**高中體育 第一冊 第1課 健康管理—運動保健**

**是非題**

1**.題目編號：00001 難易度：易 出處：補充出題**

（╳）一個人的意志力堅強與否，與廣義的健康定義並無太大關係。

2**.題目編號：00002 難易度：中 出處：補充出題**

（○）「人們認為身體沒有病痛就是健康」是狹義的健康概念。

3**.題目編號：00003 難易度：中 出處：補充出題**

（╳）教育部推動之「運動531」，其中的3是指：每週至少運動3次。

4**.題目編號：00004 難易度：中 出處：補充出題**

（○）長期間運動後，肥胖的人體重會減輕，瘦的人因肌肉結實而體重增加。

5**.題目編號：00005 難易度：中 出處：補充出題**

（╳）運動（sport）一詞的出現是源自於美國，經過長時間的發展，所以現在美國有蓬勃發展的運動產業，眾多的職業運動項目。

6**.題目編號：00006 難易度：中 出處：補充出題**

（╳）晚上睡覺前3～4小時做激烈的運動，讓身體疲勞，將有助於睡眠。

7**.題目編號：00007 難易度：易 出處：補充出題**

（○）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。

8**.題目編號：00008 難易度：難 出處：補充出題**

（╳）「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。

9**.題目編號：00009 難易度：中 出處：補充出題**

（○）運動競賽有比賽規則，還有執法的裁判及明確的罰則，所以體育活動亦是培養社會道德的最佳場所。

10**.題目編號：00010 難易度：中 出處：補充出題**

（○）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。

11**.題目編號：00101 難易度：中 出處：課本習題**

（○）全人健康亦稱之為整體健康，是一種長期追求理想健康狀況的概念，希望一個人能在生理、心理、情緒、社交、精神和智能等方面，皆保有均衡、穩定的狀態。

12**.題目編號：00102 難易度：中 出處：課本習題**

（○）不濫用藥物、適度營養、壓力處理皆屬於全人健康的要素。

13**.題目編號：00103 難易度：中 出處：課本習題**

（○）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。

14**.題目編號：00104 難易度：中 出處：課本習題**

（╳）運動項目種類形態繁多，要從事運動時，只要選擇自己喜歡的運動項目，就可以達到健康的目標。  
解析：須考量自己的體能狀況。

15**.題目編號：00105 難易度：中 出處：課本習題**

（○）運動時的穿著與運動環境的選擇是很重要的，不當的穿著與不良的環境會造成身體的傷害。

**選擇題**

1**.題目編號：00151 難易度：中 出處：補充出題**

（Ｄ）每次運動時間，若持續時間太短，不易達到運動效果；太長則會造成疲勞的現象而影響作息，因此大致上以幾分鐘為原則，再依個人實際感受適度去增減？　（Ａ） 10～15分鐘　（Ｂ） 20～30分鐘　（Ｃ） 20～40分鐘　（Ｄ） 30～60分鐘。

2**.題目編號：00152 難易度：中 出處：補充出題**

（Ｄ）西元1958年，有一個國際組織，對「健康」一詞，下了定義：「健康不僅僅是身體沒有疾病和虛弱的症狀，而是生理、心理和社會三方面達到均衡的和諧狀態」，這個組織的簡稱為？　（Ａ） WTO　（Ｂ） WTA　（Ｃ） WHA　（Ｄ） WHO。

3**.題目編號：00153 難易度：易 出處：補充出題**

（Ｂ）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。

4**.題目編號：00154 難易度：中 出處：補充出題**

（Ｃ）我們在從事「運動531」時，一週內之運動次數「最少」為幾次？　（Ａ）2次　（Ｂ）4次　（Ｃ）5次　（Ｄ）7次。

5**.題目編號：00155 難易度：中 出處：補充出題**

（Ａ）正確的選擇運動時間，在避免妨礙腸、胃消化上，在飯後幾小時內，不宜運動？　（Ａ）1小時　（Ｂ）2小時　（Ｃ）3小時　（Ｄ）4小時。

6**.題目編號：00156 難易度：易 出處：補充出題**

（Ｃ）遊戲性的運動，過程中讓人感到興趣十足，並得到內心的愉悅與滿足，以下哪一項，是不屬於「遊戲性質」的運動項目？　（Ａ）籃球　（Ｂ）網球　（Ｃ）慢跑　（Ｄ）羽球。

7**.題目編號：00157 難易度：易 出處：補充出題**

（Ｂ）在1983年，美國基督教青年會（Y.M.C.A.），以六個項目來詮釋全人健康的基本要素，其中除了生理健康、適度營養、壓力處理、戒除濫用物惡習、確立價值觀，還有以下哪一項？　（Ａ）社會風氣　（Ｂ）人際關係　（Ｃ）運動道德　（Ｄ）品行良善。

8**.題目編號：00158 難易度：中 出處：補充出題**

（Ｄ）根據國際聯教組織屬下的國際體育諮議會對運動的詮釋，構成運動的活動因素，是下列哪一項？（甲）具有遊戲特質的身體活動（乙）與他人比賽的身體活動（丙）自我奮鬥形式的身體活動　（Ａ）甲乙　（Ｂ）甲丙　（Ｃ）乙丙　（Ｄ）甲乙丙。

9**.題目編號：00159 難易度：易 出處：補充出題**

（Ａ）運動與社會道德的關係，不包含以下哪一項？　（Ａ）心理調適　（Ｂ）合作精神　（Ｃ）人際關係　（Ｄ）社會風氣。

10**.題目編號：00160 難易度：中 出處：補充出題**

（Ｂ）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。

11**.題目編號：00161 難易度：中 出處：補充出題**

（Ｃ）小明在分別做完以下的運動後，立即測試其心跳次數及體溫資料如下：100公尺（心跳125次、體溫36℃）；2000公尺（心跳140次、體溫37℃）、400公尺（心跳160次、體溫36.5℃）、跳繩（心跳155次、體溫36.6℃）；由以上數據可判斷，於小明來說，哪一項運動之運動強度最強？　（Ａ）100公尺　（Ｂ）2000公尺　（Ｃ）400公尺　（Ｄ）跳繩。

12**.題目編號：00162 難易度：中 出處：補充出題**

（Ａ）經過長期間的運動後，對於運動與身體機能的發展之敘述，以下何者為非？　（Ａ）安靜時心跳次數會增加　（Ｂ）瘦的人體重會增加　（Ｃ）最大攝氧量增加　（Ｄ）肥胖者體重會減輕。

13**.題目編號：00163 難易度：易 出處：補充出題**

（Ａ）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。

14**.題目編號：00164 難易度：中 出處：補充出題**

（Ｂ）想要增加身體的敏捷性，應該要選擇下列哪些訓練項目，效果較佳？A.折返跑、B.曲折跑、C.立定跳遠、D.仰臥起坐、E.慢跑。較正確的組合是？　（Ａ）A、D　（Ｂ）A、B　（Ｃ）C、D　（Ｄ）A、E。

15**.題目編號：00165 難易度：難 出處：補充出題**

（Ｃ）運動與神經、肌肉活動之發展，以下敘述何者有誤？　（Ａ）長期運動後，肌肉中微血管數量會增多　（Ｂ）敏捷反應佳者，其神經及肌肉反應時間短　（Ｃ）受過運動訓練的人，肌肉受刺激後，肌肉收縮的時間較長　（Ｄ）肌纖維變粗，肌肉力量也會增加。

16**.題目編號：00166 難易度：易 出處：補充出題**

（Ｄ）下列哪一項不屬於自我奮鬥形式的身體活動？　（Ａ）騎自行車　（Ｂ）慢跑　（Ｃ）登山　（Ｄ）拔河。

17**.題目編號：00167 難易度：易 出處：補充出題**

（Ａ）選擇正確的運動時間，以下何者有誤？　（Ａ）晚上睡前做激烈運動有助睡眠　（Ｂ）飯後不宜運動　（Ｃ）飲酒後禁止運動　（Ｄ）情緒不佳切忌運動。

18**.題目編號：00168 難易度：中 出處：補充出題**

（Ｃ）下列有關熱身運動的作用，何者錯誤？　（Ａ）刺激肌肉活動和血液循環，以提升人體運動的機械效率　（Ｂ）減少運動時對骨骼肌的傷害　（Ｃ）使心跳和各部位機能緩和　（Ｄ）增加關節、肌腱和韌帶的活動範圍。

19**.題目編號：00169 難易度：易 出處：補充出題**

（Ｃ）運動時，應該注意穿著，以下何者敘述為非？　（Ａ）襪子勿過鬆或過緊，以免長水泡　（Ｂ）穿著寬鬆、舒適衣服以利活動　（Ｃ）鞋子穿大一號較舒適安全　（Ｄ）鞋墊不要過厚過硬，避免地面之反作用力衝擊腳掌。

20**.題目編號：00170 難易度：中 出處：補充出題**

（Ｄ）下列何者不屬於較溫和性的運動項目？　（Ａ）土風舞　（Ｂ）槌球　（Ｃ）太極拳　（Ｄ）擲鉛球。

21**.題目編號：00351 難易度：中 出處：課本習題**

（Ｃ）下列何者非全人健康的要素？　（Ａ）生理健康　（Ｂ）壓力處理　（Ｃ）良好的智力　（Ｄ）人際關係。

22**.題目編號：00352 難易度：中 出處：課本習題**

（Ｄ）運動的益處為下列哪些？（甲）增進神經系統的協調性（乙）活絡關節（丙）燃燒脂肪　（Ａ）甲乙　（Ｂ）甲丙　（Ｃ）乙丙　（Ｄ）甲乙丙。

23**.題目編號：00353 難易度：中 出處：課本習題**

（Ｂ）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。

24**.題目編號：00354 難易度：中 出處：課本習題**

（Ｄ）健康的人要具備的條件有下列何者？（甲）沒有疾病（乙）人際關係良好（丙）意志堅強、情緒穩定　（Ａ）甲乙　（Ｂ）甲丙　（Ｃ）乙丙　（Ｄ）甲乙丙。

25**.題目編號：00355 難易度：中 出處：課本習題**

（Ｄ）有關運動531的敘述何者為非？　（Ａ）每週至少運動5次　（Ｂ）每次運動至少30分鐘　（Ｃ）運動時的每分鐘心跳數110下　（Ｄ）每天運動5次。

**高中體育 第一冊 第2課 田徑—100公尺短跑**

**是非題**

1**.題目編號：03228 難易度：易 出處：補充出題**

（○）田徑運動是人類與生俱來的活動，包括跑、跳、投擲等能力，是人類運動能力的基本組成，也是古代各民族用以謀生的技能。

2**.題目編號：03229 難易度：難 出處：補充出題**

（╳）在西元前776年的第1屆古代奧運會上，短跑是唯一的競技項目，當時稱為「場地跑」（Stadion），比賽距離即為100公尺。  
解析：當時比賽距離為192.27公尺。

3**.題目編號：03230 難易度：難 出處：補充出題**

（╳）1896年開始舉行的雅典奧運會（第1屆），就將100公尺短跑列為比賽項目，包括男子及女子組。  
解析：女子100公尺短跑到1928年阿姆斯特丹奧運會（第9屆），才列為正式比賽項目。

4**.題目編號：03231 難易度：易 出處：補充出題**

（○）短跑是田徑運動史上最早開始的項目。

5**.題目編號：03232 難易度：易 出處：補充出題**

（○）塑膠跑道的發明、相關配備（如減少風阻的太空衣、超輕型釘鞋等）的研發，對於短跑技術的改善與成績提升，都產生了很大的作用。

6**.題目編號：03233 難易度：中 出處：補充出題**

（╳）1978年，田徑比賽選手正式合法使用起跑架。  
解析：正式合法起跑架於1938年即使用。

7**.題目編號：03234 難易度：中 出處：補充出題**

（╳）田徑比賽1968年開始進入全自動電子計時，記錄成績的單位改為1/1000秒。  
解析：記錄成績的單位為1/100秒。

8**.題目編號：03235 難易度：易 出處：補充出題**

（○）早期的短跑計時方式是採人工計時方法，記錄成績的單位為1/10秒。

9**.題目編號：03236 難易度：易 出處：補充出題**

（○）田徑100公尺正式比賽，起跑時，必須採「蹲踞式起跑」且需使用起跑架。

10**.題目編號：03237 難易度：中 出處：補充出題**

（╳）蹲踞式起跑，短式起跑（bunch start）姿勢，適合身材高大者採用。  
解析：短式起跑適合小腿較短小者採用。

11**.題目編號：03238 難易度：易 出處：課本習題**

（○）在西元前776年的第一屆古代奧運會上，短跑是唯一的競技項目，當時稱為場地跑。

12**.題目編號：03239 難易度：易 出處：課本習題**

（○）田徑400公尺以下（包含400公尺）的各項徑賽，每名運動員應占有一條分道。

13**.題目編號：03240 難易度：易 出處：課本習題**

（○）在田徑分道跑的比賽，運動員應自始至終在各自的分道內比賽。

14**.題目編號：03241 難易度：易 出處：課本習題**

（○）若田徑運動員在直道上跑出了自己的分道，或在彎道跑出了自己分道的分道線外側，並且沒有從中獲得實際利益，也未阻礙其他運動員，則不應被取消比賽資格。

15**.題目編號：03242 難易度：易 出處：課本習題**

（╳）進行田徑100公尺比賽時，中等身材及初學者，適合使用短式起跑姿勢。  
解析：中等身材及初學者，適合使用中式起跑姿勢。

**選擇題**

1**.題目編號：03273 難易度：中 出處：補充出題**

（Ａ）田徑蹲踞式起跑，短式起跑（bunch start）姿勢，適合甚麼身材者採用？　（Ａ）小腿較短小者　（Ｂ）中等身材　（Ｃ）初學者　（Ｄ）身材高大者。

2**.題目編號：03274 難易度：易 出處：補充出題**

（Ｂ）田徑蹲踞式起跑，適合初學者使用的姿勢是？　（Ａ）短式起跑　（Ｂ）中式起跑　（Ｃ）長式起跑　（Ｄ）快式起跑。

3**.題目編號：03275 難易度：難 出處：補充出題**

（Ｃ）田徑100公尺比賽，以蹲踞式起跑，起跑後第一步的步幅不可太大，約多少長度？　（Ａ）一個小腿的長度　（Ｂ）2個腳掌　（Ｃ）4個腳掌　（Ｄ）一個身高的長度。

4**.題目編號：03276 難易度：易 出處：補充出題**

（Ｄ）田徑蹲踞式起跑姿勢，後腳足尖約在前腳足跟旁的是？　（Ａ）短式起跑　（Ｂ）快式起跑　（Ｃ）長式起跑　（Ｄ）中式起跑。

5**.題目編號：03277 難易度：難 出處：補充出題**

（Ａ）田徑100公尺比賽，以蹲踞式起跑，配合裁判「各就位」的口令，選手的動作以下何者有誤？　（Ａ）兩腳依序放在起跑架上，後腳膝蓋離地　（Ｂ）兩手掌的虎口張開，四指併攏與拇指成八字狀　（Ｃ）兩手掌虎口向前且貼地置於起跑線後　（Ｄ）眼睛自然下視。  
解析：後腳膝蓋觸地。

6**.題目編號：03278 難易度：中 出處：補充出題**

（Ｂ）又稱最高速度跑，是田徑短跑動作最主要的部分是？　（Ａ）起跑加速　（Ｂ）途中跑　（Ｃ）起跑　（Ｄ）衝刺跑。

7**.題目編號：03279 難易度：易 出處：補充出題**

（Ｃ）田徑100公尺比賽，到達終點壓線時，以身體何部位壓線？　（Ａ）手指或手掌　（Ｂ）大腿或小腿　（Ｃ）胸部或肩部　（Ｄ）頭部或頸部。

8**.題目編號：03280 難易度：中 出處：補充出題**

（Ｄ）田徑100公尺比賽途中跑時，手臂前擺時，肘關節約呈幾度為宜？　（Ａ）30度　（Ｂ）60度　（Ｃ）70度　（Ｄ）90度。

9**.題目編號：03281 難易度：難 出處：補充出題**

（Ａ）「左腳屈膝舉腿，右手配合往前上方擺動，大腿儘可能上抬，小腿先向前伸再放下，以前腳掌往前踏，右手順勢下擺，上身保持挺直，以相同動作要領，換右腳再進行動作」，這是田徑短跑練習常進行的哪一個體能訓練動作？　（Ａ）抬腿前振行走　（Ｂ）抬腿走　（Ｃ）跨步跑　（Ｄ）前傾順勢跑。

10**.題目編號：03282 難易度：難 出處：補充出題**

（Ｂ）田徑100公尺跑技術，加速跑是指起跑者從蹬離起跑架到發揮最高速度為止的階段，其距離自起跑線起大約多少公尺？　（Ａ）15～20公尺　（Ｂ）25～30公尺　（Ｃ）30～35公尺　（Ｄ）35～40公尺。

11**.題目編號：03283 難易度：中 出處：補充出題**

（Ｃ）在田徑分道跑的比賽，若運動員跑出了自己的分道，必須符合哪些條件才不至於犯規，以下何者有誤？　（Ａ）在直道上且未阻礙其他運動員　（Ｂ）受到他人的推或擠而跑出自己的分道，而且並未從中獲得實際利益　（Ｃ）在彎道跑出了自己分道的分道線內側，但未阻礙其他運動員　（Ｄ）在彎道跑出了自己分道的分道線外側，但未阻礙其他運動員。  
解析：在彎道跑出了自己分道的分道線外側，但未阻礙其他運動員。

12**.題目編號：03284 難易度：易 出處：補充出題**

（Ｃ）下列哪一項重量訓練項目的作用不是提升腿部肌力？　（Ａ）負重提踵　（Ｂ）坐姿伸膝　（Ｃ）凳上推舉　（Ｄ）深蹲。

13**.題目編號：03285 難易度：中 出處：補充出題**

（Ａ）田徑比賽選手只要起跑犯規幾次，將被取消比賽資格？　（Ａ）一次　（Ｂ）兩次　（Ｃ）三次　（Ｄ）四次。

14**.題目編號：03286 難易度：易 出處：補充出題**

（Ｂ）可以發展上肢肌力的訓練方式是？　（Ａ）負重提踵　（Ｂ）凳上推舉　（Ｃ）坐姿伸膝　（Ｄ）提踵跳。

15**.題目編號：03287 難易度：中 出處：補充出題**

（Ｃ）田徑100公尺跑最後衝剌階段壓線技術，以下敘述何者有誤？　（Ａ）最後兩步要加大上身的前傾角度　（Ｂ）盡最大努力　（Ｃ）步幅應稍微縮小　（Ｄ）以跑110公尺為目標將衝剌動作發揮到最好。  
解析：步幅應稍微加大。

16**.題目編號：03288 難易度：易 出處：補充出題**

（Ｄ）關於男子田徑100公尺比賽的世界紀錄，以下敘述何者有誤？　（Ａ）1968年紀錄進入10秒內　（Ｂ）2008年北京奧運會，牙買加選手博爾特（Usain Bolt）創下9秒69記錄　（Ｃ）牙買加選手博爾特2009年柏林世錦賽9秒58記錄　（Ｄ）目前記錄為美國劉易士所保持。

17**.題目編號：03289 難易度：易 出處：補充出題**

（Ａ）田徑100公尺短跑，當發令者發出「預備」號令後，選手應採取的動作，以下敘述何者有誤？　（Ａ）身體後仰　（Ｂ）抬高臀部　（Ｃ）臀部微高於肩　（Ｄ）重心落於兩手臂。  
解析：身體前傾。

18**.題目編號：03290 難易度：易 出處：補充出題**

（Ｂ）田徑比賽採用電子計時，記錄成績的單位為幾秒？　（Ａ）1/10秒　（Ｂ）1/100秒　（Ｃ）1/1000秒　（Ｄ）1/10000秒。

19**.題目編號：03291 難易度：中 出處：補充出題**

（Ｃ）田徑100公尺短跑，應根據自己的體型和體能情況，來調整自己的起跑姿勢，以下何者為非？　（Ａ）兩手支撐的距離　（Ｂ）手腳前後距離　（Ｃ）反應時間　（Ｄ）兩腳間的距離。

20**.題目編號：03292 難易度：中 出處：補充出題**

（Ｄ）田徑100公尺短跑，途中跑的擺臂動作，以下敘述何者有誤？　（Ａ）手臂前擺時，肘關節約呈90度　（Ｂ）手臂前擺時，拳頭高度不高於下顎　（Ｃ）後擺時，上臂抬至約肩膀高度　（Ｄ）後擺時，肘稍向內。  
解析：後擺時，肘稍向外。

21**.題目編號：03293 難易度：易 出處：課本習題**

（Ａ）田徑運動史上最早開始的項目是？　（Ａ）短跑　（Ｂ）跳遠　（Ｃ）跳高　（Ｄ）三級跳遠。

22**.題目編號：03294 難易度：易 出處：課本習題**

（Ａ）常見的田徑短跑起跑姿勢有幾種？　（Ａ）3種　（Ｂ）4種　（Ｃ）5種　（Ｄ）6種。  
解析：短跑起跑姿勢有短式起跑、中式起跑、長式起跑3種。

23**.題目編號：03295 難易度：易 出處：課本習題**

（Ａ）第幾屆現代奧運會開始有男子100公尺賽跑項目？　（Ａ）第1屆　（Ｂ）第2屆　（Ｃ）第3屆　（Ｄ）第4屆。

24**.題目編號：03296 難易度：易 出處：課本習題**

（Ｃ）田徑短跑參賽者的名次，取決於選手身體哪個部位抵達終點內側之垂直線為止時的順序　（Ａ）頸　（Ｂ）頭　（Ｃ）身體軀幹　（Ｄ）手。

25**.題目編號：03297 難易度：易 出處：課本習題**

（Ｄ）從何時開始，田徑選手正式合法使用起跑架？　（Ａ）1944年　（Ｂ）1942年　（Ｃ）1940年　（Ｄ）1938年。

**高中體育 第一冊 第3課 籃球—運球過人上籃與人盯人防守**

**是非題**

1**.題目編號：00021 難易度：易 出處：補充出題**

（╳）2010年起，籃球場的三分線距離是6.25公尺長。

2**.題目編號：00022 難易度：中 出處：補充出題**

（○）籃球賽中，進攻球員的掩護擋人動作，必須先站好位置，並與被擋之防守球員有一步之距離，兩手不得有推擠之動作，否則判進攻球隊非法阻擋犯規。

3**.題目編號：00023 難易度：中 出處：補充出題**

（╳）籃球場的籃框，內緣直徑為30公分。

4**.題目編號：00024 難易度：中 出處：補充出題**

（○）籃球背後運球過人上籃的要領是：迅速放慢運球速度，以背後運球方式，利用手臂與手腕力量，迅速將球由身體右側，自腰部將球推向左腳旁，左手接起反彈球後，加速前進運球過人上籃。

5**.題目編號：00025 難易度：中 出處：補充出題**

（╳）籃球基本步伐，滑步移位時，由前腳帶動後腳，推蹬移動兩腳防守，兩腳移步略為交叉。

6**.題目編號：00026 難易度：易 出處：補充出題**

（╳）超級籃球聯賽（SBL）屬於職業賽，選手是屬於全職業球員。

7**.題目編號：00027 難易度：中 出處：補充出題**

（○）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。

8**.題目編號：00028 難易度：中 出處：補充出題**

（╳）民國78年起，國內成立高中籃球聯賽，簡稱SBL。

9**.題目編號：00029 難易度：中 出處：補充出題**

（○）籃球運動的發明動機是，因冬天天氣寒冷，不能從事戶外活動，為了滿足學生運動需求而研發出。

10**.題目編號：00030 難易度：易 出處：補充出題**

（○）從右側過人運球上籃、必須以右手運球，跨出左腳，左手成護球動作來進行之。

11**.題目編號：00111 難易度：中 出處：課本習題**

（○）籃球運動開始於1891年，由美國納史密斯（Dr. James Naismith）博士發明。

12**.題目編號：00112 難易度：中 出處：課本習題**

（○）籃球過人運球上籃是突破對手防守陣營相當有效的方法。

13**.題目編號：00113 難易度：中 出處：課本習題**

（○）籃球比賽時，每一隊有五名球員上場。

14**.題目編號：00114 難易度：中 出處：課本習題**

（○）籃球比賽中，任一在場比賽之隊伍，下場比賽之球員若少於2人時，應即判定失敗。

15**.題目編號：00115 難易度：中 出處：課本習題**

（╳）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。

**選擇題**

1**.題目編號：00191 難易度：難 出處：補充出題**

（Ｂ）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。

2**.題目編號：00192 難易度：易 出處：補充出題**

（Ａ）籃球運動是由哪位發明？　（Ａ）納史密斯　（Ｂ）威廉摩根　（Ｃ）波佛特　（Ｄ）古柏。

3**.題目編號：00193 難易度：中 出處：補充出題**

（Ｄ）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。

4**.題目編號：00194 難易度：中 出處：補充出題**

（Ｃ）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。

5**.題目編號：00195 難易度：中 出處：補充出題**

（Ａ）籃球防守時，當進攻者的移位速度為防守者可以輕鬆跟上時，爲保持進攻者在防守者的正前方，適合運用的移位步伐為？　（Ａ）滑步移位　（Ｂ）交叉步移位　（Ｃ）側跑移位　（Ｄ）跳躍移位。

6**.題目編號：00196 難易度：中 出處：補充出題**

（Ｂ）籃球攻防時，當進攻者移位速度較快，使防守者有點跟不上時，為了跟上進攻者，保持進攻者在防守者的正前方，應該運用的防守步伐是？　（Ａ）滑步移位　（Ｂ）交叉步移位　（Ｃ）側跑移位　（Ｄ）跳躍移位。

7**.題目編號：00197 難易度：中 出處：補充出題**

（Ｃ）籃球防守時，當進攻者移位速度加快，防守者已經跟不上時，為了跟上進攻者，保持進攻者在防守者的正前方，應該運用的防守步伐是？　（Ａ）滑步移位　（Ｂ）交叉步移位　（Ｃ）側跑移位　（Ｄ）跳躍移位。

8**.題目編號：00198 難易度：中 出處：補充出題**

（Ｄ）籃球防守技術，面對禁區球員或意圖在禁區卡位要球之球員，必須採用什麼防守技術，壓迫並阻斷其得球的機會？　（Ａ）近身防守　（Ｂ）側面防守　（Ｃ）背面防守　（Ｄ）在前防守。

9**.題目編號：00199 難易度：中 出處：補充出題**

（Ｄ）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。

10**.題目編號：00200 難易度：中 出處：補充出題**

（Ｃ）籃球防守技術中，面對於禁區外無球進攻者，應採用什麼方式防守？　（Ａ）正面防守　（Ｂ）人盯人防守　（Ｃ）側面防守　（Ｄ）區域防守。

11**.題目編號：00201 難易度：中 出處：補充出題**

（Ｂ）籃球過人運球進攻，做假動作時發生腳步移動的情形，應該如何修正？　（Ａ）反覆練習基本動作　（Ｂ）確定軸心腳後，再做假動作　（Ｃ）確實做好二步上籃動作　（Ｄ）確實以身體和沒運球的手來護球。

12**.題目編號：00202 難易度：易 出處：補充出題**

（Ａ）一面場地，有長28公尺、寬15公尺邊線的長方形場地，應該是什麼球場場地？　（Ａ）籃球　（Ｂ）排球　（Ｃ）羽球　（Ｄ）網球。

13**.題目編號：00203 難易度：易 出處：補充出題**

（Ｂ）籃球比賽進行中，任一隊伍，下場比賽之球員若少於幾人，應即判定失敗？　（Ａ）3人　（Ｂ）2人　（Ｃ）1人　（Ｄ）0人。

14**.題目編號：00204 難易度：中 出處：補充出題**

（Ａ）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。

15**.題目編號：00205 難易度：難 出處：補充出題**

（Ａ）籃球比賽時間終了時，若雙方平手，則每次加賽幾分鐘的延長賽，至分出勝負為止？　（Ａ）5分鐘　（Ｂ）6分鐘　（Ｃ）8分鐘　（Ｄ）10分鐘。

16**.題目編號：00206 難易度：中 出處：補充出題**

（Ａ）下列關於籃球盯人防守姿勢的敘述，何者為非？　（Ａ）雙腳與肩同寬　（Ｂ）前後腳蹲馬步，身體重心保持平衡　（Ｃ）兩手張開干擾進攻者投籃、運球、傳球或視線等　（Ｄ）保持最佳移位速度與最有抗衡力量的姿勢。

17**.題目編號：00207 難易度：易 出處：補充出題**

（Ｂ）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。

18**.題目編號：00208 難易度：中 出處：補充出題**

（Ｃ）籃球比賽，在該區域內發生身體接觸，只有阻擋犯規，沒有帶球撞人的是？　（Ａ）限制區域　（Ｂ）中立區　（Ｃ）合法衝撞免責區　（Ｄ）中圈。

19**.題目編號：00209 難易度：難 出處：補充出題**

（Ｄ）下列對於籃球合乎規則的打法，何者敘述有誤？　（Ａ）籃球是用手觸球來進行之比賽　（Ｂ）可朝任何方向傳、拋、拍撥、滾或運球　（Ｃ）帶球跑、故意用腿的任何部位踢球、擋球或以拳擊球均屬違例　（Ｄ）若腿部無意接觸到球或被球觸及，仍視同違例。

20**.題目編號：00210 難易度：難 出處：補充出題**

（Ｃ）籃球規則中，對於阻擋犯規的成立，以下何者為非？　（Ａ）妨礙持球或空手的對手前進時，發生不合法之身體接觸　（Ｂ）進攻球員從防守球員旁通過，接觸到防守者在其圓柱體外之手臂　（Ｃ）球員在場上伸展臂部或肘部，超過圓柱體外，以佔有位置，未與其他球員接觸　（Ｄ）一位移動中的球員，正試圖設立掩護時，與一位站定或向其後退的對手發生身體接觸。

21**.題目編號：00361 難易度：中 出處：課本習題**

（Ｄ）下列何者為籃球運球行進間過人運球上籃之基本動作技巧？（甲）胯下運球（乙）變速運球（丙）背後運球　（Ａ）甲乙　（Ｂ）甲丙　（Ｃ）乙丙　（Ｄ）甲乙丙。

22**.題目編號：00362 難易度：中 出處：課本習題**

（Ｃ）籃球比賽出場時若某隊未達出場人數，應判為棄權，比數記為　（Ａ）1：0　（Ｂ）2：0　（Ｃ）20：0　（Ｄ）30：0。

23**.題目編號：00363 難易度：中 出處：課本習題**

（Ｂ）下列何者為籃球運球過人時常犯之錯誤？　（Ａ）隨時調整防守位置，保持適當距離　（Ｂ）進攻時運球過人速度不宜太快　（Ｃ）確定軸心腳後再做假動作　（Ｄ）確實二步跨步上籃。

24**.題目編號：00364 難易度：中 出處：課本習題**

（Ｃ）下列何者不是籃球人盯人防守的基本步伐？　（Ａ）滑步移位　（Ｂ）交叉步移位　（Ｃ）菱形步移位　（Ｄ）側跑移位。

25**.題目編號：00365 難易度：中 出處：課本習題**

（Ｂ）進行籃球運動時，一旦有人受傷，應立即停止練習，並依急救原則，先簡易處理後送醫，下列何者不是急救的處理方法之一？　（Ａ）休息　（Ｂ）熱敷　（Ｃ）壓迫　（Ｄ）抬高。  
解析：冰敷。

**高中體育 第一冊 第4課 排球—舉球**

**是非題**

1**.題目編號：00031 難易度：中 出處：補充出題**

（╳）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。

2**.題目編號：00032 難易度：中 出處：補充出題**

（○）排球比賽中，可以用身體任何部位擊球或觸球，包括頭及腳。

3**.題目編號：00033 難易度：易 出處：補充出題**

（○）排球舉球的目的是傳球給隊友，以扣擊方式，將球攻向對方。

4**.題目編號：00034 難易度：易 出處：補充出題**

（╳）排球比賽發球時，各隊不須按照球員出場陣容之順序，輪轉發球。

5**.題目編號：00035 難易度：難 出處：補充出題**

（╳）排球比賽發球時，從預備、擊球瞬間、擊球後續順勢動作到發球動作全部結束，皆不可進入球場場區。

6**.題目編號：00036 難易度：難 出處：補充出題**

（╳）排球比賽時，每隊隊員必須在自己比賽區域內擊球，若球進入了球場之無障礙區，則不得再行擊球。

7**.題目編號：00037 難易度：易 出處：補充出題**

（○）排球比賽時，裁判鳴笛指示發球前，球員所發出的球為無效球，需重新發球。

8**.題目編號：00038 難易度：中 出處：補充出題**

（╳）排球舉球時，拇指與食指相對形成三角形視窗，利用拇指外的四指指腹之彈動力量，將球傳出。

9**.題目編號：00039 難易度：易 出處：補充出題**

（○）排球比賽的型態，舉球給隊友扣球攻擊對方，是主要的得分方式。

10**.題目編號：00040 難易度：易 出處：補充出題**

（○）排球舉球是一項極為細膩的應用技術，舉球員為了有效達成組織進攻的目的，必須靈活地運用高、低手傳球動作，以做好執行戰術時傳球的重要角色。

11**.題目編號：00116 難易度：中 出處：課本習題**

（○）排球比賽規則中，各隊均賦予最多三次的擊球機會。

12**.題目編號：00117 難易度：中 出處：課本習題**

（╳）排球舉球動作的瞬間，可以將球接住，不算持球犯規。  
解析：不可持球。

13**.題目編號：00118 難易度：中 出處：課本習題**

（○）排球比賽前，暖身動作是相當重要的一環，尤其需加強手指、手腕等關節的伸展活動。

14**.題目編號：00119 難易度：中 出處：課本習題**

（╳）排球運動比賽中，同一名球員最多可連續擊球兩次。  
解析：不可連續擊球兩次。

15**.題目編號：00120 難易度：中 出處：課本習題**

（╳）排球運動比賽中，舉球技術是最有威力的攻擊方式。

**選擇題**

1**.題目編號：00211 難易度：易 出處：補充出題**

（Ｂ）排球運動是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。

2**.題目編號：00212 難易度：中 出處：補充出題**

（Ｄ）排球運動練習時，若容易以指尖觸球，致使手指挫傷或指甲裂傷，應如何修正？　（Ａ）兩手握拳，以拳面回擊來球　（Ｂ）兩手十指併攏，以掌心觸球　（Ｃ）兩手十指併攏，以指腹觸球　（Ｄ）兩手十指張開，以指腹觸球。

3**.題目編號：00214 難易度：易 出處：補充出題**

（Ｄ）排球舉球時，球的飛行動力是從身體哪部位的彈動力量而來？（甲）手指（乙）肘關節（丙）膝關節　（Ａ）甲乙　（Ｂ）甲丙　（Ｃ）乙丙　（Ｄ）甲乙丙。

4**.題目編號：00215 難易度：易 出處：補充出題**

（Ｃ）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。

5**.題目編號：00216 難易度：難 出處：補充出題**

（Ｃ）下列關於排球比賽的規則，何者正確？　（Ａ）各隊最多有兩次擊球機會　（Ｂ）同一名球員最多得連續擊球三次　（Ｃ）身體任何部位均能觸球　（Ｄ）發球員必須在裁判鳴笛指示發球後10秒內將球擊出。

6**.題目編號：00218 難易度：難 出處：補充出題**

（Ａ）排球運動中，向前舉高長球的動作要領，以下敘述何者有誤？　（Ａ）手肘自然張開，手指撐直張開　（Ｂ）拇指與食指相對形成三角形視窗　（Ｃ）利用手指及身體關節的彈動力量將球傳出　（Ｄ）要迅速移動至球的落點位置。

7**.題目編號：00219 難易度：中 出處：補充出題**

（Ｃ）排球運動中，向前舉高長球與向後舉高長球的動作要領，有何差異？　（Ａ）手指形狀不同　（Ｂ）手掌形狀不同　（Ｃ）手腕角度不同　（Ｄ）球傳出之彈動力道來源不同。

8**.題目編號：00220 難易度：中 出處：補充出題**

（Ｄ）關於排球運動之敘述，下列何者為非？　（Ａ）有別於籃球運動過於激烈的肢體接觸　（Ｂ）發明之初，是為了有別於籃球運動，適合中高年齡層　（Ｃ）起源於美國　（Ｄ）發明時，是結合桌球等運動設計而成。

9**.題目編號：00221 難易度：易 出處：補充出題**

（Ｂ）有一面球場，邊線長18公尺、寬9公尺，中間有一球網相隔，這應該是什麼球場場地？　（Ａ）籃球場　（Ｂ）排球場　（Ｃ）羽球場　（Ｄ）網球場。

10**.題目編號：00222 難易度：中 出處：補充出題**

（Ｄ）排球比賽中時，當發球員將球擊出後，雙方球員可否在自己的球場內，或球場外的無障礙區任意移動？　（Ａ）球場內可以，無障礙區不行　（Ｂ）球場內及無障礙區皆不行　（Ｃ）球場內不行，無障礙區可以　（Ｄ）球場內及無障礙區皆可。

11**.題目編號：00223 難易度：中 出處：補充出題**

（Ｃ）排球比賽時，A隊選手攔網觸球後，球仍在A隊場地上空，該隊尚有幾次擊球權利，以將球擊回對區？　（Ａ）1次　（Ｂ）2次　（Ｃ）3次　（Ｄ）4次。

12**.題目編號：00224 難易度：難 出處：補充出題**

（Ｂ）排球運動於1922年傳入台灣，經過多年的發展，台灣已經擁有眾多的排球愛好者。自1993年起有一項國際賽事，每年分組預賽都在台灣設站舉行，吸引大批球迷觀賞的是？　（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。

13**.題目編號：00225 難易度：易 出處：補充出題**

（Ｄ）排球運動，做舉球動作時，兩手前臂從正面看，像什麼形狀？　（Ａ）三角形　（Ｂ）M字形　（Ｃ）V字形　（Ｄ）八字形。

14**.題目編號：00226 難易度：易 出處：補充出題**

（Ａ）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。

15**.題目編號：00227 難易度：易 出處：補充出題**

（Ｂ）排球運動，做舉球動作時，身體要迅速移動至球體下方，若要判斷位置是否正確，就是在傳球的瞬間，身體保持原狀不動的將兩手放下，球的落點會在身體的哪一個部位？　（Ａ）頭頂　（Ｂ）額頭　（Ｃ）腰部　（Ｄ）胸部。

16**.題目編號：00228 難易度：難 出處：補充出題**

（Ｃ）排球比賽時，發球後，球越網時觸及到球網，則比賽應？　（Ａ）重新發球　（Ｂ）失發球權，不失分　（Ｃ）繼續進行　（Ｄ）失發球權並失一分。

17**.題目編號：00229 難易度：難 出處：補充出題**

（Ｂ）排球運動，做舉球動作搭配快攻時，舉球後，球的理想位置應在離球網約多少距離？　（Ａ）5～10公分　（Ｂ）20～30公分　（Ｃ）50～80公分　（Ｄ）1～1.2公尺。

18**.題目編號：00230 難易度：易 出處：補充出題**

（Ａ）排球運動，做舉球的動作，手觸球的位置（擊球點）應該在？　（Ａ）前額上方20公分處　（Ｂ）頭頂上方20公分處　（Ｃ）胸前上方25公分處　（Ｄ）肩膀上方30公分處。

19**.題目編號：00366 難易度：中 出處：課本習題**

（Ｃ）排球運動結合籃球、手球及哪一種球類的遊戲，而創造出來的？　（Ａ）壘球　（Ｂ）足球　（Ｃ）網球　（Ｄ）桌球。

20**.題目編號：00367 難易度：中 出處：課本習題**

（Ａ）排球運動之舉球員對於高長球之擊球點位在　（Ａ）前額上方　（Ｂ）腰部　（Ｃ）下額位置　（Ｄ）胸前位置。

21**.題目編號：00368 難易度：中 出處：課本習題**

（Ａ）排球運動之高手舉球的擊球點，應位於前額上方約　（Ａ）20公分　（Ｂ）30公分　（Ｃ）40公分　（Ｄ）50公分。

22**.題目編號：00369 難易度：中 出處：課本習題**

（Ａ）排球運動起源於　（Ａ）美國　（Ｂ）日本　（Ｃ）德國　（Ｄ）中國。

23**.題目編號：00370 難易度：中 出處：課本習題**

（Ａ）排球比賽經裁判鳴笛指示發球後，須於幾秒內將球擊出？　（Ａ）8秒　（Ｂ）10秒　（Ｃ）12秒　（Ｄ）15秒。

**高中體育 第一冊 第5課 羽球—發球與回擊**

**是非題**

1**.題目編號：00041 難易度：中 出處：補充出題**

（╳）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。

2**.題目編號：00042 難易度：易 出處：補充出題**

（○）羽球賽中，具有威力的發球，不僅可以直接得分，進而瓦解對方的戰鬥士氣。

3**.題目編號：00043 難易度：中 出處：補充出題**

（╳）羽球發球時，要發平高球和短球，應採用正手拍擊球方式，比較適合。

4**.題目編號：00044 難易度：中 出處：補充出題**

（○）羽球發球時，發球員擊球時，球拍應先觸擊到羽球的基座。

5**.題目編號：00045 難易度：難 出處：補充出題**

（╳）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。

6**.題目編號：00046 難易度：中 出處：補充出題**

（○）羽球比賽發球時，接球員未準備就緒前，發球員不應發球，但是接球員只要有嘗試還擊的動作，就算已有準備。

7**.題目編號：00047 難易度：中 出處：補充出題**

（○）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。

8**.題目編號：00048 難易度：難 出處：補充出題**

（╳）羽球比賽發球時，發球員球拍的中管於擊球瞬間，必須朝向下方，且拍框的一部分，應低於發球員握拍的整個手部。

9**.題目編號：00049 難易度：中 出處：補充出題**

（○）羽球比賽發球時，發球員的球拍擊球瞬間，整個羽球應在發球員腰部以下。

10**.題目編號：00050 難易度：中 出處：補充出題**

（╳）羽球比賽時，界線為場地的範圍之一，球落地壓線算界內，所以發球時，發球員的腳掌，可以踩在發球區內的界線上。

11**.題目編號：00121 難易度：中 出處：課本習題**

（○）發球是羽球比賽的重要技術，與整體戰術有密切關係。

12**.題目編號：00122 難易度：中 出處：課本習題**

（○）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。

13**.題目編號：00123 難易度：中 出處：課本習題**

（○）羽球反手發球受到持拍手和身體的限制，一般只能發平高球和短球。

14**.題目編號：00124 難易度：中 出處：課本習題**

（○）羽球場地界線最好由白色或黃色畫成。

15**.題目編號：00125 難易度：中 出處：課本習題**

（╳）羽球運動場地的長度、寬度以及高度都沒有標準的場地限定。

**選擇題**

1**.題目編號：00231 難易度：易 出處：補充出題**

（Ｃ）羽球運動的起源於？　（Ａ）美國　（Ｂ）英國　（Ｃ）印度　（Ｄ）巴西。

2**.題目編號：00232 難易度：易 出處：補充出題**

（Ａ）羽球運動（Badminton）的命名，由來為何？　（Ａ）地名　（Ｂ）人名　（Ｃ）物名　（Ｄ）事件。

3**.題目編號：00233 難易度：難 出處：補充出題**

（Ｃ）羽球發球時，採用反手發球，一般而言，較不適合發出什麼球種？　（Ａ）短球　（Ｂ）平高球　（Ｃ）高遠球　（Ｄ）切球。

4**.題目編號：00234 難易度：易 出處：補充出題**

（Ｄ）羽球的發球基本動作有：A.擊球動作、B.預備動作、C.引拍動作、D.順勢回復。完整的正確動作順序為？　（Ａ）ABCD　（Ｂ）BACD　（Ｃ）BADC　（Ｄ）BCAD。

5**.題目編號：00235 難易度：中 出處：補充出題**

（Ａ）羽球的正手發球基本動作有：擊球動作、預備動作、引拍動作、順勢回復。以右手持拍者為例，其中的哪一個動作，身體重心須從右腳移至左腳？　（Ａ）擊球動作　（Ｂ）預備動作　（Ｃ）引拍動作　（Ｄ）順勢回復。

6**.題目編號：00236 難易度：難 出處：補充出題**

（Ｂ）羽球比賽帶有攻擊性的發球是？　（Ａ）反手短球　（Ｂ）反手平高球　（Ｃ）正手高遠球　（Ｄ）正手短球。

7**.題目編號：00237 難易度：易 出處：補充出題**

（Ｃ）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。

8**.題目編號：00238 難易度：易 出處：補充出題**

（Ｄ）羽球正手高遠球，正確的擊球點高度為？　（Ａ）額頭上方　（Ｂ）頭頂高度　（Ｃ）眼睛水平線　（Ｄ）持拍手向上伸展直線距離。

9**.題目編號：00239 難易度：中 出處：補充出題**

（Ｄ）羽球單打比賽，多採用哪一種發球，迫使對方消耗更多體力？　（Ａ）反手短球　（Ｂ）反手平高球　（Ｃ）正手短球　（Ｄ）正手高遠球。

10**.題目編號：00240 難易度：中 出處：補充出題**

（Ｃ）羽球單打比賽，優秀選手多採用哪一種發球來調節體力？　（Ａ）正手平高球　（Ｂ）反手平高球　（Ｃ）短球　（Ｄ）正手高遠球。

11**.題目編號：00241 難易度：易 出處：補充出題**

（Ｂ）羽球國際比賽多採用什麼場地？　（Ａ）水泥　（Ｂ）PU　（Ｃ）木板　（Ｄ）磨石。

12**.題目編號：00242 難易度：中 出處：補充出題**

（Ｂ）羽球比賽場地中，有較佳的吸震能力是哪種場地？　（Ａ）水泥　（Ｂ）PU　（Ｃ）木板　（Ｄ）磨石。

13**.題目編號：00243 難易度：易 出處：補充出題**

（Ａ）合乎規則標準的羽球場地，球網自地面起高度是多少？　（Ａ）1.55公尺　（Ｂ）1.6公尺　（Ｃ）1.65公尺　（Ｄ）1.7公尺。

14**.題目編號：00244 難易度：中 出處：補充出題**

（Ｃ）合乎規則標準的羽球場地，從地面至天花板的高度應為？　（Ａ）5.9～8.1公尺　（Ｂ）6.8～8.8公尺　（Ｃ）6.1～9.2公尺　（Ｄ）7.3～9.8公尺。

15**.題目編號：00245 難易度：難 出處：補充出題**

（Ａ）羽球的比賽場地，發球區域為一長方形區塊，以下對於單打與雙打的發球區比較敘述，何者有誤？　（Ａ）單打發球區縱向長度比雙打的短　（Ｂ）雙打發球區橫向寬度比單打還寬　（Ｃ）雙打發球區比單打發球區形狀較接近正方形　（Ｄ）單打發球區比雙打發球區較為扁長。

16**.題目編號：00246 難易度：難 出處：補充出題**

（Ｄ）依照國際規則標準，羽球比賽結束時的比分，下列何者正確？　（Ａ）11：15　（Ｂ）25：24　（Ｃ）20：21　（Ｄ）30：29。

17**.題目編號：00247 難易度：難 出處：補充出題**

（Ｄ）羽球比賽，不論兩方比分如何，得幾分篤定獲勝，比賽結束？　（Ａ）11分　（Ｂ）15分　（Ｃ）21分　（Ｄ）30分。

18**.題目編號：00248 難易度：中 出處：補充出題**

（Ｂ）下列關於羽球和球拍的介紹，何者正確？　（Ａ）羽球是以18支羽毛排成　（Ｂ）羽球拍分成拍面、拍桿和握把　（Ｃ）羽球的球座是以金屬製成　（Ｄ）在選擇球拍的時候，最好以價錢昂貴為決定條件。

19**.題目編號：00249 難易度：難 出處：補充出題**

（Ｂ）羽球比賽時，第一局比賽的勝者，第二局比賽先具發球權，如雙方各勝一局時，第三局哪一邊先具發球權？　（Ａ）第一局勝者　（Ｂ）第二局勝者　（Ｃ）重新擲硬幣　（Ｄ）第二局先接球者。

20**.題目編號：00250 難易度：中 出處：補充出題**

（Ａ）羽球比賽發球時，整個拍頭（框）部位，應明顯低於發球員的？　（Ａ）整個手部　（Ｂ）腰部　（Ｃ）握把　（Ｄ）膝蓋。

21**.題目編號：00371 難易度：中 出處：課本習題**

（Ｃ）羽球是由幾根羽毛組成的？　（Ａ）12　（Ｂ）13　（Ｃ）16　（Ｄ）18。

22**.題目編號：00372 難易度：中 出處：課本習題**

（Ｄ）球拍組成不包含下列哪一部分？　（Ａ）拍面　（Ｂ）握把　（Ｃ）拍桿　（Ｄ）球座。

23**.題目編號：00373 難易度：中 出處：課本習題**

（Ａ）羽球發球瞬間擊球點不可超過身體哪個部位？　（Ａ）腰部　（Ｂ）手腕　（Ｃ）大腿　（Ｄ）小腿。

24**.題目編號：00374 難易度：中 出處：課本習題**

（Ｄ）下列有關羽球發球敘述何者正確？　（Ａ）平高球落點是短發球線與邊線交界處　（Ｂ）高遠球落點是短發球線與邊線交界處　（Ｃ）短球落點是端線與邊線交界處　（Ｄ）高遠球落點是端線與邊線交界處。

25**.題目編號：00375 難易度：中 出處：課本習題**

（Ｄ）下列何者是屬於羽球運動比賽時的發球犯規？　（Ａ）打到羽毛　（Ｂ）打到拍框　（Ｃ）擊球瞬間，羽球在腰部以下　（Ｄ）踩線。

**高中體育 第一冊 第7課 桌球—反手推擋與扣殺**

**是非題**

1**.題目編號：03243 難易度：易 出處：補充出題**

（○）相對於其他競技運動而言，桌球是一項年紀受限較少的運動，加上桌球場地位於室內，不受氣候影響，因此相當便利，是培養終身運動的一項好運動。

2**.題目編號：03244 難易度：易 出處：補充出題**

（╳）桌球球拍選擇，一般初學者是從橫拍直打入門。  
解析：初學者以橫拍與直拍入門。

3**.題目編號：03245 難易度：中 出處：補充出題**

（○）桌球直拍反手拍握法，應相對於正拍，大拇指外推拍柄，使球拍微微外翻。

4**.題目編號：03246 難易度：中 出處：補充出題**

（╳）桌球橫拍的正確握法，虎口應對準拍框與拍面之間1/2處，正反手皆能兼具，不需轉動拍面。  
解析：虎口對準拍框。

5**.題目編號：03247 難易度：中 出處：補充出題**

（╳）桌球的反手推檔技術是一種攻擊動作，除了能快速將球壓至對方球檯，還能縮短對方的反應時間，使對方產生受迫性的失誤，進而獲得分數。  
解析：反手推擋屬於防禦性動作。題目所述為反手扣殺。

6**.題目編號：03248 難易度：中 出處：補充出題**

（╳）桌球規則明訂桌球拍的規格大小：最長不得超過16公分，厚度不得超過40公釐。  
解析：桌球球拍大小、形狀、重量無限制。

7**.題目編號：03249 難易度：中 出處：補充出題**

（○）桌球比賽，球拍的規定，其底板須平坦而堅硬，擊球拍面須有顆粒向內或向外的海綿膠覆蓋。

8**.題目編號：03250 難易度：難 出處：補充出題**

（╳）桌球擊球準備姿勢，雙腳應與肩同寬，雙膝微蹲，雙手舉至胸前，重心微後，保持專注，持拍等待來球。  
解析：重心微前。

9**.題目編號：03251 難易度：易 出處：補充出題**

（○）桌球反手推擋動作，除了能穩定將球平推至對方球檯，還要能隨心所欲的控制落點，才能調動對方移動，並使對方產生不穩定性的回擊，進而獲得分數。

10**.題目編號：03252 難易度：易 出處：補充出題**

（○）現行桌球比賽規則，可以採行7局4勝制或5局3勝制，以決定勝負。

11**.題目編號：03253 難易度：易 出處：課本習題**

（╳）桌球的直徑大小為38mm。  
解析：40mm。

12**.題目編號：03254 難易度：易 出處：課本習題**

（○）桌球球拍種類一般分為三種： 分別為橫拍、直拍、直拍橫打。

13**.題目編號：03255 難易度：易 出處：課本習題**

（○）橫拍的握拍方式為虎口對準拍框，食指貼齊膠皮邊界，大拇指自然握緊拍柄，後三根手指握緊球拍柄。

14**.題目編號：03256 難易度：易 出處：課本習題**

（○）橫拍球拍兩面膠皮規定為一黑一紅，絕對不能更改。

15**.題目編號：03257 難易度：易 出處：課本習題**

（○）桌球反手推擋是屬於防禦性的動作。

**選擇題**

1**.題目編號：03298 難易度：中 出處：補充出題**

（Ｃ）桌球球拍種類，以下何者為非？　（Ａ）直拍　（Ｂ）橫拍　（Ｃ）橫拍直打　（Ｄ）直拍橫打。

2**.題目編號：03299 難易度：易 出處：補充出題**

（Ｄ）現行桌球比賽的用球，直徑大小規格是？　（Ａ）30mm　（Ｂ）35mm　（Ｃ）38mm　（Ｄ）40mm。

3**.題目編號：03300 難易度：中 出處：補充出題**

（Ａ）桌球運動，一般初學者應選擇何種球拍入門？　（Ａ）直拍或橫拍　（Ｂ）橫拍　（Ｃ）直打　（Ｄ）直拍橫打。

4**.題目編號：03301 難易度：易 出處：補充出題**

（Ｂ）桌球球拍種類中，俗稱「刀板」，是指？　（Ａ）直拍　（Ｂ）橫拍　（Ｃ）直拍橫打　（Ｄ）橫拍直打。

5**.題目編號：03302 難易度：易 出處：補充出題**

（Ａ）桌球橫拍的正確握法，手的虎口應對準？　（Ａ）拍框　（Ｂ）拍柄　（Ｃ）拍面　（Ｄ）拍框與拍面之間1/2處。

6**.題目編號：03303 難易度：中 出處：補充出題**

（Ｃ）桌球正手直拍的正確握法，球拍背面以手的哪一部位接觸，並作為支撐？　（Ａ）食指指腹　（Ｂ）除大拇指外，其他四指的第二及第三指節　（Ｃ）中指側面　（Ｄ）各手指根至手掌部位。

7**.題目編號：03304 難易度：中 出處：補充出題**

（Ｂ）桌球直拍正手的正確握法，手的虎口應對準？　（Ａ）拍框　（Ｂ）拍柄　（Ｃ）拍面　（Ｄ）拍框與拍面之間1/2處。

8**.題目編號：03305 難易度：中 出處：補充出題**

（Ｄ）桌球直拍反手的正確握法，以下敘述何者為非？　（Ａ）大拇指外推拍柄，使球拍微微外翻　（Ｂ）食指扣住拍柄　（Ｃ）後三指重疊　（Ｄ）以中指、無名指和小指的指尖與拍面接觸並支撐球拍。

9**.題目編號：03306 難易度：易 出處：補充出題**

（Ｄ）現行桌球比賽規則，發球的規定，下列敘述何者正確？　（Ａ）由得分者繼續發球　（Ｂ）得分者指定誰發球　（Ｃ）每人輪流發1球　（Ｄ）每人輪流發2球。

10**.題目編號：03307 難易度：易 出處：補充出題**

（Ａ）現行桌球比賽規則，每一局先獲得幾分為勝？　（Ａ）11分　（Ｂ）15分　（Ｃ）21分　（Ｄ）25分。

11**.題目編號：03308 難易度：中 出處：補充出題**

（Ｃ）桌球初學者作穩定拍面向上擊球練習，其動作要領，以下敘述何者為非？　（Ａ）手臂平舉　（Ｂ）球拍保持向上　（Ｃ）以轉動手腕大小控制球的高度　（Ｄ）擊球位置需保持穩定。

12**.題目編號：03309 難易度：中 出處：補充出題**

（Ｂ）桌球反手推擋技術，以下敘述何者有誤？　（Ａ）屬於防禦性動作　（Ｂ）來球時，判斷落點後，將球拍以正拍姿勢舉至胸前　（Ｃ）擊球時平推球拍　（Ｄ）以手臂伸直擊球。  
解析：以反拍姿勢。

13**.題目編號：03310 難易度：難 出處：補充出題**

（Ｃ）桌球右手持拍者的反手扣殺技術，以下敘述何者有誤？　（Ａ）屬於一種攻擊動作　（Ｂ）目的使對方產生受迫性的失誤，進而獲得分數　（Ｃ）擊球時跨出左腳，重心前移　（Ｄ）擊球後手臂順勢前伸。  
解析：擊球時跨出右腳。

14**.題目編號：03311 難易度：中 出處：補充出題**

（Ｃ）桌球初學者作穩定拍面向上擊球練習，常犯的錯誤是？　（Ａ）擊球時，拍面未下壓　（Ｂ）擊球時，手臂未伸直　（Ｃ）手腕沒有固定，而影響擊球穩定度　（Ｄ）未能回復準備姿勢及站位。

15**.題目編號：03312 難易度：中 出處：補充出題**

（Ｂ）桌球規則中對於器材大小的規定，不受限制的是？　（Ａ）球　（Ｂ）球拍　（Ｃ）球桌。

16**.題目編號：03313 難易度：易 出處：補充出題**

（Ａ）桌球拍面的顏色，依照規則的規定，若一面為黑色，另一面須為甚麼顏色？　（Ａ）紅色　（Ｂ）黃色　（Ｃ）綠色　（Ｄ）不限制。

17**.題目編號：03314 難易度：中 出處：補充出題**

（Ｄ）桌球比賽時，若選手欲更換球拍，正確的規定是？　（Ａ）直接更換無規定之程序　（Ｂ）須原球拍損壞無法使用，才能提出更換　（Ｃ）將球拍向裁判及對方展示即可，無須檢查　（Ｄ）將球拍向裁判及對方展示，並容許他們檢查。

18**.題目編號：03315 難易度：難 出處：補充出題**

（Ｄ）桌球規則中，下列哪一項規格有明文規定？　（Ａ）球拍大小　（Ｂ）球拍形狀　（Ｃ）球拍重量　（Ｄ）球拍拍面。  
解析：拍面需有顆粒或海綿膠覆蓋。

19**.題目編號：03316 難易度：中 出處：補充出題**

（Ｂ）桌球直拍反手拍的正確握法，球拍背面以手的哪一部位接觸，並作為支撐？　（Ａ）食指指腹　（Ｂ）中指側面　（Ｃ）除大拇指外，其他四指的第二及第三指節　（Ｄ）各手指根至手掌部位。

20**.題目編號：03317 難易度：易 出處：補充出題**

（Ａ）桌球橫拍握法，貼齊膠皮邊界的手指是？　（Ａ）食指　（Ｂ）中指　（Ｃ）大拇指　（Ｄ）小指。

21**.題目編號：03318 難易度：易 出處：課本習題**

（Ｃ）桌球比賽中發球須上拋多少公分以上？　（Ａ）12公分　（Ｂ）14公分　（Ｃ）16公分　（Ｄ）18公分。

22**.題目編號：03319 難易度：易 出處：課本習題**

（Ｄ）下列何者不是桌球反手推擋的動作要領？　（Ａ）先站定準備姿勢　（Ｂ）判斷落點　（Ｃ）平推球拍　（Ｄ）擊球後，手臂彎曲。

23**.題目編號：03320 難易度：易 出處：課本習題**

（Ｄ）桌球反手推擋需注意要點，何者為非？　（Ａ）注意來球落點　（Ｂ）注意對方擊球時拍面方向　（Ｃ）注意自己的站位　（Ｄ）擊球時手臂應保持彎曲。

24**.題目編號：03321 難易度：易 出處：課本習題**

（Ａ）右手持拍的桌球選手，反手推擋的擊球瞬間，拍面應屬於下列何者？　（Ａ）選手左邊，拍面垂直桌面　（Ｂ）選手左邊，拍面平行桌面　（Ｃ）選手右邊，拍面平行桌面　（Ｄ）選手右邊，拍面平行桌面。

25**.題目編號：03322 難易度：易 出處：課本習題**

（Ｄ）桌球反手扣殺需注意要點，何者為非？　（Ａ）注意來球落點　（Ｂ）注意對方擊球時拍面方向　（Ｃ）注意自己的站位　（Ｄ）擊球時拍面不可下壓。

**高中體育 第一冊 第9課 水上運動—游泳出發入水**

**是非題**

1**.題目編號：00081 難易度：中 出處：補充出題**

（╳）游泳出發入水的準備動作要領為，兩手伸直、手掌相疊、上臂夾緊雙耳，頭部抬高向前，眼睛注視前方。

2**.題目編號：00082 難易度：易 出處：補充出題**

（○）游泳比賽中，出發入水動作的良莠，對於勝負影響極大。

3**.題目編號：00083 難易度：中 出處：補充出題**

（╳）游泳比賽接力賽的每一棒選手之成績，皆可以申請為世界紀錄。

4**.題目編號：00084 難易度：易 出處：補充出題**

（○）按照游泳出發入水的動作要領，身體入水後，應向前伸直漂浮。

5**.題目編號：00085 難易度：中 出處：補充出題**

（╳）游泳比賽，站立於跳台出發，腳趾及手掌不得超越跳台前緣，否則視為出發犯規。

6**.題目編號：00086 難易度：難 出處：補充出題**

（╳）游泳跳台出發入水，與在池畔立姿出發入水動作大致相同，只是入水的角度有所差異。

7**.題目編號：00087 難易度：中 出處：補充出題**

（○）古代的游泳運動，一般相信，是由於居住在江、河、湖或海邊的人們，為了生活所需而發展出來的技能。

8**.題目編號：00088 難易度：中 出處：補充出題**

（╳）游泳接力比賽，隊員及其出賽次序，須於賽前予以指定，每位選手只能游一棒，預賽後，決賽的隊員次序不可再更動。

9**.題目編號：00089 難易度：中 出處：補充出題**

（○）練習游泳出發入水，必須檢視游泳池是否設置禁止跳水的標示，並確定水深是否足夠深度，以免造成意外發生。

10**.題目編號：00090 難易度：易 出處：補充出題**

（○）游泳出發入水，入水後，身體要向上帶引，以免入水過深。

11**.題目編號：00141 難易度：中 出處：課本習題**

（○）正式游泳比賽四式中，除仰式是在水中出發外，其餘捷式、蛙式、蝶式均需在跳水台上出發。

12**.題目編號：00142 難易度：中 出處：課本習題**

（╳）在游泳池活動場所，如果沒有救生員在場，只要泳技超群，也可自行下水活動。

13**.題目編號：00143 難易度：中 出處：課本習題**

（╳）目前正式游泳比賽的項目只有蝶式、仰式和蛙式三種。

14**.題目編號：00144 難易度：中 出處：課本習題**

（╳）游泳比賽中，每位接力隊員只能游一棒，而預賽與決賽之隊員必須要完全相同。  
解析：預賽與決賽之隊員及次序可以改換。

15**.題目編號：00145 難易度：中 出處：課本習題**

（○）游泳接力比賽中，可以申請世界紀錄者為第一棒。

**選擇題**

1**.題目編號：00311 難易度：易 出處：補充出題**

（Ｄ）依照游泳出發入水的基本動作要領，下列準備動作何者有誤？　（Ａ）兩手伸直、手掌相疊　（Ｂ）上臂夾緊雙耳　（Ｃ）下顎收緊　（Ｄ）頭部抬高向前。

2**.題目編號：00312 難易度：易 出處：補充出題**

（Ａ）游泳比賽，蝶式選手在出發及轉身後，只能在水面下游幾公尺？　（Ａ）15公尺　（Ｂ）10公尺　（Ｃ）5公尺　（Ｄ）手和腳只能分別做一次划水及踢腿動作。

3**.題目編號：00313 難易度：難 出處：補充出題**

（Ｃ）游泳立姿出發入水動作，在身體前傾，重心前移，伸直膝蓋蹬腿向前躍出之角度約為幾度？　（Ａ）10～15度　（Ｂ）25～30度　（Ｃ）40～45度　（Ｄ）55～60度。

4**.題目編號：00314 難易度：易 出處：補充出題**

（Ａ）游泳運動的起源很早，第幾屆現代奧運會，就已經列入比賽的項目之一？　（Ａ）第一屆　（Ｂ）第二屆　（Ｃ）第四屆　（Ｄ）第八屆。

5**.題目編號：00315 難易度：中 出處：補充出題**

（Ｃ）游泳比賽中，不須從跳台上開始出發入水的，是哪一式的泳姿？　（Ａ）捷式　（Ｂ）蛙式　（Ｃ）仰式　（Ｄ）蝶式。

6**.題目編號：00316 難易度：易 出處：補充出題**

（Ａ）游泳比賽，捷式選手在出發及轉身後，只能在水面下游幾公尺？　（Ａ）15公尺　（Ｂ）10公尺　（Ｃ）5公尺　（Ｄ）手和腳只能別做一次划水及踢腿動作。

7**.題目編號：00317 難易度：中 出處：補充出題**

（Ｂ）以下身體各部位：A.頭、B.手、C.軀幹、D.腿部，游泳出發入水時，正確的入水先後順序為？　（Ａ）A、B、C、D　（Ｂ）B、A、C、D　（Ｃ）C、B、A、D　（Ｄ）B、C、A、D。

8**.題目編號：00318 難易度：易 出處：補充出題**

（Ｄ）游泳的「個人四式混合」比賽，有規定泳姿的順序，排序為最後一個的泳姿是？　（Ａ）仰式　（Ｂ）蛙式　（Ｃ）蝶式　（Ｄ）自由式。

9**.題目編號：00319 難易度：易 出處：補充出題**

（Ｄ）游泳比賽，蛙式選手在出發及轉身後，只能在水面下游幾公尺？　（Ａ）15公尺　（Ｂ）10公尺　（Ｃ）5公尺　（Ｄ）手和腳只能分別做一次划水及踢腿動作。

10**.題目編號：00320 難易度：中 出處：補充出題**

（Ｃ）游泳的「個人四式混合」比賽，有規定泳姿的順序，排序為第一個的泳姿是？　（Ａ）仰式　（Ｂ）蛙式　（Ｃ）蝶式　（Ｄ）自由式。

11**.題目編號：00321 難易度：中 出處：補充出題**

（Ａ）游泳比賽，仰式選手在出發及轉身後，只能在水面下游幾公尺？　（Ａ）15公尺　（Ｂ）10公尺　（Ｃ）5公尺　（Ｄ）手和腳只能分別做一次划水及踢腿動作。

12**.題目編號：00322 難易度：中 出處：補充出題**

（Ｂ）游泳的「四人四式混合接力」比賽，規則有訂定泳姿的接力順序，最後一棒選手的泳姿是？　（Ａ）仰式　（Ｂ）自由式　（Ｃ）蝶式　（Ｄ）蛙式。

13**.題目編號：00323 難易度：中 出處：補充出題**

（Ａ）游泳的「四人四式混合接力」比賽，規則有訂定泳姿的接力順序，第一棒選手的泳姿是？　（Ａ）仰式　（Ｂ）自由式　（Ｃ）蝶式　（Ｄ）蛙式。

14**.題目編號：00324 難易度：難 出處：補充出題**

（Ａ）奧運會、世界錦標賽及其他國際游泳總會（如：FINA）之比賽中，「預備」之口令應使用英語，下列哪一個正確？　（Ａ）take your marks　（Ｂ）on your marks　（Ｃ）ready　（Ｄ）attention。

15**.題目編號：00325 難易度：難 出處：補充出題**

（Ｂ）以下對於游泳比賽出發的規則敘述，何者有誤？　（Ａ）任何選手若在信號發出前出發，則應被取消資格　（Ｂ）出發信號發出後，發現有犯規者，則再發一次信號，以召回選手，重新出發　（Ｃ）如果犯規出現在出發信號之前，則裁判出發信號不必發出　（Ｄ）犯規出現在出發信號之前，信號未發出，除取消犯規者資格外，應將其餘選手召回並予重新出發。

16**.題目編號：00326 難易度：難 出處：補充出題**

（Ｂ）游泳水中出發的比賽規則，以下敘述何者有誤？　（Ａ）當裁判鳴第一聲長笛聲時，選手應立即入水　（Ｂ）選手入水後，裁判鳴一短笛聲，全部選手均須返回出發位置　（Ｃ）當全部選手均已就出發位置時，裁判會下達「預備」口令　（Ｄ）發令裁判下達「預備」口令後，等到選手均已靜止時，即發出出發信號。

17**.題目編號：00327 難易度：難 出處：補充出題**

（Ｄ）游泳站於出發台出發的比賽規則，以下敘述何者有誤？　（Ａ）當裁判長鳴一長笛聲時，選手即應雙足站上出發台　（Ｂ）發令裁判員喊「預備」口令，選手應立即採取準備出發姿勢　（Ｃ）選手至少一足立於出發台之前緣　（Ｄ）至少一隻手與出發台接觸。

18**.題目編號：00328 難易度：中 出處：補充出題**

（Ａ）游泳比賽出發時，幾次犯規會被取消資格？　（Ａ）1次　（Ｂ）2次　（Ｃ）同次出發者第2次　（Ｄ）同次出發者第3次。

19**.題目編號：00329 難易度：易 出處：補充出題**

（Ｃ）在游泳接力比賽之團隊選手中，如在隊友觸碰池端前，其雙足離開出發台，則應被判？　（Ａ）繼續比賽完，該隊成績加計不當得利之秒數　（Ｂ）繼續比賽完，該隊成績加5秒　（Ｃ）繼續比賽完，取消該隊資格　（Ｄ）停止比賽，警告一次，重新比賽。

20**.題目編號：00330 難易度：難 出處：補充出題**

（Ｃ）游泳比賽規則，以下敘述何者有誤？　（Ａ）選手必須維持並且完成比賽於其出發之同一水道　（Ｂ）在所有比賽項目中，選手的轉身必須以肢體觸碰池壁完成　（Ｃ）比賽中若體力不支，可以落（著）地，但不得行走　（Ｄ）比賽時不得攀拉水道繩。

21**.題目編號：00391 難易度：中 出處：課本習題**

（Ａ）現代游泳運動起源於下列哪個國家？　（Ａ）英國　（Ｂ）美國　（Ｃ）日本　（Ｄ）德國。

22**.題目編號：00392 難易度：中 出處：課本習題**

（Ｂ）游泳比賽跳水出發後，只能在水面下游幾公尺？　（Ａ） 10公尺　（Ｂ） 15公尺　（Ｃ） 20公尺　（Ｄ） 25公尺。

23**.題目編號：00393 難易度：中 出處：課本習題**

（Ｂ）游泳個人混合四式比賽（A.自由式，B.仰式，C.蝶式，D.蛙式）是以下列何種順序游完全程？　（Ａ）ABCD　（Ｂ）CBDA　（Ｃ）DCBA　（Ｄ）ADCB。

24**.題目編號：00394 難易度：中 出處：課本習題**

（Ａ）游泳接力賽第幾棒選手的成績，可申請世界紀錄？　（Ａ）第1棒　（Ｂ）第2棒　（Ｃ）第3棒　（Ｄ）第4棒。

25**.題目編號：00395 難易度：中 出處：課本習題**

（Ａ）游泳運動是在何時列入奧運會比賽正式項目？　（Ａ）1896年雅典奧運會　（Ｂ）1900年巴黎奧運會　（Ｃ）1964年東京奧運會　（Ｄ）1992年巴塞隆納奧運會。

**高中體育 第一冊 第10課 水上安全與救生—救援與自救**

**是非題**

1**.題目編號：03258 難易度：中 出處：補充出題**

（○）在泳池或是溪流，溺者掉落在距離岸邊較近的水中，岸上者可利用周圍物品：如衣褲、竹竿、繩子、浮具等一切可供救助的物品施救。

2**.題目編號：03259 難易度：難 出處：補充出題**

（╳）使用竹竿、木棍、樹枝等長形物品伸向溺者，以正面向溺者的胸部遞予，使其抓住救生竿救援。  
解析：正確的作法應將竹竿、木棍、樹枝等長形物品，由左至右或由右至左橫掃至溺者附近，或留在溺者兩手附近，使溺者能夠抓住。

3**.題目編號：03260 難易度：中 出處：補充出題**

（╳）水中自救守則，若不慎落水，四周不見岸，應盡量深呼吸，並向四處游以尋找上岸地點。  
解析：應緩和呼吸頻率，放鬆肌肉，減慢動作，並保持體力。

4**.題目編號：03261 難易度：易 出處：補充出題**

（○）如果溺者距離岸邊不遠，但是施救者身邊並無其他物品可提供救援，那麼在以施救者也能安全的考量下，可以實施涉水救生。

5**.題目編號：03262 難易度：易 出處：補充出題**

（○）以腳援法救生時，施救者應兩手抓牢岸邊固定物品，並使身體盡量貼近水面，必要時可以進入水中，但仍需抓牢岸邊固定物，將腳伸向溺者，使其抓住施救者的踝關節，待溺者抓穩後，再將其拖回並上岸。

6**.題目編號：03263 難易度：中 出處：補充出題**

（╳）游泳的抽筋發生在上肢居多，包括手指、手掌、上臂等部位的抽筋。  
解析：游泳的抽筋發生在下肢居多。

7**.題目編號：03264 難易度：中 出處：補充出題**

（○）水中活動，抽筋的發生往往與熱身不足或是水溫過低有直接的關係。

8**.題目編號：03265 難易度：中 出處：補充出題**

（╳）飯後只要不會覺得不舒服，可以馬上進行游泳戲水。

9**.題目編號：03266 難易度：中 出處：補充出題**

（○）戲水安全，盡量不要倚賴充氣式浮具，萬一破裂，便無所依靠。

10**.題目編號：03267 難易度：中 出處：補充出題**

（╳）救溺五步「叫、救、伸、拋、划」。  
解析：救溺五步是「叫、叫、伸、拋、划」。

11**.題目編號：03268 難易度：中 出處：課本習題**

（○）當發生溺水意外事件，撥打「緊急救援服務機構」的電話是119。

12**.題目編號：03269 難易度：中 出處：課本習題**

（╳）抽筋只有腳會發生，其餘部位不會發生，所以我無須擔心其他部位。  
解析：上肢、下肢、胃等部位，均會發生抽筋的情況。

13**.題目編號：03270 難易度：中 出處：課本習題**

（○）如見有人溺水，須大聲呼救。未熟練救生技術者，不要妄自赴救。

14**.題目編號：03271 難易度：中 出處：課本習題**

（╳）仰漂因為口鼻均在水面上，所以無須特別注意呼吸問題。  
解析：仰漂過程需換氣，要特別注重呼吸問題。

15**.題目編號：03272 難易度：中 出處：課本習題**

（╳）踩水時，因為要讓身體一直維持在水面上，因此速度越快越好。  
解析：手腳動作宜緩慢，且放鬆身體。

**選擇題**

1**.題目編號：03323 難易度：易 出處：補充出題**

（Ｄ）救溺五步是？　（Ａ）「叫叫ABC」　（Ｂ）「叫跳伸拋划」　（Ｃ）「叫游伸拋划」　（Ｄ）「叫叫伸拋划」。

2**.題目編號：03324 難易度：易 出處：補充出題**

（Ｂ）救溺安全守則，以下敘述何者為非？　（Ａ）考慮安全第一，三思而後行　（Ｂ）具備游泳能力，以下水救人為先　（Ｃ）在個人沒有危險的情況下，才作出救援　（Ｄ）應用器材去救生。  
解析：救溺應以運用器材救生為先，盡量避免下水救人。

3**.題目編號：03325 難易度：中 出處：補充出題**

（Ｂ）戲水安全守則，以下敘述何者為非？　（Ａ）在水域遊憩活動安全旗幟範圍內　（Ｂ）在飯後、服用藥物或酒後可以馬上游泳　（Ｃ）不單獨下水，要有人照顧或結伴而游　（Ｄ）在開放及有救生人員看守的水域戲水游泳。

4**.題目編號：03326 難易度：易 出處：補充出題**

（Ｃ）戲水安全守則，以下敘述何者為非？　（Ａ）不要游離岸邊太遠，泳技差者不可至深水區　（Ｂ）不要隨意跳水　（Ｃ）享受樂趣盡情奔跑　（Ｄ）體力不佳時，不要逞強下水。

5**.題目編號：03327 難易度：易 出處：補充出題**

（Ｄ）戲水安全守則，以下敘述何者為非？　（Ａ）疲乏、眩暈、噁心、四肢抽筋時應立即上岸　（Ｂ）見有人溺水，須大聲呼救　（Ｃ）如自己遇險或抽筋時，應鎮靜儘早舉手呼救　（Ｄ）穿著牛仔褲或長褲下水比較保暖。  
解析：應避免穿著牛仔褲或長褲下水，以免因布料吸水，影響腳部動作。

6**.題目編號：03328 難易度：易 出處：補充出題**

（Ａ）救溺「緊急救援服務機構」，電話號碼為何？　（Ａ）119　（Ｂ）111　（Ｃ）113　（Ｄ）109。

7**.題目編號：03329 難易度：中 出處：補充出題**

（Ａ）水中自救守則，以下敘述正確為何？　（Ａ）保持體力，以最少體力在水中維持最長時間　（Ｂ）四處游以找尋岸邊　（Ｃ）增加呼吸頻率，以保持體溫　（Ｄ）持續運動，避免睡著。  
解析：水中自救時，應緩和呼吸頻率，減慢動作，並保持體力，以最少體力在水中維持最長時間。

8**.題目編號：03330 難易度：易 出處：補充出題**

（Ｃ）戲水時，發生的抽筋症狀中，最嚴重的是？　（Ａ）手掌抽筋　（Ｂ）腳趾抽筋　（Ｃ）胃抽筋　（Ｄ）大腿抽筋。

9**.題目編號：03331 難易度：易 出處：補充出題**

（Ｄ）戲水時，發生四肢抽筋狀況，如果無法立即上岸，自救的第一個動作是？　（Ａ）反覆曲肘伸肘　（Ｂ）使抽筋肌肉盡量伸展　（Ｃ）兩手伸直，十指交扣　（Ｄ）身體成水母漂。

10**.題目編號：03332 難易度：中 出處：補充出題**

（Ｂ）戲水時，發生上臂抽筋，應如何自救解決抽筋狀況？　（Ａ）兩手伸直，十指交扣，先將掌心朝內，再反向將掌心向前推　（Ｂ）反覆曲肘、伸肘　（Ｃ）以手指按壓抽筋腳趾肌腹　（Ｄ）手拉住足背，向上用力。

11**.題目編號：03333 難易度：中 出處：補充出題**

（Ａ）「一手扳住腳趾，另一手微壓膝關節，接著儘量將扳住的腳趾往心臟方向壓，使腳底與後側的肌肉盡量伸直」，這是哪一部位抽筋的自救動作？　（Ａ）股二頭肌　（Ｂ）股四頭肌　（Ｃ）腳趾　（Ｄ）上臂。  
解析：此為腳底、小腿（腓腸肌）與大腿後側（股二頭肌）抽筋的自救動作。

12**.題目編號：03334 難易度：易 出處：補充出題**

（Ｂ）「曲膝，使用同側手拉住足背，並使足跟與足底儘可能接近臀部」，這是哪一部位抽筋的自救動作？　（Ａ）股二頭肌　（Ｂ）股四頭肌　（Ｃ）腳趾　（Ｄ）上臂。

13**.題目編號：03335 難易度：難 出處：補充出題**

（Ｄ）發生溺水事件，撥打求救電話，以下號碼何者為非？　（Ａ）119　（Ｂ）112　（Ｃ）118　（Ｄ）116。  
解析：119為緊急救援服務機構專線；112為全球緊急救難號碼；118為海巡署緊急救難服務專線。

14**.題目編號：03336 難易度：中 出處：補充出題**

（Ａ）戲水時，發生手掌抽筋，應如何自救解決抽筋狀況？　（Ａ）兩手伸直，十指交扣，先將掌心朝內，再反向將掌心向前推　（Ｂ）反覆曲肘、伸肘　（Ｃ）以手指按壓抽筋腳趾肌腹　（Ｄ）手拉住足背，向上用力。

15**.題目編號：03337 難易度：中 出處：補充出題**

（Ｃ）戲水時，發生手指抽筋，應如何自救解決抽筋狀況？　（Ａ）兩手伸直，十指交扣，先將掌心朝內，再反向將掌心向前推　（Ｂ）反覆曲肘、伸肘　（Ｃ）手指握拳後張開，並將手指撐直　（Ｄ）手拉住足背，向上用力。

16**.題目編號：03338 難易度：中 出處：補充出題**

（Ｃ）戲水時，發生腳趾抽筋，應如何自救解決抽筋狀況？　（Ａ）兩手伸直，十指交扣，先將掌心朝內，再反向將掌心向前推　（Ｂ）反覆曲肘、伸肘　（Ｃ）以手指按壓抽筋腳趾肌腹　（Ｄ）手拉住足背，向上用力。

17**.題目編號：03339 難易度：難 出處：補充出題**

（Ｄ）下列對於岸上救生之敘述，何者有誤？　（Ａ）為最簡單的救生方法之一　（Ｂ）不會游泳的人可利用此方法援助溺者　（Ｃ）施救者不必下水，一樣可以協助救援　（Ｄ）拋給溺者浮具時，若有水流應拋向其下游位置，以避免擊中溺水者。  
解析：拋給溺者浮具時，若有水流應從上游拋向溺者，使溺者順利抓住。

18**.題目編號：03340 難易度：中 出處：課本習題**

（Ｂ）下列何者不是在水中等待救援時，所採取的方式？　（Ａ）水母漂　（Ｂ）捷泳　（Ｃ）仰漂　（Ｄ）踩水。

19**.題目編號：03341 難易度：中 出處：課本習題**

（Ａ）下列何者是最容易發生抽筋的部位？　（Ａ）腓腸肌　（Ｂ）手臂　（Ｃ）掌心　（Ｄ）胃。

20**.題目編號：03342 難易度：中 出處：課本習題**

（Ｄ）下列何者不是常用的踩水方式？　（Ａ）攪蛋式　（Ｂ）蛙式　（Ｃ）腳踏車式　（Ｄ）蝶式。

21**.題目編號：03343 難易度：中 出處：課本習題**

（Ｃ）下列敘述何者錯誤？　（Ａ）抽筋常常與熱身不足有直接的關係　（Ｂ）踩水時應該緩慢一點，不要太急促，同時手腳應協調一致　（Ｃ）朋友發生溺水，我應該第一時間就跳下去救援，以免被說沒義氣　（Ｄ）飯後、服用藥物或酒後勿馬上游泳。

22**.題目編號：03344 難易度：中 出處：課本習題**

（Ａ）救溺守則，下列何者是正確的？　（Ａ）考慮安全第一，三思而後行　（Ｂ）就算我個人有危險，我也要救援溺者　（Ｃ）不管危險，勇於救人才是勇敢的表現　（Ｄ）趕快打給110，請他們協助救援。  
解析：需考量安全第一，不要妄自赴救。