 (C)伏地挺身 (D)屈膝仰臥起坐
《答案》B
3. () 屈膝仰臥起坐主要是訓練身體哪一個部位的肌群？ (A)頭部 (B)胸部 (C)腹部 (D)臀部。
《答案》C
4. () 排球運動中，哪個技術是舉球員最常使用的動作？ (A)發球 (B)低手傳球 (C)高手托球 (D)吊球。
《答案》C
5. () 排球最理想的托球高度為額頭至托球點約幾公分？ (A)10~15 (B)15~20 (C)20~25 (D)25~30。
《答案》B
6. () 排球比賽中，哪一種球員常常透過高手托球，將球傳給負責攻擊的隊友，讓攻擊手得分？ (A)主攻手 (B)快攻手 (C)舉球員 (D)自由球員。
《答案》C
7. () 一般桌球初學常用步法為下列何者？ (A)交叉步 (B)踏步 (C)跨步 (D)併步。
《答案》D
8. () 籃球比賽時，當球員在球場上控制活球，該隊必須在幾秒內設法投籃？ (A)23 (B)24 (C)25 (D)26。
《答案》B
9. () 籃球比賽發邊線或底線球時，必須在幾秒內將球傳給場內隊友，若未傳出則將被判違例？ (A)5 (B)6 (C)7 (D)8
《答案》A
10. () 若要在籃球比賽中成就優異的助攻表現，則必須下苦功訓練下列哪一項技術？ (A)傳球 (B)運球 (C)防守 (D)罰球。
《答案》A
11. () 練習籃球接球技術時，不能以拍接的方式接球，雙手要稍微成何種形狀？ (A)圓形 (B)弧形 (C)三角形 (D)正方形。
《答案》B
12. () 高手托球的運用時機為何？ (A)來球飛越頭頂 (B)來球高於胸口 (C)來球低於胸口 (D)來球落地彈起。
《答案》B
13. () 下列何者是舉球員比較需要具備之能力？ (A)移動速度快 (B)攻擊高度高 (C)防守範圍廣 (D)發球力量強
《答案》A
詳解：舉球員最大任務為將球托出，使攻擊手能進行有效攻擊，所以相當需要快速移動的能力。
14. () 舉球員是在網上托球的常客，所以網上的托球高度非常重要，以下哪一項是挑選舉球員最優先考量的條件？ (A)身材高度 (B)彈跳能力 (C)移動速度 (D)托球力量
《答案》A
詳解：身材高度高的舉球員可以輕易將靠近網上的球托出。此外，身材高大者在起跳時相對高度比較高，更容易控制球。
15. () 重量訓練是指利用負重進行訓練，下列何者屬於負重訓練項目？ (A)啞鈴 (B)伏地挺身 (C)水中阻力 (D)屈膝仰臥起坐。
《答案》A

16. () 屈膝仰臥起坐可強化腹部肌群，若無法完成屈膝仰臥起坐或是初學者，可以下列何者替代？ (A)啞鈴 (B)立定跳遠 (C)單腳跳階 (D)捲腹動作
《答案》D
17. () 下列關於伏地挺身的敘述，何者正確？ (A)以仰臥姿勢平躺在地墊上 (B)保持脊柱伸直、背部角度固定 (C)呼氣同時將手肘彎曲 (D)可強化上肢肱二頭肌。
《答案》B
18. () 進行阻力訓練前，應確實遵循的運動安全注意事項有哪些？ (甲)要有充足的暖身及伸展運動 (乙)確定了解如何操作重量器材或儀器 (丙)在個人能夠負荷之範圍內，逐漸增加重量。 (A)甲乙 (B)甲丙 (C)乙丙 (D)甲乙丙。
《答案》D
19. () 訓練一段時間後，身體已適應當前負荷強度，此時需要增加負荷，以促進肌肉繼續成長。這符合肌肉適能訓練的何種原則？ (A)漸進式原則 (B)超負荷原則 (C)計畫性原則 (D)特殊性原則。
《答案》A
20. () 以比一般負荷再稍微重一點的重量訓練肌肉，讓肌肉對抗比平常更大的阻力，這符合肌肉適能訓練的何種原則？ (A)漸進式原則 (B)超負荷原則 (C)特殊性原則 (D)順序性原則。
《答案》B
21. () 雙手握持啞鈴彎舉手臂，主要是訓練身體哪個部位的肌群？ (A)下肢肌群 (B)胸部肌群 (C)上肢肱二頭肌 (D)腹部肌群。
《答案》C
22. () 排球比賽中，掌控全局的靈魂人物是下列何者？ (A)舉球員 (B)主攻手 (C)快攻手 (D)自由球員。
《答案》A
23. () 將排球托向對方，對方再將球回托至自己，此動作模式稱為下列何者？ (A)低手傳球 (B)頭頂傳球 (C)上臂傳球 (D)高手傳球。
《答案》D
24. () 下列有關排球高手托球的動作，何者有誤？ (A)用來處理高於胸口的來球 (B)只能以掌心觸球 (C)為全身性動作 (D)托球雙手高於頭部。
《答案》B
25. () 在排球運動中，當來球高於身體哪個部位時，是運用高手托球的時機？ (A)頭部 (B)腳部 (C)胸口 (D)腹部。
《答案》C
26. () 關於普及化排球比賽的規則，何者正確？ (A)每一局上場比賽的選手人數為 8 位 (B)發球權轉換時，場上選手的佔位需輪轉 (C)發球權轉換時，獲得發球權的球隊依照賽前排定的球員發球順序發球，不需進行輪轉 (D)可以使用跳躍發球。
《答案》C
27. () 排球回擊過程中，可用身體哪個部位回擊球？ (A)手臂 (B)肩膀 (C)腳踢 (D)以上皆可
《答案》D
28. () 普及化制排球賽中輪轉規定，下列何者正確？ (A)逆時針輪轉 (B)順時針輪轉 (C)前後排輪轉 (D)沒有規定
《答案》D

29. ()在籃球比賽中，當隊友因為接獲你的傳球而得分時，則此次的傳球稱為下列何者？ (A)阻攻 (B)助攻 (C)切入 (D)上籃。

《答案》B

30. ()籃球比賽中，要達到有效的助攻，則可能具備下列何種條件？ (甲)好的洞察能力 (乙)好的傳球時機 (丙)好的傳球能力。 (A)甲乙 (B)甲丙 (C)乙丙 (D)甲乙丙。

《答案》D

31. ()下列何者為強化腹部肌群之動作？ (A)立定跳遠 (B)屈膝半蹲 (C)屈膝仰臥起坐 (D)手臂彎舉

《答案》C

32. ()下列哪個部位是排球托球時主要運用的身體部位？ (A)手部 (B)頸部 (C)臀部 (D)腹部

《答案》A

詳解：托球雖然是全身性的動作，但最主要運用的身體部位為手部。

33. ()下列哪項是高手托球會運用的部位？ (A)額頭 (B)手心 (C)手肘 (D)大腿。

《答案》C

34. ()下列哪項是在剛接觸托球動作時，訓練準確性較有效率的練習方式？ (A)對地 (B)對牆 (C)對空 (D)對人。

《答案》B

詳解：對牆練習能訓練托球準確度。

35. ()下列何者非健康體適能的測驗項目？ (A)仰臥捲腹 (B)立定跳遠 (C)100公尺跑 (D)坐姿體前彎

《答案》C

36. ()排球在移動狀態時，為了能準確將球托出，下列何者為最需注意的要點？ (A)雙膝微蹲 (B)雙手置於額頭上方 (C)手腕呈雙手持球狀 (D)迅速移動雙腳至球落點

《答案》D

詳解：移動至球的正確落點才能有好的托球動作。

37. ()桌球比賽時，球體的顏色為何？ (A)綠色 (B)橘色 (C)白色 (D)橘色或白色皆可，由比賽主辦單位訂定

《答案》D

詳解：國際桌球規則中，桌球應為白色或橘色而無光澤的塑料球。

38. ()排球比賽中必須在幾次擊球內將球送往對方場內 (A)4次 (B)3次 (C)2次 (D)1次

《答案》B

39. ()籃球運動中傳球時，在球未離手前，若隨意移動或變換軸心腳，會造成何種情況？ (A)出界 (B)走步 (C)妙傳 (D)5秒違例

《答案》B

40. ()胸前地板傳球，傳球目標的位置在哪裡？ (A)兩人之間離接球者較近的二分之一位置 (B)兩人之間離接球者較近的三分之一位置 (C)兩人之間離接球者較近的四分之一位置 (D)兩人之間離接球者較近的四分之三位置

《答案》B

41. ()練習傳球時，如果手臂力量不夠，能運用哪個部位力量來輔助傳球？ (A)利用腿部推蹬 (B)利用手腕大力甩 (C)利用膝蓋推蹬 (D)利用肩膀出力前推

《答案》A

詳解：傳球時，不能只單靠手臂力量，必須利用腿部的推蹬力量來輔助，如此傳球才能節省力量。

42. ()籃球比賽中，在發邊線球或底線球時，必須幾秒內把球傳給場內的隊友，才不會違例？ (A)3秒 (B)5秒 (C)8秒 (D)14秒

《答案》B

詳解：根據最新籃球規則，進攻隊必須在5秒內把球傳給場內的隊友，否則違例並失去球權。

43. ()關於籃球接球技術，下列何者正確？ (A)雙手張開成弧形 (B)身體後傾，向後一步接球 (C)接球時，手臂外放做緩衝動作 (D)接到球時，後落地的腳為軸心腳。

《答案》A

詳解：(B)身體前傾，向前一步接球。(C)接球時，手臂內收做緩衝動作。(D)接到球時，先落地的腳為軸心腳。

44. ()正式排球比賽與普及化比賽中，發球規定何者正確？ (A)拿到球後即可發球 (B)裁判鳴哨後即可發球 (C)裁判鳴哨後8秒內發球 (D)沒有規定。

《答案》C

45. ()請問桌球運動是由下列哪種運動演變而來？ (A)羽球 (B)排球 (C)棒球 (D)網球。

《答案》D

46. ()健康體適能的測驗項目中，立定跳遠為測驗何種能力？ (A)柔軟度 (B)心肺耐力 (C)肌耐力 (D)瞬發力。

《答案》D

47. ()健康體適能的測驗項目中，仰臥捲腹為測驗何種能力？ (A)柔軟度 (B)心肺耐力 (C)肌耐力 (D)瞬發力。

《答案》C

48. ()健康體適能的測驗項目中，漸速耐力折返跑為測驗何種能力？ (A)柔軟度 (B)心肺耐力 (C)肌耐力 (D)瞬發力。《答案》B

49. ()健康體適能測驗項目中，下列何者為柔軟度的施測項目？ (A)仰臥捲腹 (B)漸速耐力折返跑 (C)800/1600公尺跑走 (D)坐姿體前彎

《答案》D

50. ()正式排球比賽與普及化比賽中，發球規定何者正確？ (A)拿到球後即可發球 (B)裁判鳴哨後即可發球 (C)裁判鳴哨後8秒內發球 (D)沒有規定。

《答案》C

。