

106學年度第1學期 進修學校 2年級 體育科 期中考題庫

一、是非題：

(X) 1.羽球發球後，球不慎觸及天花板，應判重新發球。

【解析】：視為犯規。

(O) 2.羽球發球後，球觸及球網上緣並落入有效區域內，應判發球成功。

(X) 3.羽球重量較輕，故擊高遠球時，只靠手臂力量即可。

【解析】：需握拍手前臂和腕部做旋前動作，伸直手臂、伸膝、舉踵，且球拍由後往前上方做完全擺動快速擊球。

(O) 4.羽球發球的預備動作中，右手持拍者，其重心腳為右腳。

(O) 5.羽球正手擊高遠球動作中，右手持拍者的預備擊球動作，其左腳在前，右腳在後。

(O) 6.羽球發球後觸及屋頂、天花板、燈具及牆壁等固定建築物，應屬犯規。

(X) 7.羽球發球時，若不慎未擊中羽球，可重新發球。

【解析】：視為犯規。

(X) 8.羽球正手擊高遠球，手臂力量越大，擊球越遠，完全不需使用下半身力量。

【解析】：正手擊高遠球時，要運用右腳至左腳重心轉移（右手持拍者）、腰部扭轉、前臂旋前及腕部閃動的力量，將球擊出。

(O) 9.羽球雙打比賽最常見的執球法為執羽毛法。

(X) 10.羽球握拍法中，所謂「正手」是指右手，「反手」是指左手。

【解析】：正手反手與左右手無關。

(O) 11.握羽球拍時，不需要緊握球拍，應使手掌部位與握柄間保留一些空間。

(O) 12.羽球的執球法，以輕執不及羽毛為原則。

(X) 13.無論是正手握拍或是反手握拍，羽球的握拍法都是一樣的。

【解析】：皆不一樣。

(O) 14.羽球正手擊球瞬間手腕甩動快，拍面朝斜上方，則為發長球。

(X) 15.羽球正手擊球瞬間手腕甩動快，拍面朝斜上方，則為發短球。

【解析】：拍面朝斜上方為發長球，拍面朝前為發短球。

(X) 16.羽球的發展是由民間流入至軍隊中漸漸普及起來。

【解析】：由軍隊漸漸普及至民間。

(O) 17.羽球正手擊高遠球一般在單打比賽中較為常見，比賽雙方常利用高且遠的高遠球，使對手做較大範圍的移位，造成對手因來不及移位而擊球過短，或未能回到中心位置，以製造攻擊機會。

(X) 18.羽球發球時，雙方能以不當理由及動作延誤發球。

(O) 19.羽球發球犯規後，均由接球方獲得發球權。

(O) 20.根據羽球規則，發球擊球點必須在腰部以下，故較不具攻擊性。然而，仍可經由長短球的變化及準確的落點，盡可能爭取主動攻擊的機會。

(O) 21.羽球運動，最大的特點是速度快、變化多，具有相當的趣味，運動量可大可小，不受年齡、性別及身體條件限制，是很適合東方人發展的運動項目。

(X) 22.羽球比賽時，若多次發球後才發現發球區錯誤，則錯誤發生期間所得之分數均不予計分。

【解析】：該錯誤不予更正，亦不重發球，維持此錯誤直至該局結束。

(X) 23.羽球切球擊球瞬間，球拍面與球成小於直角的角度接觸，目的在於使球飛行路線成左右搖晃，造成對方回球不易。

【解析】：球拍面羽球小於直角的角度接觸，使球的前進方向改變。

(O) 24.羽球切球擊球前的重心腳應為右腳（右手持拍者），且呈左腳在前，右腳在後之側面姿勢。

(O) 25.羽球回擊網前短球時，球盡量貼網而過，造成對手回擊不易。

(O) 26.羽球網前短球擊球瞬間可將拍面平行輕移，造成球不規則滾動，以增加對手接球難度。

(O) 27.羽球切球球速較慢，在比賽中較無攻擊作用。

(O) 28.羽球比賽進行中發現發球區錯誤，則應判重新發球。

- (○) 29.羽球比賽於決勝局時，當任一方分數達 11 分，球員應該換邊交換場地。
- (○) 30.羽球技術中，最具攻擊力的擊球為殺球。
- (○) 31.羽球比賽中，重新發球是指這次的發球不算，由原發球者再發一次。
- (○) 32.羽球比賽中，發球區站錯時，可以重新發球。
- (×) 33.羽球發球者次序輪錯，若該球已判別勝負，而錯方獲勝，則對方可要求重行發球。如錯方輸球，則錯方能要求重行發球，球員位置亦不得更正，直到賽完該局比賽為止。

【解析】：錯方不得要求重新發球。

- (×) 34.羽球殺球是羽球擊球法中，屬於防守性質擊球。

【解析】：攻擊性質擊球。

- (×) 35.羽球比賽中，欲擊網前短球，人與球距離越近越好，擊球力量才能完全發揮。

【解析】：人與球距離不得太靠近，人與球的距離為一手臂加一球拍長度。

- (○) 36.19 世紀後，羽球運動是盛行於印度孟買一帶的遊戲。

- (○) 37.羽球的執球法，以輕執為原則，不可傷及羽毛。

- (×) 38.無論是正手握拍或反手握拍，羽球的握拍法都是一樣的。

【解析】：正反拍握法不同。

- (×) 39.羽球預備擊球動作在比賽中不常運用，所以不用太在意。

【解析】：羽球講求瞬間反應，故應有正確的擊球預備姿勢。

- (○) 40.羽球的國際通用名稱為 **Badminton**，是以現代羽球運動的發源地—英國的伯明頓村—作為命名。

- (○) 41.羽球運動的前身是毬戲，即俗稱的「踢毬子」。

- (×) 42.羽毛長度無規定，但其長度應一致，且須以線或其它適合的材料編紮，使其堅實牢固。

【解析】：羽毛長度規定為 64~70mm。

- (○) 43.課文中介紹的羽球執球法有執球腰法、執球座法、執羽毛球法。

- (×) 44.欲練習羽球控球，將球平放於拍面上，練習用食指、手腕將球拍呈 V 字型左右晃動，並使球保持於拍面上。

【解析】：呈 U 字型。

- (○) 45.羽球發高遠球時，最先考慮的因素是握拍方式，而非重心轉移。

- (○) 46.正拍發球是以正手握拍法由下而上將球擊出的一種發球法，多運用於單手比賽之中。

- (○) 47.羽球發短球，以反手拍發球時，是利用拇指將球向前推擊。

- (×) 48.專屬男子的國際性羽球賽會是優霸盃 (Uber Cup)。

【解析】：專屬男子的國際性羽球賽是湯姆斯盃，優霸盃為女子組比賽。

- (×) 49.羽球場為長方形，所有球場界線寬度均為 4 公分，並且均屬於所標定場地區域的一部分。

【解析】：場區線兩側的邊線，是畫在規定長度的「內側」。中央線、前發球線和後發球線，是畫在發球場地的內側。

- (×) 50.羽球右手持拍，發高遠球時，重心置於左腳，擊球後重心後移。

【解析】：發球後重心前移。

- (○) 51.團體賽是以國家為單位之對抗賽，賽制為三單二雙。

- (○) 52.個人賽是依獎金來決定等級與選手積分高低，獎金越高，等級就越高。

- (○) 53.根據羽球規則，球拍頭應向下低於腰部及手腕。

- (×) 54.羽球比賽發球時，當發球員已嘗試發球，但球拍未擊中羽球，可以重新再發球。

- (○) 55.羽球發球時，發球員擊球時，球拍應先觸擊到羽球的基座。

- (○) 56.羽球運動比賽時，發球員及接球員應站立於斜相對的發球區。

- (○) 57.羽球比賽發球時，發球員及接球員的雙足必須部分與地面接觸，並固定不得移動位置；從開始發球直到發球動作完成。

- (○) 58.羽球運動擊球時，要充分利用步法、腰部、肩部及手腕的相互配合，以免肩膀過分負擔。

- (×) 59.羽球比賽採 5 局 3 勝制。

解析：羽球比賽採 3 局 2 勝制。

- (○) 60.練習羽球技術，正確的基本動作可以避免運動傷害。
- (○) 61.羽球正式比賽時，無論單打或雙打比賽，皆只有一次發球權。
- (○) 62.羽球賽中，具有威力的發球，不僅可以直接得分，進而可以瓦解對方的戰鬥士氣。
- (○) 49.羽球作手腕繞8字的動作，除了練習握拍方式之外，並可感覺體會腕關節運作的靈活度。
- (×) 63.羽球比賽發球時，若發球方得分是0或偶數，應站在面對球網左發球區內發球。
解析：站於右發球區發球。
- (○) 64.羽球發短球可使對方處於被動狀態，並為發球者製造主動搶攻的機會。
- (○) 65.羽球比賽中，球員不得故意延遲或暫停比賽。
- (○) 66.羽球比賽採每球得分且交換球權制。
- (○) 67.羽球運動比賽為一局21分，三戰兩勝制。
- (○) 68.羽球比賽當20比20平分時，需連贏2分才獲得勝利。
- (×) 69.羽球比賽發球時，當發球員已嘗試發球，但球拍未擊中羽球，可以重新再發球。
- (○) 70.羽球正式比賽時，無論單打或雙打比賽，皆只有一次發球權。
- (×) 71.羽球比賽發球時，若發球方得分是0或偶數，應站在面對球網左發球區內發球。
- (○) 72.羽球發短球可使對方處於被動狀態，並為發球者製造主動搶攻的機會。

二、單選題：

- (C) 1.羽球的正手發高遠球動作是當球落至 (A)胸前位置 (B)腰部位置 (C)腰與膝之間 (D)膝部以下 時，擺動右手手臂，並利用手腕的甩動向前上方擊球。
- (C) 2.羽球發球時，發球員的球拍擊到球體底座的瞬間，整個羽球應在發球員的 (A)肩部 (B)胸部 (C)腰部 (D)膝部 下方。
- (D) 3.羽球正手擊高遠球時，擊球瞬間，肘關節應呈 (A)30度 (B)60度 (C)90度 (D)180度。
- (A) 4.羽球比賽時，如果發球員已揮動球拍做出發球動作，但卻未擊中羽球時，應判 (A)發球犯規 (B)重新發球 (C)對方得分 (D)發球得分。
- (B) 5.下列何項不屬於羽球發球犯規動作？ (A)發球時，未擊中羽球 (B)眼睛未注視對方 (C)發球後，羽球觸及身體 (D)擊球瞬間羽球高於腰部。
- (D) 6.羽球正手擊高遠球的優點為何？ (A)迫使對方移位至後場 (B)為自己爭取緩衝時間 (C)造成前空檔 (D)以上皆是。
- (C) 7.羽球正手擊高遠球擊球瞬間，球拍與球的接觸角度為 (A)30度 (B)60度 (C)90度 (D)180度。
- (B) 8.羽球發球後，球停留在網上或過網後被網纏住，應判 (A)重新發球 (B)犯規 (C)得分 (D)對方得分。
- (A) 9.羽球正手擊高遠球預備擊球動作（右手持拍者）應為 (A)左腳在前，右腳在後 (B)右腳在前，左腳在後 (C)雙腳平行 (D)視個人習慣。
- (B) 10.羽球單打比賽最常用的執球法為 (A)執球座法 (B)執球腰法 (C)執羽毛球法。
- (B) 11.正手擊球握拍法，虎口應正對握把上邊靠 (A)右 (B)左 (C)下 (D)上 稜角部位。
- (C) 12.羽球比賽進行中發現發球區錯誤，則應判 (A)失分 (B)對方發球 (C)重新發球 (D)對方得分。
- (C) 13.羽球切球擊球瞬間，手肘呈 (A)45度 (B)90度 (C)180度 (D)270度。
- (D) 14.羽球比賽時，切球落點應落於何處為佳？ (A)球場底線區域 (B)球場邊線區域 (C)接發球區域 (D)網前。
- (D) 15.羽球比賽時，網前短球落點應落於何處為佳？ (A)球場底線區域 (B)球場邊線區域 (C)接發球區域 (D)網前。
- (B) 16.羽球殺球瞬間，拍面方向為 (A)向上 (B)向下 (C)向前 (D)向後。
- (C) 17.羽球比賽時，當對方以切球攻擊，可用何種動作回擊該球？ (A)高遠球 (B)殺球 (C)挑

球 (D)切球。

- (B) 18. 羽球反手拍擊球 (A)回擊身體右側來球 (B)拇指上半部放在握把左側最寬的部位 (C)將握把稍向左轉 (D)緊握握拍以加強力量。
- (C) 19. 羽球的第一本規則，於西元 1877 年由哪一國人訂定？ (A)日本 (B)美國 (C)英國 (D)印度。
- (A) 20. 羽毛球是由幾根羽毛所組成？ (A)16 根 (B)14 根 (C)18 根 (D)12 根。
- (D) 21. 羽球擊球預備姿勢動作的重心應在 (A)腳跟 (B)腰部 (C)膝關節 (D)腳尖。
- (A) 22. 羽球正拍控球練習時，球拍應置於何處準備擊球？ (A)腰部以上 (B)腰部以下 (C)頭頂上方 (D)以上都可以。
- (D) 23. 下列何者不包括在羽球控球之中？ (A)飛行方向 (B)飛行角度高低 (C)距離遠近 (D)以上皆是。
- (A) 24. 羽球反拍控球練習時，球拍應置於何處準備擊球？ (A)胸口以上 (B)腰部以上 (C)頭頂上方 (D)膝蓋以上。
- (B) 25. 下列何者不是羽球的發球方式？ (A)短球 (B)旋球 (C)平高球 (D)發高遠球。
- (B) 26. 下列何種比賽不是重要的羽球國際賽？ (A)湯姆斯杯 (B)臺維斯杯 (C)優霸杯 (D)奧運會。
- 【解析】：(B)為網球賽。**
- (A) 27. 羽球正拍挑球動作中，右手持拍者，重心應在何部位？ (A)右腳膝關節 (B)腰部 (C)左腳腳尖 (D)右腳腳尖。
- (D) 28. 羽球正拍擊長球動作，何者正確？ (A)擊球點盡量在最高處 (B)於身體肩部前方擊球 (C)身體挺直後仰，目視來球 (D)以上皆是。
- (C) 29. 下列羽球發短球的特徵與方式，何者有誤？ (A)揮拍觸擊速度輕快 (B)以短發球線兩側為佳 (C)球過網弧度低、遠度長、角度大 (D)分為正、反手拍發短球。
- (D) 30. 有關羽球場地規格的敘述，何者正確？ (A)長度是 13.4 公尺 (B)寬度是 6.1 公尺 (C)場區畫線寬度是 4 公分 (D)以上皆是。
- (C) 31. 有關羽球網柱及球網規格的敘述，何者正確？ (A)球柱的高度為 1.55 公尺 (B)球場中央網高 1.524 公尺 (C)雙打邊線外網高 1.55 公尺 (D)以上皆是。
- (C) 32. 羽球比賽發球時，球拍應指向下，球拍擊球瞬間整個羽球應在發球員身體哪個部位以下？ (A)頭部 (B)頸部 (C)腰部 (D)腿部。
- (C) 33. 現今世界羽壇在雙打比賽時，最常用的發球方式為？ (A)正手發高遠球 (B)正手發平球 (C)反手發球 (D)正手發短球。
- (C) 34. 下列關於羽球發球規則的敘述，何者正確？ (A)發球員及接球員應站於同一直線上的球區，並不得踩到界線 (B)發球的擊球瞬間，整個羽球應在胸部以下的位置 (C)發球時，雙方不能以不當的理由及動作延誤發球 (D)發球時，雙腳可以隨意離開地面或移動。
- (B) 35. 若從心跳率來衡量運動量強度時，何者為適中的運動強度？ (A)120 次／分以下 (B)120~150 次／分 (C)150~180 次／分 (D)180 次／分以上。
- (D) 36. 羽球比賽中，若羽球破散且完全分離時，依規則應如何處置？ (A)發球方得分 (B)接球方得分 (C)依球頭落點判斷 (D)重新發球。
- (D) 37. 羽球殺球的目的，何者為非？ (A)調動對方 (B)調整擊球的節奏 (C)增加擊球變化性 (D)展現技巧。
- (B) 38. 羽球反手握拍法，用哪一根手指整個正貼在拍柄的寬邊上？ (A)食指 (B)大拇指 (C)大拇指與食指 (D)中指。
- (C) 39. 羽球比賽規則中，雙方各勝一局，第三局由何者先發球？ (A)第一局勝者 (B)裁判重新判決 (C)第二局勝者 (D)猜拳。
- (A) 40. 羽球比賽中，分數到達 20 平時時，以先獲得幾分領先者獲勝？ (A)2 分 (B)3 分 (C)

4分 (D)5分。

(A) 41.羽球比賽第二局由哪一方先發球？ (A) 第一局勝方 (B) 與第一局先發球者交換 (C) 第一局敗方 (D) 猜拳決定。

(C) 42.羽毛球是由幾枝羽毛排列成？ (A) 12枝 (B) 14枝 (C) 16枝 (D) 18枝。

(A) 43.羽球雙打比賽，由對方發球至小明所站的接球區內，由小明的搭擋回擊此球，此時應判？ (A) 發球方得1分 (B) 小明隊得1分 (C) 此球不算，發球方重新發球 (D) 繼續比賽。

(A) 44.羽球比賽如雙方比數達29比29，比分相同時，先得第幾分的一方獲勝？ (A) 30分 (B) 31分 (C) 32分 (D) 此局判為平手。

(A) 45.羽球比賽中，分數到達20平分時，以先獲得幾分領先者獲勝？ (A) 2分 (B) 3分 (C) 4分 (D) 5分。

(B) 46.羽球雙打比賽，由對方發球至小明所站的接球區內，由小明的搭擋回擊此球，此時應判？ (A) 小明隊得1分 (B) 發球方得1分 (C) 此球不算，發球方重新發球 (D) 繼續比賽。

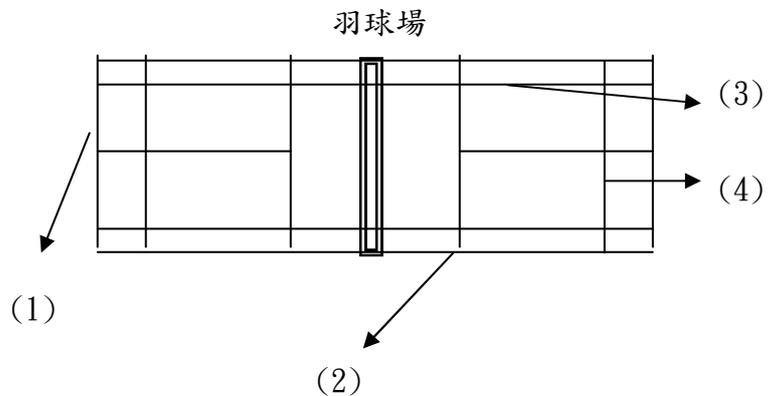
(D) 47.羽球比賽中，若羽球破散且完全分離時，依規則應如何處置？ (A) 發球方得分 (B) 接球方得分 (C) 依球頭落點判斷 (D) 重新發球。

(B) 48.羽球比賽如雙方比數達29比29，比分相同時，先得第幾分的一方獲勝？ (A) 30分 (B) 31分 (C) 32分 (D) 此局判為平手。

(C) 49.羽球比賽規則中，雙方各勝一局，第三局由何者先發球？ (A) 第一局勝者 (B) 裁判重新判決 (C) 第二局勝者 (D) 猜拳。

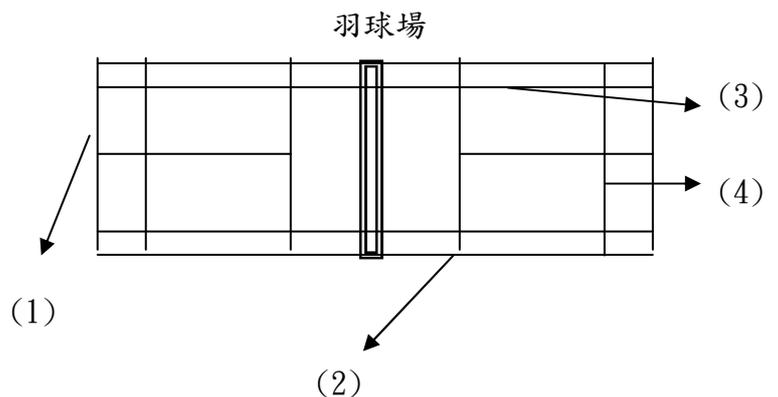
() 50.請問羽球雙打比賽發球時，前後及左右之邊緣線為下列哪一組合？

(A)1 & 3 (B)2 & 4 (C)1 & 2 (D)3 & 4。



() 51. 請問羽球雙打比賽在發完球後，前後及左右之邊緣線為下列哪一組合？

(A)1 & 3 (B)2 & 4 (C)1 & 2 (D)3 & 4。



- (A) 52.排球比賽中，發球隊取得發球權時，該隊球員必須依 (A) 順時針方向 (B) 逆時針方向 (C) 輪轉一個位置。
- (D) 53.NBA 華裔籃球員-林書豪目前效力於(A) 紐約尼克隊 (B) 洛杉磯湖人隊。 (C)休士頓火箭 隊 (D) 紐約籃網隊。
- (D) 54.喝酒後運動，會對哪個器官造成負荷？ (A) 腦部、心臟 (B) 心臟、肝臟 (C) 肝臟 (D) 腦部、心臟、肝臟。
- (B) 55.運動強度的評估，是以下列何者作為依據？ (A) 運動時間 (B) 心跳率 (C) 流汗多寡 (D) 體溫增減。
- (D) 56.下列何者對「運動員心臟」的敘述為真？ (A) 心臟較肥大 (B) 心肌力量較大 (C) 心臟血液每跳一次的輸出量增多 (D) 以上皆是。
- (A) 57.所謂柔軟度就是身體何處的活動程度，也可說是附著於骨骼上的肌肉伸展性的大小 (A) 關節 (B) 四肢 (C) 心臟 (D) 血管。
- (C) 58. 鉛球投擲時，必須以 (A)單手由肩上推出 (B)雙手由肩上推出 (C)單手由肩下推出 (D)視狀況而定。
- (A) 59.田徑徑賽項目之比賽，是採什麼方向進行競賽？ (A)逆時針 (B)順時針 (C)視場地而定 (D)無明文規定。
- (A) 60.本屆校慶運動會大隊接力之接力區每區全長有幾公尺？ (A) 5 (B) 10 (C) 15 (D) 20。
- (B) 61.鉛球須以單手由肩上推出，推鉛球前鉛球應接觸或緊貼於 (A)耳際 (B)頸部 (C)臉頰 (D) 腕上。
- (C) 62.運動傷害的預防可以從四個方面著手，下列何者為非？ (A)適當的穿著 (B)場地器材的維護 (C)高超的技巧 (D)善用防護器具。
- (A) 63.高中男子組鉛球比賽，所使用的鉛球重量為 (A)6 公斤 (B)5 公斤 (C)8 公斤 (D)7 公斤。
- (A) 64.有效冰敷的時間為 (A)10 ~ 15 分鐘 (B)20 ~ 25 分鐘 (C)25 ~ 30 分鐘 (D)30 分鐘以上。
- (D) 65.體適能檢測中，評量「柔軟度」的是下列何種方式？ (A)3 分鐘登階 (B)立定跳遠 (C)十字跳 (D)體前彎。
- (A) 66.肌肉在最短時間內所能發出的力量，稱為 (A) 瞬發力 (B) 肌力 (C) 耐力 (D) 敏捷性。
- (B) 67.下列哪一項非本校校慶運動會之個人單項比賽 (A) 男子鉛球 (B)女子壘球 (C)男子 900 公尺 (D) 女子 300 公尺。
- (A) 68.處理急性運動傷害的五大原則簡稱？ (A) P.R.I.C.E (B) P.E.I.C.R (C) P.E.A.C.E (D) P.R.I.Z.E。
- (C) 69.「身體質量指數」之英文縮寫為下列何者？ (A)HBI (B)MBA (C)BMI (D)CBA。
- (D) 70.下列何者非運動對身體的益處？ (A) 可以增進人體神經系統的協調性 (B) 可以強化心肺功能 (C) 可以活絡關節 (D) 可以降低身體內的血液循環。
- 解析：可以促進身體的血液循環。
- (A) 71.運動後測量心跳，可以評估心臟功能的優劣，以下敘述何者有誤？ (A) 心跳數越高者，其心臟功能較好 (B) 運動後，心跳很快恢復至安靜時次數者，其心臟功能較好 (C) 心臟每次的輸出血量較多者，心臟較佳 (D) 當心臟安靜時的心跳次數減少，其心臟功能較好。
- (B) 72.熱身運動 (warm-up)，又稱為 (A) 緩和活動 (B) 準備活動 (C) 主要活動 (D) 次要活動。