

彰化縣福興國中 111 學年度第 1 學期健康與體育藝能科認知測驗 7 年級題庫卷

選擇題 (羽球 20 題)

1. () 依據羽球發球規則的規定，發球擊球的位置不得高於何處？ (A) 頭部 (B) 胸部 (C) 膝部 (D) 地面量起 1.15 公尺。

《答案》D

2. () 羽球發短球所強調的技巧，不包括下列何者？ (A) 球能貼網 (B) 強調飛行速度 (C) 手腕甩動力量最小 (D) 手臂揮拍幅度最小

《答案》B

詳解：(B) 強調飛行速度為平擊球。

3. () 羽球擊球技術中，它的特點是球的飛行距離遠且弧度較高，不被對方於半空攔截，並落在對方後場底線的擊球種類是下列何者？ (A) 平擊球 (B) 高遠球 (C) 短球 (D) 搓球。

《答案》B

4. () 下列關於羽球發球規則，何者正確？ (A) 發球員及接發球員可任意移動位置 (B) 發球員可踩在發球線上進行發球動作 (C) 發球員擊球瞬間，整個羽球應在 1.15 公尺以下 (D) 發球員向前揮動球拍，可以暫停動作以利欺敵

《答案》C

詳解：(A) 發球員及接發球員不可任意移動位置。(B) 發球員不可踩在發球線上進行發球動作。(D) 發球員向前揮動球拍，必須連續不斷。

5. () 正手發平擊球時，需利用哪個部位的瞬間爆發力，帶動球拍向前上方揮擊？ (A) 肩膀 (B) 手臂 (C) 手腕 (D) 手指

《答案》C

6. () 羽球發球中，強調球的飛行速度，擊球位置高於發高遠球，發球力量略低於發高遠球，手腕甩動速度最快的是發哪種球？ (A) 平擊球 (B) 高遠球 (C) 短球 (D) 搓球。

《答案》A

7. () 下列關於反手握拍法(以右手持拍為例)，何者正確？ (A) 回擊身體右側來球 (B) 拇指指腹置於握柄窄面 (C) 掌心與握柄保留空間，不緊貼於握柄 (D) 如同手握菜刀般，是一般俗稱的菜刀式握拍法

《答案》C

詳解：(A) 回擊身體左側來球。(B) 拇指指腹置於握柄寬面。(D) 菜刀式握拍法為正手握拍法。

8. () 羽球發球規則中，擊球高度應低於幾公分？ (A) 105 公分 (B) 110 公分 (C) 115 公分 (D) 120 公分

《答案》C

9. () 羽球比賽中，當發球員為下列哪個分數時，會站在左側發球區進行發球？ (A) 0 分 (B) 6 分 (C) 13 分 (D) 20 分

《答案》C

詳解：(A)(B)(D) 皆為偶數，右側發球區。

10. () 下列哪位女性選手，曾為我國獲得首面亞洲運動會羽球女子單打金牌？ (A) 戴資穎 (B) 郭焯淳 (C) 許淑淨 (D) 鄭韶婕

《答案》A

11. () 下列有關羽球右手持拍者發正手高遠球的動作敘述，何者錯誤？ (A) 左腳在前，右腳在後，重心置於後腳 (B) 持拍手向後引拍，拍面朝前，置於身體右側後方 (C) 轉動腰部帶動手臂力量，手呈鐘擺式動作，由右下至前上方將球擊出 (D) 揮臂動作後，手臂維持在右方不動。

《答案》D

12. () 下列有關右手持拍者擊羽球正手高遠球的動作敘述，何者錯誤？ (A) 擊球前，先判斷來球的方向和落點 (B) 側身後退，左手指向來球 (C) 左手臂自然高舉，右手向後做引拍動作 (D) 擊球瞬間，快速閃動手臂，用力向前擊打。

《答案》D

13. () 羽球是由球座與幾根羽毛所組成？ (A) 15 根 (B) 16 根 (C) 17 根 (D) 18 根

《答案》B

14. () 下列關於正手握拍法(以右手持拍為例)，何者正確？ (A) 回擊身體左側來球 (B) 擊球時以拇指推送 (C) 虎口張開，對著握柄寬面小稜邊 (D) 食指在上，略高於拇指，兩指相對扣住握柄

《答案》D

詳解：(A) 回擊身體右側來球。(B) 擊球時以拇指推送為反手握拍。(C) 虎口張開，對著握柄窄面小稜邊。

15. () 下列關於羽球正手高遠球擊球動作，何者錯誤？ (A)轉動腰部帶動手臂 (B)身體轉為正面朝向球網 (C)擊球位置於額頭正前方 (D)手臂近於伸直至最高點擊球

《答案》C

詳解：(C)擊球位置於額頭前上方。

16. () 下列有關羽球接發球的動作敘述，何者錯誤？ (A)身體重心落在後腳，前腳跟稍微墊高 (B)判斷來球並移動至較容易回擊的位置 (C)眼睛注視來球 (D)面向發球者，持拍手置於胸前。

《答案》A

17. () 下列關於羽球發球規則，何者正確？ (A)發球員及接發球員可任意移動位置 (B)發球員可踩在發球線上進行發球動作 (C)發球員球拍握柄於擊球瞬間，必須朝向下 (D)發球員向前揮動球拍，可以暫停動作，以利欺敵。

《答案》C

18. () 下列有關羽球右手持拍者正手發短球的動作敘述，何者正確？ (A)雙腳平行站立 (B)持拍手向後引拍，拍面朝前，置於身體正前方 (C)以前臂帶動手腕向前輕輕推送，拍面向前上方傾斜將球擊出，使羽球貼網而過 (D)發球後，眼睛注視球拍。

《答案》C

詳解：雙腳一前一後站立，引拍手置於身體右側後方，眼睛注視球飛出去的方向。

19. () 下列有關羽球回擊高遠球的策略應用之敘述，何者正確？ (A)一般使用於攻擊 (B)運用高度及距離，調動對手至前場 (C)是混淆對手的假動作之一 (D)為自己爭取回中場防守的時間。

《答案》D

詳解：高遠球一般用於防守，調動對手到後場，不是假動作。

20. () 下列有關羽球右手持拍者發正手平擊球的動作敘述，何者正確？ (A)非持拍手手握球座 (B)持拍手向前引拍，拍面朝前，置於身體右側後方 (C)以手腕帶動前臂快速向前上方揮動，拍面向前上方傾斜擊球 (D)右腳在前，左腳在後準備發球。

《答案》A

選擇題 (桌球 20 題)

1. () 桌球每次擊球後，應回復何種狀態，以利於下一次的擊球？ (A)預備姿勢 (B)引拍動作 (C)擊球動作 (D)結束姿勢。

《答案》A

2. () 桌球正手擊球時，握法如同比出「OK」手勢的是指何種球拍種類？ (A)橫拍 (B)日式直拍 (C)中式直拍 (D)刀板。

《答案》B

3. () 桌球發球時的拋球、擊球必須在哪個位置？ (A)端線後方 (B)桌面下方 (C)桌面上方 (D)端線後上方。

《答案》D

4. () 桌球接發球及各項擊球前的預備姿勢，應與球桌保持何種距離？ (A)後退兩大步 (B)約手臂前臂長的距離 (C)站到球桌側面 (D)身體盡量貼近球桌。

《答案》B

5. () 桌球發球的第一落點必須在何處？ (A)自己的球桌 (B)對方球桌的中線 (C)對方球桌的右半邊 (D)對方球桌的左半邊。

《答案》A

6. () 練習桌球過程中，有球落在練習者附近時，何種處理方式錯誤？ (A)暫停練習 (B)提醒同學 (C)不用管它 (D)將球撿起來。

《答案》C

7. () 目前桌球比賽中多數選手所使用的持拍方式為何？ (A)橫拍 (B)日式直拍 (C)中式直拍 (D)都差不多。

《答案》A

8. () 桌球正手平擊球結束姿勢時，球拍位置在何處？ (A)腹部 (B)膝蓋 (C)高於頭 (D)臉或胸口前方。

《答案》D

9. () 桌球反手推球的引拍動作，球拍的位置在何處？ (A)膝蓋 (B)臉前方 (C)肩膀旁 (D)胸/腹前方。

《答案》D

10. () 桌球發球拋球必須垂直上拋至少幾公分？ (A)10公分 (B)15公分 (C)16公分 (D)30公分。

《答案》C

11. () 桌球發球持球時，必須將球如何處理？
(A)以手指拿球 (B)放在手指上 (C)以手掌將球包住 (D)放在攤平的掌心。

《答案》D

12. () 下列何種桌球技術是各項正手攻擊技術的基礎？ (A)向上擊球 (B)向下擊球 (C)反手推球 (D)正手平擊球。

《答案》D

13. () 下列有關桌球發球的動作要領，何者有誤？ (A)球置於攤平的掌心 (B)拋球須在球桌上方 (C)球須垂直上拋至少 16 公分 (D)擊球後的第一落點須先落在網前自己的球桌。

《答案》B

詳解：須在端線後上方完成拋、擊球。

14. () 以右手執橫拍，練習桌球正手平擊球預備姿勢，兩手肘應採取何種姿勢？ (A)彎曲 (B)伸直 (C)右手彎曲、左手伸直 (D)左手彎曲、右手伸直。

《答案》A

15. () 有關桌球基本預備姿式的站位，下列敘述何者有誤？ (A)須與球桌保持約前臂的距離 (B)下半身的重心置於後腳掌 (C)肩膀放鬆，上身前傾，注視來球方向 (D)每次擊球後，回復成基本預備姿勢。

《答案》B

詳解：前腳掌。

16. () 以右手執橫拍，練習桌球正手平擊球動作，擊球時，手部的動作應以下列何者為支點，完成揮拍動作？ (A)手腕 (B)肩膀 (C)手肘 (D)腰部。

《答案》C

17. () 球拍握法就像與人握手一樣，中指、無名指及小指握住拍柄，大拇指與食指分別斜放在球拍兩面膠皮底端，是指下列哪一種桌球握拍法？ (A)直握拍法 (B)橫握拍法 (C)倒握拍法 (D)前握拍法。

《答案》B

18. () 正手平擊球是當來球在持拍手方向時回擊的基本技術，下列敘述何者正確？ (A)引拍於胸前處 (B)擊球時拍面與桌面垂直 (C)向斜前方揮擊 (D)收拍到腹部前方。

《答案》C

19. () 反手推球是當來球在非持拍手方向時，回擊球的基本技術，下列敘述何者有誤？ (A)引拍於胸／腹前方 (B)擊球時拍面微前傾 (C)向前上方揮擊 (D)擊球時拍面與桌面垂直。

《答案》D

詳解：擊球時拍面微前傾。

20. () 下列有關日式直拍握法動作的敘述，何者有誤？ (A)握法如同比出「OK」手勢 (B)以大拇指及食指圈握住拍柄突起與膠皮之間的木板處 (C)其餘三指則分別貼於底板背面 (D)大拇指與食指分別斜放在球拍兩面膠皮的底端。

《答案》D

詳解：大拇指及食指圈握住拍柄突起與膠皮之間的木板處。

選擇題 (排球 18 題)

1. () 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

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

《答案》A

3. () 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)腹部

《答案》C

4. () 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

5. () 來球的方向、位置及球的高度離身體的距離較近時，可使用何種移動步法接球？ (A)滑步 (B)交叉步 (C)跨步 (D)高跳步

《答案》C

6. () 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

7. () 下列關於排球低手接球的敘述，何者正確？甲、雙手自然伸直夾緊。乙、雙腳自然開立與肩同寬並屈膝。丙、

來球碰觸在肘關節處。丁、重心前傾。
(A)甲乙丙 (B)甲乙丁 (C)甲丙丁
(D)乙丙丁。

《答案》B

8. () 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)15公分 (D)20公分

《答案》B

9. () 排球低手接球的準備動作，正確的身體型態應呈現像什麼注音符號？ (A)ㄅ (B)ㄇ (C)ㄒ (D)ㄨ。

《答案》D

10. () 現今正式比賽的排球球體顏色是由幾種顏色組成？ (A)1種 (B)2種 (C)3種 (D)4種

《答案》B

11. () 排球比賽每隊最多有幾位球員？ (A)10位 (B)11位 (C)12位 (D)13位

《答案》C

12. () 下列何種名稱不屬於排球技巧？ (A)扣球 (B)舉球 (C)攔網 (D)滾球

《答案》D

詳解：(D)排球都是在空中飛行的，不在地面上滾。

13. () 下列關於正面接球(胸下方)的敘述，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)來球碰觸在肘關節處 (D)重心前傾

《答案》C

詳解：(C)來球碰觸腕關節上方10公分與肘關節下方處。

14. () 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。

15. () 下列何者是正確的排球比賽規則？ (A)每一方的場地是15×9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18×9公尺。(B)每隊各有6名球員在場內。(D)男女球網高度不同。

16. () 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。

17. () 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。

18. () 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。

選擇題 (籃球 20 題)

1. () 運球時的準備動作為下列何者？ (A)彎腰，眼睛看著球 (B)彎腰，眼睛看著前方 (C)膝蓋屈曲，眼睛看著球 (D)膝蓋屈曲，眼睛注視前方。

《答案》D

2. () 運球時重心降低並將膝關節屈曲，主要目的為何？ (A)讓運球速度慢一點 (B)可以使球彈跳高一點 (C)便於隨時將球拿起來 (D)可以使運球速度加快避免被抄截。

《答案》D

3. () 運球完將球接起後，再繼續運球，違反哪項規定？ (A)二次運球 (B)走步 (C)故意犯規 (D)規則未規定。

《答案》A

4. () 籃球比賽中女生使用的球尺寸為下列何者？ (A)5號 (B)4號 (C)7號 (D)6號。

《答案》D

5. () 運球時應能做到下列何者？ (A)眼睛看著球 (B)球運得愈高愈好 (C)將球運至腰部以下 (D)面對防守者無須保護球。

《答案》C

6. () 籃框上緣距地面多少公尺？ (A)3 (B)3.05 (C)3.15 (D)3.25。

《答案》B

7. () 做胯下換手運球動作時，球反彈的位置應於哪裡？ (A)兩足前面 (B)兩足後面 (C)其中一足上 (D)兩足中間。

《答案》D

8. () 下列何者為美國國家籃球協會的簡稱？ (A)SBL (B)HBL (C)CBA (D)NBA。

《答案》D

9. () 下列何者屬於籃球比賽中符合規定的動作？ (A)過人 (B)球出界 (C)腳踢球 (D)二次運球。

《答案》A

10. () 運球時防守者欲抄截球，此時應該如何做以避免運球時被抄截？ (A)面對著防守者 (B)直接將球拿起 (C)用非運球手及背部保護球 (D)直接將球拿起來擺脫防守者後再運球。

《答案》C

11. () 籃球比賽中男生使用的球尺寸為下列何者？ (A)6號 (B)7號 (C)4號 (D)5號。

《答案》B

12. () 運球行進時，球的落地點應該位於下列何者？ (A)足尖外側 (B)身體側面 (C)足尖前方 (D)任何位置均可。

《答案》A

13. () 籃球比賽中，哪位球員通常是控球最穩，掌控著球隊的戰術執行，以及進攻節奏？ (A)控球後衛 (B)小前鋒 (C)得分後衛 (D)大前鋒。

《答案》A

14. () 下列何者是球隊中常需搶籃板、防守、卡位者？ (A)小前鋒 (B)大前鋒 (C)控球後衛 (D)得分後衛。

《答案》B

15. () 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

16. () 下列何者是球隊中最原始的得分者，要能較遠距的得分？ (A)小前鋒 (B)大前鋒 (C)控球後衛 (D)得分後衛。

《答案》A

17. () 下列對籃球運球動作的描述，何者正確？ (A)盡量避免做出多變化的運球動作 (B)行進運球時不能眼觀四方，以免分心 (C)可以雙手同時觸球或單手停留 (D)運球速度加快，可避免球被防守者抄截。

《答案》D

18. () 下列何者是球場上拿球機會最多且較能助攻的人？ (A)小前鋒 (B)大前鋒 (C)控球後衛 (D)得分後衛。

《答案》C

19. () 下列何者是球隊中常將球從後場安全帶到前場，讓其他人有得分機會者？ (A)小前鋒 (B)大前鋒 (C)控球後衛 (D)得分後衛。

《答案》C

20. () 下列何者是球隊中的第二得分手，常由隊友幫忙找出空檔後投籃，外線準頭與穩定性要好？ (A)小前鋒 (B)大前鋒 (C)控球後衛 (D)得分後衛。

《答案》D