

一、是非題

1. (☒)籃球比賽時，為了有效阻止對手進攻，可以用手擋住對手的眼睛，擾亂視線。
2. (☐)籃球比賽防守時，基本動作為一手在上、一手在側。
3. (☐)籃球教練們通常將防守分為盯人防守與區域聯防。
4. (☐)籃球比賽時，面對進攻球員打進禁區內的攻勢較多時，防守的隊伍通常會採用二三或二一二的區域聯防方式來防守。
5. (☐)排球攔網是封鎖敵人扣球的最佳技術。
6. (☐)單人攔網的動作，是比賽時球隊攔網的基礎。
7. (☒)攔網時，應比扣球的對手提早起跳。
8. (☒)比賽時，後排球員可上網前支援攔網。
9. (☐)羽毛球切球的打法有兩種，大部分的打法為下切，也就是打到球的瞬間，球拍擊到球的下部；相對的，上切則是球拍擊到球的上部。
10. (☐)切球在羽毛球比賽中是常用的技術之一，選手可以自由變換切球速度。
11. (☐)羽毛球常有急停和瞬間變換方位的動作，因而在選擇球鞋時，應以鞋底較平、抓地力較佳者為優先考量。
12. (☐)只要是從網前或是前場還擊至網前的球，都稱為「網前短球」。
13. (☐)從事慢跑活動時，應該可以自然與人交談，如果感覺說話吃力、呼吸不順等，可能是速度過快，可以稍微減低速度。
14. (☐)預估最大心跳率的計算方式為「220－實際年齡」。
15. (☒)由於慢跑是較為輕鬆的運動，所以鞋子的選擇及路面的軟硬不用特別注意，只需做好熱身運動即可。
16. (☒)訓練慢跑最主要是為了做為跑步競賽使用。
17. (☒)慢跑時，若還能與他人聊天，則算是跑得太慢了。

二、單一選擇題

1. (☒)下列何者為籃球防守基本動作？(A)雙手在上 (B)一手在上、一手在側 (C)雙手握拳 (D)一手摸頭、一手插腰。
2. (☒)下列何者為籃球教練們對防守的分類？(A)區域聯防(B)包夾聯防(C)拉人防守(D)背後非法防守。
3. (☒)籃球比賽正面防守時，防守球員應針對何者做防守？(A)慣用腳 (B)慣用移動路線 (C)慣用戰術 (D)慣用手。
4. (☒)籃球比賽時，防守隊伍針對下列何種進攻戰術，可以採用三二區域聯防來防守？(A)以切入為主 (B)以傳球為主 (C)以外線為主 (D)以禁區為主。
5. (☒)下列何者「非」籃球區域聯防的方式？(A)二三 (B)二一二 (C)一二二 (D)三二。
6. (☒)籃球比賽時，單獨面對進攻球員時，防守球員最好以下列何者為防守重心？(A)攻方利益較多 (B)三分線 (C)較難運行路線 (D)攻方利益較少。
7. (☒)籃球比賽時，進攻戰術中的「低位」位置相當於下列何者？(A)罰球線(B)底線(C)端線(D)籃框水平線。
8. (☒)以下排球攔網準備動作何者錯誤？(A)面對球網，雙腳開立 (B)離網約五步距離，以利助跑 (C)雙膝微彎 (D)雙臂置於兩側，自然屈肘。

9. (☒)關於排球攔網起跳攔截來球，下列敘述何者有誤？(A)雙臂在體側自然屈肘(B)雙掌應放鬆準備接球 (C)雙掌距離勿超過球的直徑 (D)攔網觸球瞬間，手腕下壓，蓋住球的前方。
10. (☒)排球多人攔網時，應該避免出現以下哪一種狀況？(A)爭搶攔球的位置 (B)起跳時間不統一 (C)起跳高度不統一 (D)雙手寬度不一樣。
11. (☒)排球攔網時，攔網者為了能即時對準扣球者，通常會採用面對球網的平行移動，以下何者不是這類的移動方式？(A)滑步(B)交叉步(C)跑步(D)側步。
12. (☒)以下有關排球攔網起跳後的落地動作敘述，何者有誤？(A)以屈膝方式緩衝落地 (B)球若落在我方場內，要轉身對著球 (C)落地後，雙腳不可踩到中線 (D)落地時，身體觸網不算犯規。
13. (☒)下列敘述何者有誤？(A)羽球是一項體驗球速和手腕技術變化的運動項目 (B)羽球切球中的「下切」，就是球拍擊到球的上部 (C)切球經常是為了引誘對手向前移位接球，調動對手的位置 (D)羽球切球擊球動作，是在擊球的瞬間動手腕，利用拍面與球摩擦，讓球過網急墜。
14. (☒)關於羽球切球的動作要領何者敘述正確？(A)預備動作：與發球一樣的預備動作 (B)擊球動作：在擊球的瞬間轉動手肘 (C)擊球原理：利用拍面與球摩擦，讓球過網急墜 (D)跟隨動作：擊完球，球拍順勢揮至下方，然後再回復至擊球動作。
15. (☒)從事羽球運動所需注意的事項，何者有誤？(A)一般較適合的場地材質為木板、PU材質 (B)依自己的需求，挑選適合自己的重量、握把的大小、球拍的平衡點、拍線的材質、彈性等 (C)服裝以舒適、防水、保暖的材質為佳 (D)選擇球鞋時，應以鞋底較平、抓地力較佳者為優先考量。
16. (☒)以下何者不是羽球網前短球的特性？(A)落點變化多 (B)反應時間長 (C)球速快 (D)攻守俱佳。
17. (☒)下列對於世界級羽球團體賽的敘述，何者有誤？(A)西元雙數年時會同時舉辦女子組的湯姆斯盃與男子組的優霸盃 (B)蘇迪曼盃是以國家為單位的賽事 (C)湯姆斯盃與優霸盃賽制均為三單兩雙 (D)蘇迪曼盃為西元單數年所舉辦的賽事。
18. (☒)下列哪一項不是慢跑的好處？(A)可增強心肺功能 (B)有助於體重控制 (C)最方便的有氧運動 (D)是完全沒有任何運動傷害的運動項目。
19. (☒)從事跑步時，每位跑者在踏每一步時，必須承受身體重量的幾倍？(A)2至3倍 (B)5至8倍 (C)8至10倍 (D)10至12倍。
20. (☒)以下關於慢跑的敘述何者有誤？(A)跑步時，上身背脊伸直 (B)跑步時，雙手做適當的前後擺振 (C)跑步時，儘量先以腳尖著地 (D)跑步時，肩部與頸部放輕鬆。
21. (☒)基本上，我們要跑到預估最高心跳率的多少，才算是適當？(A)20至40% (B)40至60% (C)60至80% (D)80至90%。
22. (☒)教育部公布的「體適能護照333」的建議，國中生動時心跳率應達到每分鐘幾下？(A)90下 (B)110下 (C)130下 (D)180下。
23. (☒)慢跑時若發生「側腹痛」的情形，此時應該怎麼做？(A)降低跑速 (B)雙手插腰繼續跑 (C)邁開步伐 (D)雙膝微彎慢慢跑。