

一、選擇：(每題 2 分，共 60 分)

1. ( ) 學校運動設施進行維修時，設有安全圍籬阻隔，這時想打球的我們應該怎麼做？ (A)拆掉圍籬繼續打球 (B)向老師抱怨，表達我們希望運動的請求 (C)遠離或換個安全的地方打球 (D)只要不影響施工，還是可以打球。

《答案》C

2. ( ) 低手傳球最佳擊球位置，應在大拇指往上延伸至腕關節上方約幾公分？ (A)5 公分 (B)10 公分 (C)20 公分 (D)25 公分以上。

《答案》B

3. ( ) 下列胯下繞順 8 字運球的敘述，何者正確？ (A)手持 1 顆球，雙足平行，比肩稍寬 (B)膝蓋伸直 (C)左手運球，球由左足前方通過 (D)右手接續運球，球由右足前方通過。

《答案》A

詳解：(B)膝蓋彎曲。(C)左手運球，由左足側面往後方運球，球由胯下通過。(D)右手接續運球，球由正前方自右足側面往後方運球，球由胯下通過。

4. ( ) 運動處方設計原則之頻率項目，固定時間內身體活動的次數，主要是以何者為單位計算？ (A)每天的運動次數 (B)每週的運動次數 (C)每月的運動次數 (D)每季的運動次數。

《答案》B

5. ( ) 臀部控球動作主要是在訓練身體的哪個部位？ (A)胸部 (B)頭部 (C)腿部 (D)手部

《答案》C

6. ( ) 下列關於籃球壁上坐的敘述，何者正確？ (A)右手運球，使球以反彈方式，由雙腿前方推至左手位置 (B)左手接球後，直接推至右手位置 (C)球行進方式呈 V 字型 (D)壁上坐是為了訓練運球時眼睛看球。

《答案》C

詳解：(A)右手運球，使球以反彈方式，由雙腿後方推至左手位置。(B)左手接球後，先將球控制好，再推至右手位置。(D)壁上坐是為了訓練運球時眼不看球。

7. ( ) 下雨過後使用室外球場應注意下列哪一件事？ (A)不要踩到水就好 (B)赤腳打球就不會滑倒 (C)滑滑的更刺激 (D)要先將水分刮除或等待乾燥才使用

《答案》D

8. ( ) 排球比賽時，當來球位置低於身體哪個位置的情況下，是低手接球最好的位置？ (A)胸口正下方 (B)頭頸部 (C)膝關節下方 (D)身體左右側方。

《答案》A

9. ( ) 下列關於運球的敘述，何者正確？ (A)只要管好自己的球，不須在意其他人 (B)可以聲音提醒隊友對方位置 (C)可利用 1 對 2 的方式抄截對方的球 (D)運球時只要向前衝，不必保護自己的球。

《答案》B

詳解：(A)運球時需要觀察周遭，避免球被抄截。(C)可利用 2 對 1 的方式抄截對方的球。(D)運球時要保護自己的球。

10. ( ) 以下關於籃球的敘述何者正確？ (A)籃球是團體運動，不須具備個人控球能力 (B)控球練習受場地、天候影響 (C)比賽時，正確判斷來球的速度及位置很重要 (D)擲球者不須控制擲球的力道及位置。

《答案》C

11. ( ) 下列何者並非排球場上常見的移動步接球方式？ (A)跑步 (B)跨步 (C)交叉步 (D)三七步。

《答案》D

12. ( ) 下列關於硬式排球的敘述，何者正確？ (A)重量為 210±10 公克 (B)材質為橡膠發泡 (C)比賽場地為 6.1×13.4 公尺的長方形 (D)成年男子網高 2.43 公尺

《答案》D

詳解：(A)重量為 260~280 公克。(B)材質為人造皮革。(C)比賽場地為 18×9 公尺的長方形。

13. ( ) 以下關於胯下換手運球的敘述何者正確？ (A)右足在前，左手將球通過左足前方推至右手 (B)右手將球通過右足推至左手 (C)球反彈位置在兩足之間 (D)此動作不可能讓球被抄截。

《答案》C

14. ( ) 下列對籃球運球動作的描述，何者有誤？ (A)膝關節屈曲，降低重心 (B)彎腰讓身體降低 (C)非運球手做護球動作 (D)用身體來保護球。

《答案》B

15. ( ) 健康體適能檢測項目中的柔軟度，是以何種檢測作為判斷的依據？ (A)身高、體重 (B)坐姿體前彎 (C)立定跳遠 (D)仰臥捲腹

《答案》B

詳解：(A)身高、體重為身體組成。(C)立定跳遠為瞬發力之檢測項目。(D)仰臥捲腹為肌耐力之檢測項目。

16. ( ) 健康體適能的益處為何？ (A)促進生、心理健康 (B)改善身體功能 (C)降低罹患疾病的風險 (D)以上皆是

《答案》D

17. ( ) 低手傳球最佳擊球位置，在大拇指往上延伸至腕關節上方幾公分？ (A)5 公分 (B)10 公分 (C)25 公分 (D)20 公分

《答案》B

18. ( ) 現今排球球體是以哪些顏色組成？ (A)藍、黃 (B)黑、白 (C)藍、黑、黃 (D)紅、黑、綠

《答案》A

19. ( ) 下列何者是 PU 材質跑道的特點？ (A)彈性佳 (B)耐高溫 (C)造價低 (D)以天然橡膠為材質。

《答案》A

20. ( ) 肌肉維持某種肌力的能力，稱為肌耐力。下列關於肌耐力的特性，何者正確？ (A)時間短 (B)反覆次數少 (C)力量大 (D)耐操能力佳。

《答案》D

21. ( ) 運動處方設計原則之強度項目，下列描述何正確？ (A)超過身體負荷也沒關係 (B)運動強度愈高愈好 (C)應由低至中等強度進行運動 (D)過度訓練才會進步

《答案》C

詳解：(A)(B)運動強度應以身體能負荷為主。(D)過度訓練可能造成傷害或倦怠的產生。

22. ( ) 下列關於排球跨步低手傳球的動作敘述，何者錯誤？ (A)雙手自然伸直夾緊 (B)雙腳自然開立與肩同寬並屈膝 (C)右方來球時，先跨右腳 (D)左方來球時，先移動右腳再跨左腳。

《答案》D

詳解：哪方來球先跨那側腳。

23. ( ) 下列何者是正確的排球比賽規則？ (A)每一方的場地是15x9公尺的長方形 (B)雙方各有12位球員在場內 (C)正式比賽用球是黃藍雙色為主 (D)球網高度男女平等。

《答案》C

詳解：(A)全場18x9公尺。(B)每隊各有6名球員在場內。(D)男女球網高度不同。

24. ( ) 下列關於排球低手傳球的動作敘述，何者正確？  
甲、雙手自然伸直夾緊。乙、雙腳成弓箭步。丙、來球碰觸在腕關節上方約10公分處。丁、重心在後。(A)甲乙 (B)甲丙 (C)乙丙 (D)丙丁。

《答案》B

詳解：雙腳自然開立與肩同寬並屈膝。

25. ( ) 排球低手傳球時，盡量以雙手接球的原因為何？  
(A)接球面積範圍大，也較穩定 (B)規則上的限定 (C)守備的範圍較大 (D)手臂的承受力較小。

《答案》A

詳解：規則上並無限定只能以雙手接球，單手或腳或身體任一處均可。單手手臂範圍相對於雙手較小，但手臂承受來球的力量都是一樣。

26. ( ) 下列關於排球交叉步低手傳球的動作敘述，何者正確？甲、正面迎球。乙、雙腳直立預備接球。丙、左方來球時，先移動右腳跨左腳交叉後，左腳再向左跨一步。丁、右方來球時，先跨右腳一步，左腳再往右腳前方交叉狀邁出一步，然後右腳再向右跨一步。(A)甲乙 (B)甲丁 (C)乙丙 (D)丙丁。

《答案》B

詳解：哪方來球先跨那側腳，另一腳再交叉邁出一步，之後原側腳再向該側跨一步即完成此動作。

27. ( ) 木質地板表層的沙塵會降低止滑效果，因此，若發生此現象時，下列哪項做法較不能有效解決？ (A)穿著室內專用球鞋 (B)使用靜電拖清理 (C)重新打磨上漆 (D)打赤腳。

《答案》D

28. ( ) 「坐姿體前彎」較佳的人，代表他的何種體適能比較好？ (A)柔軟度 (B)肌耐力 (C)心肺耐力 (D)瞬發力。

《答案》A

29. ( ) 身體質量指數(BMI)是利用哪些數據進行計算，評估個人身體組成的簡易方法？ (A)紅白肌肉所占比例 (B)身高及體重 (C)體型與性別 (D)體重與年齡。

《答案》B

30. ( ) 下列何種運動有益於增進柔軟度？ (A)慢跑 (B)健走 (C)瑜伽 (D)爬山。

《答案》C

二、是非：(每題2分，共40分)

1. ( ) 低手傳球動作最需要練習的身體肌力與肌耐力在於大腿部位。

《答案》○

2. ( ) 運動設施的設計會考量許多因素，安全考量是其中之一。

《答案》○

3. ( ) 運球時，膝關節要彎曲，降低重心，而不是彎下腰。

《答案》○

4. ( ) 排球球體顏色變化多，主要是因應在電視轉播的效果，目前最盛行的是以黃、白雙色混搭為主。

《答案》×

5. ( ) 身體活動自我評量表(PAR-Q+)，適用所有年齡層，主要包括基本健康狀況、已知罹患的疾病、身體活動聲明。

《答案》○

6. ( ) 籃球是團體活動，所以個人控球能力不重要。

《答案》×

詳解：籃球雖然是團體活動，但仍須具備個人控球能力。

7. ( ) 運動場地的維護是工友的責任，我只負責打球就好。

《答案》×

8. ( ) 運動前健康安全問卷及運動前危險因子分類評量表，若為高危險等級，不需醫師在場監控，即可從事運動。

《答案》×

9. ( ) 慢跑鞋以質量輕、具有彈性及透氣的材質為主要訴求，強調保護踝關節的設計，以適合長時間的跑步活動。

《答案》×

10. ( ) 身體質量指數(Body Mass Index, BMI)，指人體身高與體重的組合比例。其計算公式為身高除以體重的平方。

《答案》×

11. ( ) 運動前危險因子分類評量有家族史、吸菸、高血壓、高膽固醇、空腹血糖濃度、肥胖、坐式生活型態等危險因子。

《答案》○

12. ( ) 運動前危險因子分類評量主要是調查參與者已罹患的疾病、出現的症狀與其他危險因子。

《答案》○

13. ( ) 硬式排球因重量輕，體積大，球體質地柔軟，操作上較易判斷來球的方向、角度及反作用力，能提升對球的熟悉度與控球的穩定度。

《答案》×

14. ( ) 衛生福利部國民健康署推行「快樂動」，建議每週從事150分鐘的中等強度運動或是75分鐘的激烈或高強度運動，就可以達到基本的健康效果。

《答案》○

15. ( ) 排球低手傳球是以雙手及身體跟著欲送球的方向順勢將球接起的動作。

《答案》○

16. ( ) 排球低手傳球動作是以雙手伸直使來球碰觸腕關節處為最佳位置。

《答案》×

17. ( ) 進行健康體適能檢測時，若當天同時進行心肺耐力檢測，則必須將此安排在所有檢測項目之前，避免造成各項目檢測間的干擾。

《答案》×

詳解：心肺耐力應放在最後檢測。正確的順序應為身體組成→柔軟度→肌力→肌耐力→心肺耐力。

18. ( ) 排球低手傳球的動力主要是靠擊球瞬間雙手臂的向上及向前移動而產生的力量。

《答案》×

詳解：主要是利用膝關節屈伸的力量，讓重心由後下往前上轉移。原則上手臂不移動，特別是來球愈強時愈不能動；但如果來球急且軟弱時，可以移動手臂來處理。

19. ( ) 肌耐力是肌肉對抗某種阻力時所發出力量，一般而言是指肌肉在一次收縮時所能產生的最大力量。

《答案》×

20. ( ) 打籃球時穿涼鞋就好，涼快又舒服。

《答案》×