

健體科 範圍：_____

_____ 年 _____ 班 座號：_____ 姓名：_____

一、是非-:(每題 2 分。共 30.0 分):

1. ()從事水域活動能讓人類更了解海洋，但不懂得對海中環境的尊重，也可能給海洋帶來傷害。

《答案》○

2. ()在海域浮潛時，必須正確穿戴裝備並由熟悉當地水域環境的教練帶領下，才能進行活動。

《答案》○

3. ()仰式練習順序為先練習腿部打水，再練習划手。

《答案》○

4. ()仰式以腿部打水與雙手交替划手為主要推進力。

《答案》○

5. ()仰泳比賽出發時，腳趾可以露出水面。

《答案》○

6. ()仰泳轉身前，身體可由仰姿轉為正面臉部朝下，並像捷泳一樣做正面滾翻轉身。

《答案》○

7. ()籃球比賽時，防守強弱邊是以有球或無球辨識。

《答案》○

8. ()籃球比賽時，2—3 區域防守戰術是指防守區域分配為前方 3 人、後方 2 人之配置隊形。

《答案》×

詳解：前方 2 人、後方 3 人。

9. ()在排球比賽中，最常見的攔網方式便是交替攔網，類似像籃球之人盯人防守一樣。

《答案》×

詳解：交替攔網於排球比賽中不常見。

10. ()排球網前攔網時，須注意身體不能碰觸到球網，否則會被視為犯規。

《答案》○

11. ()為了增加仰式速度，頭部晃動愈大愈好。

《答案》×

詳解：仰式頭部愈穩定，身體晃動愈小，則阻力愈小，速度愈快。

12. ()突襲短打與犧牲觸擊動作相似，只是突襲短打在預備時貌似正常打擊，而在投手出手後，突然偷襲短打。

《答案》○

13. ()防守的弱邊是指有球那一邊。

《答案》×

詳解：防守的弱邊是指沒有球那一邊。

14. ()在盯人防守中，一線的防守者只要負責防守好持球進攻者即可。

《答案》○

15. ()比賽時，前排選手都可以進行攔網。

《答案》○

二、選擇-:(每題2分。共70.0分):

1. ()游泳四種姿勢中，唯一臉部朝上的姿勢為何？
(A)蝶式
(B)仰式
(C)蛙式
(D)捷式。

《答案》B

2. ()浮潛三寶指下列哪三寶？
(甲)槳 (乙)蛙鞋 (丙)船板 (丁)防寒衣 (戊)面鏡 (己)膠鞋 (庚)呼吸管 (辛)安全頭盔
(A)甲乙丙
(B)甲己辛
(C)乙丁戊
(D)乙戊庚。

《答案》D

3. ()下列何者是從事水域活動必備的器材？
(A)救生繩
(B)呼吸管
(C)救生衣
(D)魚雷浮標。

《答案》C

4. ()下列何者是仰式划手動作要領？
(A)直臂推水
(B)向後推水
(C)小指出水
(D)大拇指入水。

《答案》B

詳解：(A)屈臂抱水、向後推水。(C)大拇指出水。(D)小指入水。

5. ()比賽中，哪一種攔網準備最優先？
(A)判斷發球的方向
(B)判斷舉球方向
(C)判斷攻擊手跑動方向
(D)判斷球接起方向位置。

《答案》B

6. ()有關浮潛和潛水的描述，下列選項何者正確？
(A)穿戴的裝備一樣
(B)不需具備一定的游泳技能
(C)活動的範圍不相同
(D)不需有教練帶領就能進行活動。

《答案》C

7. ()有關浮潛時，面鏡起霧的原因，下列敘述何者正確？
(A)與水接觸之壓力差
(B)面罩空腔之氣壓差
(C)鏡面之化學物質變化
(D)鏡面的內外溫度差。

《答案》D

8. ()有關浮潛時，使用物質防止面鏡起霧的方法，下列選項何者正確？
(甲)唾液 (乙)防霧劑 (丙)鹽巴 (丁)海草。

- (A)甲乙丙
- (B)甲丙丁
- (C)甲乙丁
- (D)甲乙丙丁。

《答案》C

9. ()下列選項何者為浮潛最常使用的蛙鞋踢法姿勢？

- (A)仰泳
- (B)俯泳
- (C)側泳
- (D)蛙泳。

《答案》B

10. ()有關〈水域遊憩活動管理辦法〉之敘述，下列選項何者正確？

- (A)業者只須配置合格的教練即可
- (B)需要求所有活動參與者辦理保險
- (C)有良善的救生設備下，任何水域都可進行水上活動
- (D)業者不需有營業執照，有提出申請即可。

《答案》B

11. ()下列有關仰泳腿部打水的動作敘述，何者正確？

- (A)朝下施力
- (B)腳尖上勾，腳板呈內八字狀
- (C)大腿帶動小腿向上打水
- (D)雙腿最大擺幅在 60 公分內為佳。

《答案》C

12. ()仰式打水時，雙腿上下擺幅不宜過大，以膝關節來看，雙腿最大擺幅約在多少公分內為佳？

- (A)10
- (B)20
- (C)30
- (D)40。

《答案》C

13. ()棒壘球比賽時，兩隊比分接近，三壘有跑者，且無人或一人出局時，對打者下達短打指令，三壘跑者會於打者觸擊時拚命跑向本壘得分。此一敘述是何戰術？

- (A)強迫取分
- (B)打跑戰術
- (C)犧牲觸擊
- (D)等球戰術。

《答案》A

14. ()下列有關執行棒壘球戰術的敘述，何者正確？

- (A)犧牲觸擊是好球才觸擊
- (B)等球時，如果是好球可以打
- (C)打帶跑時，打者不一定要打
- (D)強迫取分觸擊時，跑者不一定要跑。

《答案》A

詳解：(B)好壞皆不出棒 (C)打者一定要打 (D)跑者一定要跑

15. ()下列有關棒壘球場之禮儀敘述，何者正確？

- (A)球具不得跨坐
- (B)進退場時不必敬禮
- (C)上場打擊前先向投手敬禮
- (D)賽前須握手，賽後則無硬性規定。

《答案》A

16. ()下列有關棒壘球「界外球」之判定，何者正確？

- (A)壘包前出界球
- (B)直接擊中壘包後出界
- (C)彈跳球由界內越過壘包上方後出界
- (D)球飛越壘包後，先落地於界內區，再出界。

《答案》A

17. ()下列有關棒壘球「界內球」之判定，何者正確？

- (A)球越過壘包上方後出界
- (B)球直接擊中壘包後出界
- (C)壘包前落地界外區再彈到界內
- (D)壘包後落地界外區再彈到界內。

《答案》B

18. ()在國際籃球規則中，若犯防守3秒違例，下列何者判罰規則正確？

- (A)守方保有球權
- (B)防守方失1分
- (C)進攻方可罰2球
- (D)進攻方可罰1球。

《答案》D

19. ()有關籃球盯人防守對球壓迫，不讓進攻者隨意投籃、運球或傳球之戰術敘述，為下列何者？

- (A)一線位置
- (B)二線位置
- (C)三線位置
- (D)全方位位置。

《答案》A

20. ()有關籃球盯人防守在弱邊防禦無球進攻者之戰術敘述，為下列何者？

- (A)一線位置
- (B)二線位置
- (C)三線位置
- (D)全方位位置。

《答案》C

21. ()有關籃球防守主要是防禦空手者，要隨球的流動調整防守站位，才可與所防禦的對手保持一定距離和角度之戰術敘述，為下列何者？

- (A)看人看球
- (B)隨球移動
- (C)球到人到
- (D)補位與還原。

《答案》B

22. ()有關籃球防守須與球和人保持三角關係，同時看到人與球的動態，利用餘光並調整站位，將人與球納入自己的視野範圍之戰術敘述，為下列何者？

- (A)看人看球
- (B)隨球移動
- (C)球到人到
- (D)補位與還原。

《答案》A

23. ()下列有關可以參與排球攔網者之選項，何者正確？

- (甲)前排舉球員 (乙)後排舉球員 (丙)前排攻擊手 (丁)後排攻擊手 (戊)自由球員。
- (A)甲丙戊
- (B)甲丙
- (C)乙丁戊
- (D)乙丁。

《答案》B

24. ()在選擇水域活動業者時，必須考慮下列哪些要件？
(甲)有無辦理保險 (乙)有無提供優惠 (丙)有無合法營業登記 (丁)有無配置合格救生人員
(A)甲乙丙
(B)甲乙丁
(C)甲丙丁
(D)乙丙丁。

《答案》C

25. ()穿著救生衣除了扣緊所有扣帶外，拉緊哪一條帶子才可以避免救生衣往上浮而造成勒頸現象？
(A)頭帶
(B)胸帶
(C)胯帶
(D)腰帶。

《答案》C

26. ()游泳四種姿勢由快到慢的排序為何？
(A)捷泳→蝶式→仰式→蛙式
(B)捷泳→蛙式→蝶式→仰式
(C)蝶式→仰式→蛙式→捷泳
(D)仰式→蛙式→捷泳→蝶式。

《答案》A

27. ()關於觸擊短打動作，下列敘述何者正確？
(A)將球棒橫擺至與腰部同高
(B)將球棒橫擺至與肩部同高
(C)因為要將球點到地上，所以球棒拿愈高愈好
(D)膝關節微彎，上半身重心向後，增加看球時間。

《答案》B

詳解：(C)球棒橫擺至與肩部同高即可。(D)膝關節微彎，上半身重心向前。

28. ()關於打帶跑的原則，下列敘述何者正確？
(A)將球擊成滾地、高飛或平飛球皆可
(B)若投手投出大壞球，打者須出棒將其破壞
(C)跑者一定要跑，若打者揮棒落空，則不必跑
(D)不論打者擊出什麼球，跑者都一定要跑，且不可半路回壘。

《答案》B

詳解：(A)打者務必將球擊成滾地球。(C)、(D)跑者一定要跑，打者若揮空，跑者則執行盜壘，唯擊成高飛球時，跑者須回壘。

29. ()關於攻擊暗號的種類，下列何者正確？
(A)等球：壞球不要打，好球可以打
(B)打帶跑：打者一定要打，跑者不一定要跑
(C)犧牲觸擊：打者一定要觸擊，跑者不一定要跑
(D)強迫取分觸擊：打者一定要觸擊，跑者一定要跑。

《答案》D

詳解：(A)都不打。(B)(C)跑者一定要跑。

30. ()下列何者為界外球？
(A)擊中壘包後，跑出界外的球
(B)壘包前，守備員在界外碰到的球
(C)擊中場內守備員後，跑出界外的球
(D)壘包後，守備員在界內碰到，跑出界外的球。

《答案》B

31. ()美國國家籃球協會(NBA)從哪一年賽季開始頒發最佳防守球員獎項？
(A)西元 1980□1981 年
(B)西元 1982□1983 年
(C)西元 1992□1993 年
(D)西元 2019□2020 年。

《答案》B

32. ()美國國家籃球協會(NBA)球員小杰倫傑克森是哪一個賽季的最佳防守球員？
(A)西元 1980□1981 年
(B)西元 1982□1983 年
(C)西元 1992□1993 年
(D)西元 2022□2023 年。

《答案》D

33. ()何為正確攔網空中手部動作？
(A)單手用力伸直
(B)雙手微彎，手掌閉合
(C)雙手晃動，隨意揮動
(D)雙手用力伸直，手掌打開。

《答案》D

34. ()攔網手部動作依序為何？
(A)彎曲、伸直
(B)彎曲、伸直、用力
(C)用力、伸直、彎曲
(D)伸直、用力、彎曲。

《答案》B

35. ()跳起時，身體呈現何種姿勢為攔網正確動作？
(A)向後
(B)大字形
(C)直立式
(D)向前微彎。

《答案》D