

一上 範圍：

年 班 座號： _____ 姓名： _____

壹、選擇-：(每題 0 分。共 0.0 分)：

- ()田徑比賽規則中，4×100 公尺接力的比賽，接力區為多少公尺？ (A)30 公尺 (B)20 公尺 (C)10 公尺 (D)15 公尺。
《答案》A
- ()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
- ()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，手腕用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
- ()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
- ()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
- ()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
- ()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
- ()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

- ()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。

- ()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

- ()依照正式田徑比賽規則規定，下列何種徑賽項目比賽的選手必須使用起跑架及蹲踞式起跑法？ (A)800 公尺 (B)1,500 公尺 (C)400 公尺 (D)10,000 公尺。

《答案》C

- ()起跑架的各就位動作與姿勢，下列何者敘述正確？ (A)單腳腳跟緊貼起跑架 (B)前腳的膝蓋著地 (C)雙手與肩同寬，打開手掌的虎口，食指與拇指緊貼起跑線 (D)先在起跑架後蹲下。

《答案》C

- ()跑步衝刺壓線為近終點時的技術，下列何者敘述正確？ (A)盡可能將雙手前伸 (B)身體後仰 (C)以頭壓線 (D)以胸口壓線。

《答案》D

- ()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

15. ()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

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. ()下列哪一個跑步技術是全程中距離最長且速度最快的階段？ (A)起跑 (B)加速跑 (C)途中跑 (D)終點壓線跑

《答案》C

18. ()下列針對 4x100 公尺接力跑的描述何者錯誤？ (A)採不換手傳接棒方式 (B)非田徑場內正式比賽項目 (C)第一棒採用蹲踞式起跑的方式 (D)除短跑能力，傳接棒默契也很重要

《答案》B

詳解：(B)4x100 公尺接力跑是場內正式比賽項目。

19. ()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。

20. ()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。

21. ()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。

22. ()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。

23. ()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。

24. ()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。

25. ()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。

26. ()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

27. ()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。

28. ()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。

貳、是非-：(每題 0 分。共 0.0 分)：

1. ()長距離跑是田徑運動之核心，也是提高其他運動種類成績的基礎。

《答案》×

2. ()短距離跑正式比賽的起跑需要使用起跑架。起跑架的使用是以蹲踞式來起跑，也就是以雙膝著地的方式起跑。

《答案》×

3. ()傳球給跑位接球者時，應往移位方向給球，使接球者在動態中接到球。

《答案》○

4. ()排球比賽場地是 18×9 公尺的長方形。

《答案》○

5. ()羽球運動發展歷史悠久，但直到西元 1992 年西班牙巴塞隆納奧林匹克運動會才將其列為正式項目。

《答案》○

6. ()近年來我國羽球選手在國際賽事中屢創佳績，戴資穎即在西元 2018 年奪得臺灣第一面亞運金牌。

《答案》○

7. ()羽球發球員及接發球員應站立於相對的發球區內，且雙腳不得離開界線。

《答案》×

8. ()彎道跑時踩到內側弧線並不會被判取消資格。

《答案》×

詳解：彎道跑時踩到內側弧線會被判違例並取消資格。

9. ()運球行進時，可以將球停留在手中多跑兩步後再運球，行進速度才會快。

《答案》×

詳解：運球行進時不得將球停留在手上。

10. ()羽球高遠球一般使用於防守，球的飛行具有高度及弧度，最佳落點在於對方後場的底線。

《答案》○

11. ()大隊接力賽常是學校活動最熱烈的比賽項目，而傳接棒技術的優劣與過程是否順暢，往往是決定勝敗的重要因素。

《答案》○

12. ()一般而言，4×100 公尺的接力項目，傳接棒的動作通常會採左接右傳或右接左傳的方式進行。

《答案》×

13. ()大隊接力的傳接棒方法上，大多採用左手接棒右手傳棒，傳接方式大多以下壓式為主。

《答案》○

14. ()彎道跑時，身體需要根據跑的速度決定傾斜角度，跑愈快，身體的傾斜角度愈小，以減少離心力。

《答案》×

15. ()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》×

16. () 羽球發球員球拍握柄於擊球瞬間，必須朝向下，且整個羽球應在膝部以下位置。

《答案》×

17. () 羽球發球方分數為零分或偶數時，應站立於左發球區，反之，分數為奇數時，則站立於右發球區。

《答案》×

18. () 跑步時用力跑才能發揮最大速度與力量。

《答案》×

詳解：跑步時若太過用力，反而會造成肌肉緊繃、僵硬，不利於速度的發揮，影響運動表現。

19. () 正式的排球比賽一隊上場人數最多可以有十個人在場上比賽。

《答案》×

詳解：一隊上場人數最多為六個人。

20. () 羽球發球時，發球員及接發球員應站立於斜相對的發球區內，且不得踩到界線。

《答案》○

21. () 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。