

108學年度第1學期 進修部1年級 體育期中考題庫

一、是非題：

- (○) 1.「人們認為身體沒有病痛就是健康」是狹義的健康概念。
- (○) 2.想要有健美且均衡的體型，必須時常運動，並從事不同項目的身體活動，不可偏重於某一項運動。
- (×) 3.「運動員的心臟」之名詞，指的是運動員心臟機能較強、心肌力量大、心臟較碩大，安靜時心跳次數較多，及比較能接受較大強度的刺激。
- (○) 4.透過運動，可以幫助身體的體內機制，製造出微量的腦啡，給人帶來歡欣、舒適的感覺，同時減輕心理的壓力，獲得安寧。
- (○) 5.在運動時，除了要瞭解一些基本的體育知識外，更需要配合自己的身體狀況，選擇最適合自己的運動方式，來進行運動，這樣才可以達到強身健體的功效。
- (×) 6.田徑運動分為田賽與徑賽兩種，田賽通常以時間為計算單位，而徑賽則以遠度和高度計算之。
- (○) 7.400公尺以下的田徑比賽，皆須使用起跑架以蹲踞起跑。
- (×) 8.跳高比賽時，可以任意以單腳或雙腳方式起跳，只要能跳過橫竿就可以。
- (○) 9.跳高與撐竿跳比賽時，選手若連續三次試跳失敗，即遭淘汰出局。
- (○) 10.通常挫傷及拉傷後，受傷處會感覺刺痛，最明顯的狀況是受傷處會腫脹。
- (○) 11.充分而適當的熱身活動，可增進肌肉和關節的活動度，避免發生運動傷害。
- (×) 12.FIBA（國際籃球總會）所舉辦之籃球比賽中，球員個人犯規滿六次時，即喪失比賽資格須立即退場。
- (×) 13.籃球比賽運球開始時，球未離手之前，中樞足可先行離地。
- (×) 14.籃球比賽中防守球員不得在禁區待超過3秒，否則應判三秒違例。
- (○) 15.籃球比賽時球員持球跌倒或坐在地板上，只要不滑動或是翻滾就不會被判走步違例。
- (×) 16.籃球比賽進攻隊投籃，球在空中時，24秒鐘信號響起，球未碰觸球籃由進攻隊搶到籃板球，要賦予新的24秒進攻時間。
- (○) 17.籃球比賽中，被緊迫防守的球員要在持球5秒之內，傳、投、拍或運球。
- (○) 18.籃球嚴密的人盯人防守，能有效的封阻對手進攻能力，廣泛的運用在各種團隊的防守戰術，降低進攻者投籃命中率。
- (×) 19.籃球比賽時間終了若平手，則每次加賽10分鐘，至分出勝負為止。
解析：每次加賽5分鐘。
- (○) 20.籃球運動是融合團隊默契、小組合作與個人基本技巧的運動。
- (○) 21.籃球比賽時，運用小組的進攻，是結合個人基本動作，如：運球、傳球、投籃、上籃及進攻掩護等，期能製造出更多的得分機會。
- (○) 22.籃球比賽所有的進攻戰術目的，都是要製造一個最佳的投籃進攻機會。
- (○) 23.排球比賽發球時，將球擊出後，球觸及球網上緣進入對方場地為有效球，可繼續比賽。
- (×) 24.排球比賽中，發球時將球拋起後準備擊球，如果球落地前未將球擊出且身體也未碰觸到球，則可以將球重新拋起後擊球。
解析：發球時球只能拋起或離手一次。
- (×) 25.籃球比賽進攻時，未持球的球員可利用手臂或手推開防守球員拓展自己與防守球員間更大的空間。
- (○) 26.籃球比賽時，當一節比賽時間內，某隊累計侵人犯規或是技術犯規達第5次時，由對方獲得2次罰球。
- (○) 27.籃球運動的五人區域防守可分為3-2區域防守、2-3區域防守、1-3-1區域防守。

- (X) 28.排球比賽時，不能過網擊球，但可以從球網下方，伸出手去碰觸於對方球場上的球。
解析：不能從球網的下方，伸出手去碰觸於對方球場上方的球。
- (O) 29.籃球球員第一次運完球，除非投籃、傳球、意外將球掉落或被第二人接觸之後，否則不得作第二次運球。
- (X) 30.籃球運動在運球時，應將球運在腰部以上的位置，才能控穩。
- (O) 31.排球正面低手傳球，在傳球的瞬間，兩手的腕關節應向下壓，使兩手肘併攏像一塊木板似的平整。
- (O) 32.籃球控球時，應以兩手將球縮置於腹部前，且兩手肘向外張開，藉以護球。
- (X) 33.實施仰臥起坐時，過程中不可閉氣，保持自然呼吸；後腦勺在每次身體向下後，需與地面輕觸，才能成功的計算一次。
解析：後腦勺不可碰地。
- (O) 34.實施仰臥起坐時，最好以雙手在胸前交叉或伸臂。
- (X) 35.仰臥起坐可以測量身體四肢的肌耐力。
解析：測量腹部的肌力和肌耐力。
- (O) 36.抽筋是指肌肉受到神經組織之刺激而收縮，或血管逐漸緊縮，導致局部肌肉血液循環不良的一種現象。
- (O) 37.運動造成「拉傷」，是指肌纖維撕裂而導致的損傷，大多是因運動過度或熱身不足所造成。
- (O) 38.人必須依靠心肺耐力循環系統而生存，有良好的心肺耐力才有健康的身體。
- (O) 39.排球比賽中，球一旦發出，球員就可以在他們的場區內、外任意移動。
- (X) 40.排球比賽中，僅可用手臂的任何部位擊球，其他部位擊球為犯規。
- (O) 41.排球球場面積為 18x9 公尺。
- (O) 42.排球比賽中，先得 25 分並至少領先對隊 2 分即勝一局。若比數為 24：24 時，則必須領先對隊 2 分。
- (O) 43.排球比賽全隊最多可以有三次的擊球（也包含無意的觸球）擊回對區，若超過即成為「四擊球」。
- (O) 44.排球發球在擊球瞬間與起跳時，不可觸及球場場區（含端線）或發球區以外的地面，擊球後可以。
- (X) 45.排球發球在裁判鳴笛前發球，判定為犯規失 1 分，換對方發球。
- (X) 46.排球發球當球拋起離手後，如球拋歪可以重拋一次。
- (O) 47.排球跳躍發球時不可踩到端線，但發球動作完成後，雙腳可落在場內，不算犯規。
- (X) 48.排球比賽時，小華因來不及接球，而用腳踢球的方式將球回擊至有效區域，應判小華隊失 1 分。
解析：可用身體任何部位擊球。
- (O) 49.籃球比賽時，傳球的目的在於組織攻勢，準備發動投籃，所以必須將球傳給有利於投籃的隊友。
- (O) 50.籃球比賽球員持球跌倒但仍控球為合法；但若跌倒後以滑、滾或企圖持球站立，則屬違例。
- (O) 51.籃球比賽規則中，墊步接球後兩腳同時著地，可任意選擇其中一腳為軸心腳。
- (X) 52.在排球比賽發球時，發球員將球拋起後，可用兩手揮臂同時觸球將球擊出。
解析：應以單手將球擊出。
- (O) 53.排球低手發球時，拋球太靠近身體或太遠離身體，容易導致擊球點不佳。
- (X) 54.身體老化程度，影響跑步快慢，所以速度是健康體適能的要素之一。

解析：健康體適能的組成要素為肌肉適能、心肺適能、柔軟度、身體組成。

(X) 55.柔軟度指標，是指身體各部位之不可動性關節，最大活動範圍。

解析：可動性關節的最大活動範圍。

(O) 56.心肺耐力是心臟、肺臟、血管與組織細胞的有氧能力指標。

(O) 57.冰敷可降低患部溫度，使血管收縮減少局部充血。

(X) 58.一位 17 歲的年輕人的最大心跳率是每分鐘 183 次。

解析： $220 - 17$ （年齡）= 203（次）。

(O) 59.冰敷可降低患部溫度，使血管收縮減少局部充血。

(O) 60.心肺功能好的人，每分鐘的心跳次數會比較少。

(O) 61.籃球運動的團隊默契，會直接反映在傳、接球的動作上。

(X) 62.在做籃球的反彈短傳球時，球的落點在距離接球者前 1/2 處為佳。

解析：在距離接球者前 1/3 處。

(O) 63.從事排球運動須特別注意手、腳、腰等關節部位的熱身活動。

(O) 64.評量坐姿體前彎時，若遇患有腰部疾病、下背脊椎疼痛者，皆不宜參加此項測量。

(O) 65.選擇運動時，必須考慮自己的年齡、體力以及身體的健康狀況。

(O) 66.睡前 3~4 小時，不可做過於激烈的運動，否則反而不易入睡。

(O) 67.籃球投籃動作，正確的技術是投籃出手後，手肘須伸直。

(O) 68.籃球罰球時，當罰球球員球一離手，雙方球員即可進入禁區搶奪籃板。

(O) 69.在籃球比賽中不慎被撞傷，造成的傷害屬於「急性運動傷害」。

(O) 70.排球比賽時，攔網時手可越過網，但不可觸網。

(O) 71.當肌群承受比本身所能發揮功能更重的負荷時，肌力的增進最為有效。

(O) 72.從事重量訓練時，應先做大肌群的動作再作小肌群的動作。

(O) 73.籃球運球上籃的動作中包含了運球前的持球動作、下球位置、運球動作、收球、收球後的跨步動作，以及投籃。

(O) 74.運球的目的是在於突破及過人，所以不需要的運球不必太多。運球要有力，運用時間差要比防守者更快；或是比防守者稍慢，待其反應不及，再快速動作即可成功過人。

(O) 75.「傷害」是指突發性的外力使身體組織產生的破壞作用；而凡是和運動有關而發生的一切傷害都屬於「運動傷害」。

(X) 76.我對於所從事的運動項目非常拿手，所以不需要做熱身活動。

(X) 77.籃球比賽「撞人」犯規動作，是指持球或未持球的球員，推及或撞及對手的軀幹。

(O) 78.步行方法以足跟先接觸地面，然後全足掌著地，再由足尖離開地面為佳。

(O) 79.心肺耐力是指將氧氣輸送到組織細胞加以使用與代謝的能力。

(O) 80.欲採用改善心肺適能的運動，應盡量採用會使用身體大肌肉群的運動。

(O) 81.本校田徑場跑道為 300 公尺，由 2 個直道、2 個半徑相等的彎道組成。

(X) 82.排球比賽的輪轉順序、發球順序、球員位置都可隨時視戰術更動。

(X) 83.接力跑比賽過程中，接力棒必須拿在手上，若掉棒一律由接棒者拾回。

(X) 84.在一分鐘屈膝仰臥起坐中，完成的次數愈多，表示胸部肌肉適能愈佳。

二、單選題

(A) 1.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。

(C) 2. 高中男子組鉛球比賽，所使用的鉛球重量為 (A) 2 公斤 (B) 3 公斤 (C) 4 公斤 (D) 5 公斤。

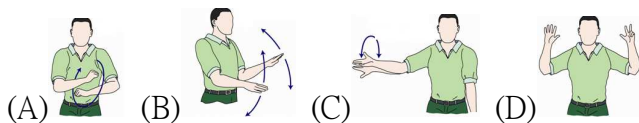
- (D) 3.排球球員可利用身體的何處部位擊球？(A)頭部 (B)四肢 (C)背部 (D)以上皆可。
- (B) 4.若在排球扣球時向前衝跳，容易造成什麼情形？(A)連擊球 (B)觸網犯規 (C)起跳太快 (D)起跳太慢。
- (D) 5.喝酒後運動，會對哪個器官造成負荷？(A)腦部、心臟 (B)心臟、肝臟 (C)肝臟 (D)腦部、心臟、肝臟。
- (B) 6.運動強度的評估，是以下列何者作為依據？(A)運動時間 (B)心跳率 (C)流汗多寡 (D)體溫增減。
- (D) 7.下列何者對「運動員心臟」的敘述為真？(A)心臟較肥大 (B)心肌力量較大 (C)心臟血液每跳一次的輸出量增多 (D)以上皆是。
- (A) 8.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) 9.籃球行進間過人運球上籃的技術，可分為改變方向及改變？(A)高度 (B)距離 (C)速度 (D)空間。
- (B) 10.排球比賽中，發球觸網後飛過對區時，應判 (A)發球犯規 (B)繼續比賽 (C)發球方輸一分。
- (C) 11.排球比賽中，在不包含攔網狀況下，各隊最多可以有幾次擊球機會，將球擊回對區場地？(A)1次 (B)2次 (C)3次 (D)4次。
- (A) 12.排球比賽時，裁判鳴笛指示發球後，發球員須在幾秒內將球擊出？(A)8秒 (B)5秒 (C)10秒 (D)不限。
- (A) 13.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。
- (D) 14.接力賽跑中規定選手接棒必須在接力區完成接棒，接力區長度為 (A)10公尺 (B)15公尺 (C)25公尺 (D)20公尺。
- (D) 15.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。
- (A) 16.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) 17.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。
- (D) 18.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) 19.籃球比賽每次罰球，需在幾秒鐘之內完成？(A)3 (B)5 (C)10 (D)15。
- (B) 20.籃球比賽由後場發球入場，控球隊需在幾秒內使球進入前場否則違例換對方持球？(A)5秒 (B)8秒 (C)10秒 (D)12秒。
- (C) 21.標準的籃球場地面積大小為長寬 (A)26×15公尺 (B)28×14公尺 (C)28×15公尺 (D)26×16公尺。
- (A) 22.籃球比賽中，進攻隊要在幾秒內完成投籃，且球需要碰觸籃框，否則將判違例？(A)24秒 (B)30秒 (C)45秒 (D)20秒。
- (D) 23.籃球員第一次運球完畢在下列何種情況後，才可進行第二次運球？(A)投籃 (B)被對方球員撥落 (C)傳球或球員意外將球滑落，球觸及其他其他球員或被其他球員觸及 (D)以上皆是。
- (B) 24.籃球比賽中，進攻者在三分線內投籃時遭防守者打手犯規，請問投籃者可獲得幾次罰球？(A)一次 (B)二次 (C)三次 (D)四次。
- (C) 25.籃球比賽時，下列何種球員動作屬於違例？(A)推人 (B)阻擋 (C)兩次運球 (D)非

法掩護。

- (A) 26. 籃球比賽時，罰球中籃算 (A)1分 (B)2分 (C)3分 (D)4分。
- (D) 27. 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) 28. 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。
- (C) 29. 籃球比賽時當一球員在場內獲得活球的控球權後，該球隊必須在多少時間內設法投籃？ (A)20秒 (B)23秒 (C)24秒 (D)1分鐘。
- (B)30. 下列哪一項非本校校慶運動會之個人單項比賽 (A)鉛球 (B)壘球擲遠 (C)跳高 (D)跳遠。
- (B) 31. 本校大隊接力比賽搶跑道是由第____棒擔任。 (A)2 (B)3 (C)4 (D)5 棒。
- (D) 32. 本校班際排球比賽的賽制如何安排？ (A)7戰4勝 (B)4戰3勝 (C)5戰3勝 (D)3戰2勝。
- (A) 33. 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) 34. 下列哪一項不是本校今年校慶運動會個人單項競賽？ (A)400m (B)100m (C)300m (D)900m。
- (C) 35. 在一般非職業比賽中，籃球員若犯規達幾次，即不得上場比賽？ (A)3 (B)4 (C)5 (D)6 次。
- (C) 36. 「身體質量指數」之英文縮寫為下列何者？ (A)HBI (B)MBA (C)BMI (D)CBA。
- (B) 37. 理想的持續運動時間為 (A)5~10分鐘 (B)30~60分鐘 (C)90分鐘 (D)120分鐘 以上。
- (A) 38. 排球運動，做高手傳接球動作時，兩手拇指與食指從正面看，應類似什麼形狀？ (A)三角形 (B)U字形 (C)V字形 (D)八字形。
- (D) 39. 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。

- (C) 40. 籃球比賽屬於「違例」之判例中，「翻球」的手勢為下列何者？



註解: (A)走步(B)兩次運球(D)8秒未過半場

- (A) 41. 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) 42. 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。
- (A) 43. 我們在從事「運動333」時，一週內之運動次數「最理想」為幾次？ (A)3次 (B)4次 (C)5次 (D)7次。
- (B) 44. 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。
- (B) 45. 理想的持續運動時間為 (A)5~10分鐘 (B)30~60分鐘 (C)90分鐘 (D)120分鐘 以上。
- (D) 46. 籃球比賽中，球員以下哪一個動作可能會被判違例？ (A)推人 (B)阻擋 (C)非法阻擋

- (D) 籃下 3 秒。
- (B) 47.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。
- (B) 48.目前被大家所接受，計算是否肥胖的方法是採身體質量指數法，請問身體質量指數的公式為 (A) 體重 (kg) 除以身高 (m) (B) 體重 (kg) 除以身高 (m²) (C) 身高 (m²) 除以體重 (kg) (D) 體重 (kg) 除以身高 (cm)。
- (D) 49.下列何者為熱身運動的優點？ (A) 減少運動時骨骼肌的傷害 (B) 預防自發運動的傷害 (C) 使身體的柔軟性增加 (D) 以上皆是。
- (B) 50.下列哪一種籃球運球方式，屬於行進間過人運球上籃，改變方向之技巧？ (A) 變速運球 (B) 轉身運球 (C) 身體的假動作 (D) 高低運球。
- (D) 51.籃球比賽時，進攻的球員接到隊友的傳球而成持球狀態時，可以做哪個假動作，誘使防守球員改變防守位置？ (甲) 投籃 (乙) 傳球 (丙) 切入 (A) 甲乙 (B) 甲丙 (C) 乙丙 (D) 甲乙丙。
- (D) 52.籃球防守技術中，在面對進攻者運球結束後，如何防守？ (A) 在前防守 (B) 側面防守 (C) 背向防守 (D) 貼上防守。
- (A) 53.籃球比賽，每一隊須有幾位合法球員出場時，才可以開賽，否則被判棄權？ (A) 5 人 (B) 4 人 (C) 3 人 (D) 2 人。
- (B) 54.進行籃球運動時，若有人受傷，應依 (甲) 壓迫 (乙) 休息 (丙) 抬高 (丁) 冰敷 等原則簡易處理後，再送醫治療，處理的正確順序是？ (A) 甲丙乙丁 (B) 乙丁甲丙 (C) 丙丁甲乙 (D) 丁甲丙乙。
- (B) 55.國內高中校際籃球比賽，規模最大的是高中籃球聯賽，其簡稱為？ (A) SBL (B) HBL (C) NBA (D) NCAA。
- (D) 56.籃球比賽中，進攻隊超過時間未將球推進至前場，被裁判判定違例，其罰則是？ (A) 對方得 2 分 (B) 對方得 1 分 (C) 對方罰 2 球 (D) 失去控球權。
- (B) 57.籃球比賽中，進攻球隊每次進攻時間為幾秒？ (A) 8 秒 (B) 24 秒 (C) 30 秒 (D) 36 秒。
- (B) 58.排球比賽，球員發球時踩線，則裁判如何判定？ (A) 該球不算，重新發球 (B) 對隊得 1 分並獲發球權 (C) 分數不計，交換發球權 (D) 不犯規，繼續比賽。
- (C) 59.排球比賽規則的得分方式是採 (A) 發球得分制 (B) 攻擊得分制 (C) 得球得分制 (D) 防守得分制。
- (C) 60.排球比賽選手的發球動作，須在裁判鳴笛後多少時間內，將球擊出？ (A) 3 秒 (B) 5 秒 (C) 8 秒 (D) 9 秒。
- (C) 61.籃球運動，3 對 3 防守戰術，「協防盯人」與「壓迫盯人」之動作要領，相同之處為？ (A) 對無球者，防守時應保持在前防守 (B) 對無球者，沉退至禁區附近協防 (C) 對持球進攻球員積極防守 (D) 與隊友交換協防。
- (B) 62.排球比賽時，擁有發球權的球隊，由哪一個位置的球員發球？ (A) 後排左側 (B) 後排右側 (C) 後排中間 (D) 前排右側。
- (A) 63.排球比賽發球的規則，以下敘述何者正確？ (A) 可用單手擊球 (B) 可用雙手同時擊球 (C) 可用身體各部位擊球 (D) 擊球時雙腳需著地。
- (A) 64.排球運動要避免接球時，兩位球員撞在一起的情形，最好的方式是 (A) 要接球的球員以聲音或是手勢提醒隊友 (B) 球一來主動讓開 (C) 聽教練在場外指示 (D) 猜拳決定。
- (D) 65.籃球運球的動作要領，手將球下壓落地，反彈後再與手接觸的高度，在正常狀況下，以

- 哪部位為宜？ (A)膝蓋 (B)胸部 (C)膝蓋以下越低越好 (D)腰部。
- (B) 66.籃球比賽，踩在三分線上，投球進籃，可得幾分？ (A)1分 (B)2分 (C)3分 (D)4分。
- (D) 67.下列敘述何者正確？ (A)罰球中籃算1分 (B)擦板得分算2分 (C)三分線外投籃算3分 (D)以上皆是。
- (D) 68.排球正面低手傳球之動作要領，兩腳的站法，以下何者正確？ (A)左右開立 (B)丁字步開立 (C)外八字開立 (D)前後開立。
- (C) 69.排球正面高手傳球之動作要領，兩手傳球時，以哪部位與球接觸？ (A)指尖 (B)手掌 (C)指肚 (D)掌心。
- (C) 70.排球的英文名稱為 (A)Valleyball (B)Volletball (C)Volleyball (D)Volleyboll。
- (A) 71.合理的身體部位訓練順序：1.大腿和臀部肌群 2.胸部和上臂肌群 3.小腿肌群 4.腹部肌群 5.頸部肌群，下列順序何者正確？ (A)12345 (B)54321 (C)13245 (D)14253。
- (A) 72.排球比賽拿到發球權時，每位球員應 (A)順時鐘 (B)逆時鐘 (C)隨意 (D)按球衣號碼 輪轉一個位置。
- (D) 73.下列何者為排球擊球犯規？ (A)四擊 (B)連擊 (C)持球 (D)以上皆是。
- (D) 74.排球運動由哪一國人所發明？ (A)英國 (B)法國 (C)德國 (D)美國。
- (D) 75.運動傷害發生後的多少時間內，是使用處理急性運動傷害五大原則的最佳時機？ (A)30分鐘 (B)60分鐘 (C)12小時 (D)36小時。
- (A) 76.籃球運動右手上籃者，在收球後跨出的第一步應為 (A)右腳 (B)左腳 (C)兩腳皆可。
- (A) 77.六人制排球運動比賽，發球員擊球瞬間，雙方球員須在其場區內排成幾排？ (A)二排 (B)三排 (C)四排 (D)不限。
- (C) 78.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。
- (C) 79.籃球罰球時，「罰球者」何時可跨越罰球線？ (A)雙方球員進入禁區時 (B)罰球球員球一出手時 (C)球碰觸到籃框時 (D)裁判判定罰球球進時。
- (C) 80.籃球比賽結束，阿翔2次罰球進球、在三分線內投進4球、在三分線外投進2球，則阿翔一人共得幾分？ (A)12分 (B)14分 (C)16分 (D)18分。
- (A) 81.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。
- (C) 82.排球比賽裁判鳴笛前，發球員所發出的球無效，應如何處置？ (A)發球隊失一分 (B)發球員警告一次 (C)發球員重新發球 (D)發球員犯規，失發球權。
- (B) 83.排球比賽的色彩球，不包含哪一個顏色？ (A)黃 (B)紅 (C)藍 (D)白。
- (B) 84.籃球比賽在三分線外出手同時對方犯規，可獲得執行幾次的罰球機會？ (A)四次 (B)三次 (C)二次 (D)一次。
- (B) 85.籃球比賽時，裁判手勢為兩手插腰，表示？ (A)技術犯規 (B)阻擋犯規 (C)帶球撞人犯規 (D)走步。
- (A) 86.下列哪一項運動比賽，以時間限制比賽之結束？ (A)籃球 (B)羽球 (C)排球 (D)棒球。
- (B) 87.籃球投籃的目的在於得分，投籃動作的選擇要注意哪些，以下敘述何者為非？ (A)注意防守者的位置 (B)勉強的投籃出手 (C)檢視隊友的機會是否比自己好 (D)投籃位置越接近籃框命中率越高。
- (D) 88.籃球比賽時，若A隊選手投籃後，球未進籃，球觸及到籃板支架後反彈至球場，裁判會

如何處置？ (A) 繼續比賽 (B) 停止比賽，跳球 (C) 判球出界，A 隊發球進攻 (D) 判球出界，B 隊發球進攻。

- (A) 89. 籃球比賽中，選手快速的運球前進，此動作之要領，運球時球應往身體的哪個相對位置下球？ (A) 前方一步 (B) 往正下方 (C) 後方一步 (D) 側邊一步。
- (A) 90. 籃球比賽時，最好用的近距離的傳球方法為 (A) 胸前傳球 (B) 地板反彈球 (C) 過頭傳球 (D) 長傳。
- (B) 91. 有關籃球規則中，中樞足的敘述，以下何者有誤？ (A) 在雙足著地後接住球，一足離地後，另一足即為中樞足 (B) 在移動時接球，接球後一足先著地，另一足即為中樞足 (C) 在運球行進中接住球，若一足著地，該足即為中樞足 (D) 雙足離地時接住球，後來一足先著地，此足即為中樞足。
- (C) 92. 籃球比賽中，裁判一手握拳、一手五指併攏，以握拳的手擊打五指併攏的手，表示 (A) 技術犯規 (B) 阻擋犯規 (C) 帶球撞人犯規 (D) 走步。
- (B) 93. 排球運動於 1922 年傳入臺灣，經過多年的發展，臺灣已經擁有眾多的排球愛好者。自 1993 年起有一項國際賽事，每年分組預賽都在臺灣設站舉行，並吸引大批球迷入場觀賞的是？ (A) 世界盃排球賽 (B) 世界大獎賽 (C) 世界排球錦標賽 (D) 世界職業排球賽。
- (B) 94. 排球運動是在 1895 年，由下列哪一個人發明而來？ (A) 納史密斯 (B) 威廉·摩根 (C) 波佛特 (D) 古柏。
- (C) 95. 排球的設計與創造，是結合一些運動項目的啟示而成，以下哪一項為非？ (A) 籃球 (B) 網球 (C) 桌球 (D) 手球。
- (D) 96. 排球場的設施中，被視為球網一部分，作為有效穿越空間的兩側界線是？ (A) 網柱 (B) 球竿 (C) 標示帶 (D) 標誌竿。
- (A) 97. 排球運動在 1922 年，由哪一位人士傳入臺灣？ (A) 布朗先生 (B) 威廉·摩根 (C) 納史密斯 (D) 古柏。
- (D) 98. 關於排球「自由球員」的敘述，何者錯誤？ (A) 不得發球 (B) 不得將高於球網上端的球擊向對區 (C) 比賽服的顏色明顯與其他隊員不同 (D) 可以替補任何一位球員。
解析：可以替補任何一位後排球員。
- (B) 99. 有一面場地，邊線長 18 公尺、寬 9 公尺，中間有一球網區隔，請問這應該是什麼球場？ (A) 籃球場 (B) 排球場 (C) 羽球場 (D) 網球場。
- (D) 100. 排球正面高手傳球動作，應將兩手置於？ (A) 頭頂約 10 公分處 (B) 右上方約 15 公分處 (C) 左上方約 15 公分處 (D) 額前約 20 公分處。

~另請同學多加關注體育時事、新聞及競賽等資訊~

預祝考試順利！