**一、單一選擇題(共90分/每題3分)**

1. ( )下列哪一個不是「健康體適能」活動的關鍵項目？

(Ａ)心肺適能　(Ｂ)敏捷性　(Ｃ)身體組成　(Ｄ)肌耐力。

1. ( )關於身體質量指數的敘述，下列何者錯誤？

(Ａ)是體適能檢測的項目之一　(Ｂ)簡稱　BIM　(Ｃ)以身高與體重來計算　(Ｄ)為評估個人之身體組成的簡易方法。

1. ( )教育部國中游泳能力分級共分幾級

(Ａ)3級　(Ｂ)5級　(Ｃ)8級　(Ｄ)10級。

1. ( )關於體適能的敘述，下列何者正確？

(Ａ)體適能是指身體適應生活與社會環境的能力　(Ｂ)心肺耐力、肌力、柔軟度是競技體適能的項目　(Ｃ)速度、敏捷性、平衡感是健康體適能的項目　(Ｄ)運動選手要注重競技體適能，不須培養健康體適能。

1. ( )下列哪一項是體適能訓練後可達成的功用？

(Ａ)提升柔軟度可有較大的關節活動範圍　(Ｂ)提升心肺耐力可強化神經系統的敏銳度　(Ｃ)增加皮脂厚度可避免得到慢性病　(Ｄ)提升瞬發力可延長從事運動的持續時間。

1. ( )若想要改善心肺功能或是減少體脂肪，就要選擇何者類型的運動為佳？

(Ａ)重量訓練　(Ｂ)阻力性訓練　(Ｃ)有氧運動　(Ｄ)肌力訓練。

1. ( )下列何者不是有氧運動？

(Ａ)極地馬拉松比賽　(Ｂ)萬人游泳橫渡日月潭　(Ｃ)一分鐘仰臥起坐　(Ｄ)腳踏車環島旅行。

1. ( )教育部國中游泳能力分級國中畢業應完成第幾級。

(Ａ)1　(Ｂ)3　(Ｃ)5　(Ｄ)8。

1. ( )排球接球時，注視點應在

(Ａ)手心前　(Ｂ)胸前　(Ｃ)額前　(Ｄ)頭頂前。

1. ( )排球比賽開始後，小咪發現對方發的球很靠近球網，擔任前排球員的她將球攔下，沒有觸網也沒越過中線，請問小咪是否有違規？

(Ａ)有，因為前排球員不能攔網　(Ｂ)沒有，因為攔球時沒有越過中線或觸網　(Ｃ)有，因為對方發球不可以攔網　(Ｄ)沒有，因為在小咪是對方攻擊完才出手的。

1. ( )下列哪項動作不是籃球的基本動作？

(Ａ)傳球　(Ｂ)頂球　(Ｃ)接球　(Ｄ)運球。

1. ( )小翰在打籃球時不慎拉傷大腿肌肉，他應先採取哪個急救方法以降低傷害程度？

(Ａ)擦優碘　(Ｂ)按摩　(Ｃ)冰敷　(Ｄ)送醫。

1. ( ) 有關排球攔網的起跳動作，下列敘述何者錯誤？

(Ａ)身體垂直起跳，同時雙手直接向上伸臂　(Ｂ)一般應比扣球者稍晚起跳　(Ｃ) 攔截快速的扣球時，應與對方扣球者同時起跳　(Ｄ) 起跳時要記得將腹部挺出。

1. ( )擦板投籃的進球率要高，是要瞄準籃板上的哪一個地方？

(Ａ)紅長方形的正中間　(Ｂ)紅長方形的下緣邊線　(Ｃ)紅長方形的右上角　(Ｄ)紅長方形的左下角。

1. ( )排球高手擊球時，為了增加準確性及力量，必須以那一個位置對球。

(Ａ) 頭　(Ｂ) 手掌　(Ｃ)手肘　(Ｄ) 胸口。

1. ( )有關排球低手傳球的要領，下列何者正確？

(Ａ)預備時雙腳應併攏　(Ｂ)預備時雙腳彎曲成半蹲狀，身體重心微前傾　(Ｃ)擊球時，手腕下壓使手臂彎曲　(Ｄ)擊球時，身體重心保持不變。

1. ( )排球運動中，低手傳球常常使用在下列何種情況？

(Ａ)發球時　(Ｂ)扣球時　(Ｃ)攻擊時　(Ｄ)接發球或扣球時。

1. ( )排球比賽中，攔網是重要工作；請問誰可進行攔網？

(Ａ)前排球員　(Ｂ)後排球員　(Ｃ)自由球員　(Ｄ)比賽球員皆可。

1. ( ) 在排球比賽時，為了避免隊友在接球時互相碰撞應該用什麼方法來處理？

(Ａ)趕快走開避免撞傷　(Ｂ)出聲提醒隊友　(Ｃ)把他推開　(Ｄ)穿戴護肩勇敢救球。

1. ( )排球發球時，球觸及球網上緣後，落入對隊區之地面，此時

(Ａ)犯規，球不可觸網　(Ｂ)得分　(Ｃ)重新發球　(Ｄ)得分，但警告一次。

1. ( )「當接發球隊取得發球權時，該隊球員必須往　　　方向輪轉一個位置（即　2　號位置的球員輪轉到　1　號位置發球，1　號位置球員輪轉到　6　號位置，依此類推）」，試問空格內該填入下列何者？

(Ａ)順時針　(Ｂ)逆時針　(Ｃ)依戰術安排　(Ｄ)依隊長指揮。

1. ( )排球的高手發球動作，要注意下列哪一個事項？

(Ａ)拋球時球不可高過肩膀　(Ｂ)雙腳要左右開立　(Ｃ)彎曲手臂、用拳頭擊球　(Ｄ)擊球的中下部。

1. ( ) 有關排球比賽中輪轉位置的敘述，下列何者錯誤？

(Ａ)位置輪轉錯誤均視同違例，立刻換成對方得分並取得發球權　(Ｂ)發球隊輪轉錯誤期間所得的分數，無論是我方或對方一律不算　(Ｃ)每局的輪轉次序必須遵守至該局終了　(Ｄ)輪轉位置是按順時鐘方向輪轉一個位置。

1. ( ) 有關慢跑的姿勢，下列何者錯誤？

(Ａ)上身背脊伸直、肩頸放鬆　(Ｂ)雙手握空拳於身體兩側　(Ｃ)雙手屈肘約　90　度 　(Ｄ)先以腳尖接觸地面，然後整個腳底著地。

1. ( )一般桌球採勝球積分制，勝一球便得一分，先得幾分者為勝？

(Ａ)　11　分　(Ｂ)　13　分　(Ｃ)　15　分　(Ｄ)　21　分。

1. ( )排球比賽中自由球員的交換次數是幾次？

(Ａ)　1　次　(Ｂ)　2　次　(Ｃ)　3　次　(Ｄ)不限。

1. ( )以下有關扣球時手腕下壓角度的敘述，何者正確？

(Ａ)是根據與球網的距離遠近及扣球力量大小而決定　(Ｂ)當擊球點離球網愈遠，則手腕下壓角度愈大　(Ｃ)當擊球點離球網愈近，則手腕下壓角度愈小　(Ｄ)當擊球點離球網愈近，則手腕下壓動作要更慢才能將球有效擊入對方。

1. ( )排球比賽時，下列何者是犯規的行為？

(Ａ)自由球員在後排用高手傳球方式擊球　(Ｂ)自由球員在前排使用高手傳球方式擊球　(Ｃ)後排球員在前排攔網　(Ｄ)攻擊後落地時，腳掌超過二分之一越過中線。

1. ( )下列何種動作在排球規則中是攻擊無效的？

(Ａ)自由防守球員衝至前區，以低手傳球給隊友攻擊　(Ｂ)攻擊落地後，選手的手順勢觸到網　(Ｃ)扣球時，起跳太早，扣擊落空但球被頭頂過去　(Ｄ)選手攻擊後落地，腳掌超越中線。

1. ( )下列針對排球運動中自由球員的敘述，何者為真？

(Ａ)可擔任發球的工作並試圖攔網　(Ｂ)可在比賽中任意與其他球員交換　(Ｃ)僅能扮演後排球員的角色　(Ｄ)其交換次數列入比賽正常替補次數的累計。

**二、填充題(共10分/每格1分)**

1. 「健康體適能　333　運動計畫」為：(１)每週至少運動【　　　　】天（次）； (２)每次約【　　　　】分鐘；(３)每分鐘心跳數約【　　　　】次。
2. 籃球上籃的八字口訣【　　　】 【　　　】 【　　　】 【　上　】 【　　　】 【　　　】【　　　】【　　　】。