

## 壘球

## 是非

- (○)1. 壘球比賽中，打擊者若獲得四壞球即可保送上一壘。
- (X)2. 壘球比賽中擊球員揮棒擊空，卻被投出之球碰觸時，此球應判壞球。
- (○)3. 持球的手套碰觸跑壘員，但在碰觸的瞬間或之後，球必須穩固在手套中，才算完成觸殺動作，否則無效。
- (○)4. 為了安全自 1994 年開始，國際壘總規定錦標賽使用雙色壘包。
- (X)5. 當跑壘員妨礙野手守備時，應判跑壘員上壘。
- (○)6. 慢速壘球比賽中，擊出內野滾地球，擊跑員應使用橘色壘包。
- (○)7. 慢速壘球比賽中，若欲保送打者，可直接告知主審不必投四壞球。

## 選擇

- (A)1. 壘球比賽中，擊球員任一腳完全踏出擊球區外或踏觸本壘板，且擊中球時判為 (A)擊球員出局 (B)擊球員成為擊跑員 (C)跑壘員出局 (D)擊跑員出局。
- (B)2. 慢速壘球比賽中，第三好球為界外球時打擊者應判 (A)不計好球數 (B)出局 (C)投手加計一壞球(D)繼續打擊。
- (C)3. 慢速壘球比賽中，裁判宣佈比賽開始後投手須在幾秒內將球投出 (A)5 秒 (B)8 秒 (C)10 秒 (D)20 秒。
- (A)4. 擊球員擊出之球，觸及三壘的壘包後，靜止於界外，判 (A)界內球(B)界外球(C)擦棒 球(D)壞球
- (C)5. 比賽進行中，跑壘員進壘時，有一個壘空過時 (A)裁判馬上判跑壘員出局(B)靠近空過壘包之守備員，告訴裁判，即判出局(C)守備員持球觸跑壘員空過之壘包，且向裁判員促請裁決(D)等待裁判告知。
- (B)6. 慢速壘球擊球員以"砍擊"方式擊球則(A)合法(B)出局(C)無規定(D)好球。
- (A)7. 當打擊出去的球在通過內(外)野手之前觸及跑壘者時，跑壘員 (A)判出局 (B)回原來之壘包(C)比賽繼續進行(D)可獲准安全上一壘。
- (B)8. 野手守備員，若用未持球之手套或手觸殺進攻跑壘員時判 (A)出局(B)視為無效觸殺(C)妨礙跑壘(D)保送前進一壘。

## 足球

## 是非

- (○)1. 足球比賽踢直接自由球時，可以直接將球踢入對方的球門內得分。
- (X)2. 足球比賽踢角球時，直接踢進球門內不算得分。
- (○)3. 足球比賽時，開球可往任一方向，當球清楚移動時，即進入比賽中。
- (○)4. 足球比賽替補名單：替補人員名單須在比賽開始前送交裁判，未在名單上的球員，不得替補

上場比賽。

(X)5. 足球比賽，中場開球直接進入球門，不算進球。【解析】：算進球

(O)6. 足球比賽中，常常為了防守和進攻目的而鏟球，若先鏟到球，沒有附加動作使對方摔倒則不犯規；反之，先鏟到對方再觸到球，則判為犯規。

(O)7. 足球比賽的角球，在球未進入比賽前，對方隊球員不能進入距角球區弧線 10 碼的範圍內，踢角球的隊員也不能連續第二次觸球。

#### 選擇

(B)1. 足球比賽若其中一隊不足 11 人，且少於幾人時比賽不得開始或繼續 (A)6 人 (B)7 人 (C)8 人(D)9 人。

(C)2. 正規足球比賽時間，上下半場各為多久？ (A)40 分鐘 (B)30 分鐘 (C)45 分鐘 (D)35 分鐘。

(D)3. 足球比賽中，下列何種情況算是合理衝撞，不會被判犯規？ (A)以肩以下、肘關節以上的體側部位去衝撞對方相同的位置 (B)衝撞力量適當，不猛烈也不具危險性 (C)衝撞時手臂不伸展(D)以上皆是。

(A)4. 足球比賽中，下列何種行為會被判紅牌並離場？ (A)向對方球員或其他任何人吐口水 (B)連續的違反規則 (C)阻擋對方球員前進 (D)用言語或動作表示異議。

(C)5. 足球比賽替補人次：每一隊最多可替換幾名球員？已被替補離場的球員不能再上場比賽。(A)1 (B)2 (C)3 (D)4。

(D)6. 足球比賽中，隊員故意違反以下規定中哪一項，應由對方隊員在犯規地點罰直接自由球。(A)毆打、企圖毆打或向對方吐口水。(B)阻擋對方球員前進產生身體接觸。(C)跳向對方隊員。(D)以上皆是。

(C)7. 足球比賽開始時或得分後，球應於(A)罰球點(B)球門(C)中點(D)終點往前踢出才是開始比賽。

(D)8. 當球的(A)1/2 個(B)1/3 個(C)3/4 個(D)1 個球體，無論在空中或地面越過邊線或端線，應判界外球。

#### 排球

#### 是非

1. (X) 排球比賽中，在對方發球後，我方回擊時的團隊擊球次數最多為 5 次。

2. (O) 排球跳躍扣殺球的助跑起跳步法，若為三步時，則順序為左腳、右腳、左腳。

3. (O) 為了起跳後不會向前飛躍而導致觸網，排球跳躍扣殺球的助跑起跳步法通常是雙腳起跳。

4. (X) 後排球員在攻擊線之後起跳將球攻入對區而人落於攻擊區內是犯規的

5. (O) 當裁判鳴笛後，發球員需於 8 秒內將球發出

6. (X) 發出的球會產生左右飄浮不定的是勾腕下墜發球

7. (O) 在比賽進行中只有場上隊長可向裁判提出諮詢

## 選擇

### 題組(一)

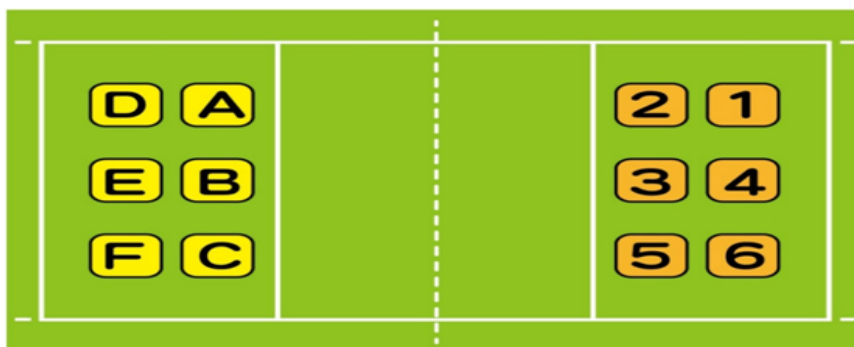
請依下列敘述回答 1~3 題。排球規則規定，比賽時全隊球員服裝應統一，且球員的上衣必須有號碼，以下哪些情況屬於特殊情形？



- ( D ) 1. 以上球員中，有一人擔任球隊隊長，請問他著幾號球衣？ (A) 1 號 (B) 7 號 (C) 17 號 (D) 8 號。
- ( B ) 2. 比賽中，雖要求全隊球員球衣、球褲和襪子的顏色和樣式必須一致，但 7 號球員服裝與其他球員不同，請問其為？ (A) 隊長 (B) 自由球員 (C) 指定發球員 (D) 穿錯球衣。
- (D) 3. 以上球員中，有一人擔任球隊隊長，請問他著幾號球衣？ (A) 1 號 (B) 7 號 (C) 17 號 (D) 8 號。
- ( D ) 4. 承上題，此球員比賽行為之規範，以下敘述何者正確？ (A) 可以替代任一前、後排球員。(B) 可以在球完全高過球網上緣將球擊向對手區域。(C) 可發球、攔網或試圖攔網。(D) 在前場區內托球，當球比球網上緣高時，其隊友不得完成進攻性擊球；若該動作是在後場區所為，則其隊友可以任意進攻。

### 題組(二)

第一次參與排球賽的英文字母隊與阿拉伯數字隊各派出先發陣容，其選手站位，如下圖所示



- ( A ) 4. 比賽開始時，英文字母隊取得發球權，請問應由該隊哪位選手發球？ (A) F (B) C (C) B (D) E。
- ( B ) 5. 承上題，英文字母隊喪失發球權，比數為 0 比 1，請問該由阿拉伯數字隊哪位選手發球？ (A) 1 (B) 2 (C) 3 (D) 6。
- ( A ) 6. 請問發球輪轉方向應為？ (A) 順時針 (B) 逆時針 (C) 自行決定發球順序 (D) 教

練決定

- (B) 7. 當阿拉伯數字隊再度贏得該球時，比數 2 比 0，請問應由哪位球員發球？(A) 1 (B) 2 (C) 3 (D) 6。
- (A) 8. 比賽中，若發球輪轉錯誤時，應判發球方？(A) 喪失發球權，且對方得一分 (B) 不計分，重新換人發球 (C) 失分，重新換人發球 (D) 不計分，喪失發球權。

### 運動傷害

#### 是非

- (○) 1. 800 或 1600 公尺跑走，只要盡自己的能力即可，切勿勉強，萬一不能持續跑時，可以改用快走的方式進行。
- (○) 2. 開始運動時，應依自己的健康和體能狀況從事適當運動，而後逐漸增加運動時間和強度；但應避免一次運動量太大，或運動負荷增加太多。
- (○) 3. 運動前先做暖身運動(warm-up)，並持續做伸展運動 5 至 10 分鐘暖身運動，可促進血液循環，增加體溫與肌肉柔軟度，更可有效預防運動傷害。
- (○) 4. 受傷後 48 小時內，推拿、按摩、過度伸展、熱敷、外用藥膏，是禁止的。
- (×) 5. 運動挫傷腫脹時，應給予搓揉減少疼痛。
- (○) 6. 運動傷害 PRICE 處理是指保護(Protection)、休息(Rest)、冰敷(Ice)、壓迫(Compression)、抬高(Elevation)。
- (○) 7. 運動前 30 分鐘先補充 250-500ml 的白開水，可預防熱中暑及脫水。

#### 選擇

- (D) 1. 在炎熱的天候下從事較激烈的運動，應在什麼時候補充足夠的水份？(A)運動前 (B)運動中 (C)運動後 (D)以上皆是。
- (A) 2. 運動傷害發生時，下列何者為非 (A)年紀輕復原快不用怕，繼續運動 (B)不舒服則是一個重要的警示，可能是運動過量甚至已造成傷害的徵象 (C)運動時身體若感覺不適，應立即休息並停止運動 (D)需減少運動強度及頻數。
- (D) 3. 避免肌肉酸痛正確的方法，何者為非？(A)肌肉伸展運動（以靜態的方式進行）(B)漸增負荷原則 (C)適當的補充維他命 C (D)以上皆是避免肌肉酸痛的方法。
- (C) 4. 運動時若發生運動傷害，以下何項處置不宜？(A)立刻停止運動 (B)採取冰敷，壓迫與抬高患部等動作 (C)局部推拿按摩 (D)視情況通知相關醫護單位。
- (D) 5. 如何預防運動抽筋，或運動發生抽筋時，宜如何處置？(A)抽筋時伸展拉直局部肌肉 (B)長時間運動之前、中、後，皆須有足夠的水份和電解質的補充 (C)在日常飲食中攝取足夠的礦物質 (D)以上皆是。
- (D) 6. 下列何項運動觀念最為正確？(A)剛吃飽即可運動 (B)運動時，一定要非常努力、感到筋疲力盡才可以 (C)運動必須要感覺到很喘，才表示有效 (D)運動前、中、後，都需要注意水份的適量補充。
- (D) 7. 一次完整的耐力運動，應包括 (A)熱身運動 (B)主要運動 (C)緩和運動 (D)以上皆包含。
- (B) 8. 急性運動傷害的處理順序，由先至後，以下何者正確？A. 保護、B. 休息、C. 冰敷、D. 壓迫、E. 抬高 (A) ACDBE (B) ABCDE (C) BDEAC (D) CDEAB。

## 水上救生

### 是非

(X) 1. 游泳時，假如大腿後側肌肉抽筋，應將腳趾往離心方向扳直，直至復原。

【解析】：向心臟方向扳直。

(X) 2. 水母漂需要換氣時，雙手向上伸，雙足前後夾水，利用反作用力使口鼻離開水面。

【解析】：需將雙手向下壓。

(O) 3. 體外心臟按摩是一種以外力給予心臟重新找回「幫浦」功能的做法，藉著外在施壓而刺激心臟能主動恢復幫浦功能即是成功的體外心臟按摩。

(O) 4. 體外心臟按摩按壓速率的口號是：1 上、2 上、3 上……9 上、10 上、11、12、……20、21、22、……29、30。

(X) 5. 進行體外心臟按摩時，為免力量不足，能壓多深就多深。

【解析】：約 5 公分深。

(O) 6. 發生意外時的驚恐，常令人不知道如何借助環境及運用身體的浮力，導致在水中胡亂求救，肌肉緊繃，加速下沉而發生意外。

(O) 7. 游泳時，假如手指抽筋，只要「握拳—放鬆張開手掌」，反覆操作至復原即可。

### 選擇

(D) 1. 當你看到一個清醒且異物阻塞食道的人，應該使用 (A)拍背法 (B)拍胸法 (C)推腹法 (D)哈姆立克法 進行急救。【解析】：推腹法為患者昏迷時使用。

(C) 2. 何種起岸法在溺者無意識下才可使用？ (A)單人起岸法 (B)馬蹬式起岸法 (C)直拉式起岸法。

(D) 3. 發現有人溺水，下列處置何者是錯誤的？ (A)撥打 119 呼救 (B)高聲求救 (C)找尋救援器材進行施救 (D)跳下水救人。

(D) 4. 溺水上岸者的急救首先要 (A)安慰他 (B)解開束縛衣物 (C)讓溺水者平躺，抬高下肢 (D)維持呼吸道暢通。

(D) 5. 自己溺水時，應以 (A)自由式 (B)蛙式 (C)蝶式 (D)水母漂 的姿勢來延長待援時間。

(B) 6. 採用韻律呼吸時，其身體下沉約多少公分即可？ (A)5 公分 (B)15 公分 (C)40 公分 (D)60 公分。

(C) 7. 游泳的抽筋以 (A)頸部 (B)上肢 (C)下肢 居多。

(C) 8. 抽筋時，最好將身體放鬆成何種姿勢？ (A)仰式 (B)蛙式 (C)水母漂姿勢 (D)自由式。

## 體適能

### 是非

(O) 1. 世界衛生組織憲章裡，指出健康的定義為：「健康不是單純的沒有疾病或虛弱，而是在社會性、精神性、全體性都呈現良好的狀態。」

(O) 2. 短距離的跑步、跳遠、伏地挺身等活動，需要速度而持續時間短者，即屬於無氧運動。

(X) 3. 對減肥運動而言，運動強度比持續時間重要。【解析】：持續時間比運動強度重要，運動

強度的增加無法等比例地提升運動所消耗的能量。

- (○) 4. 身體的各部關節，可分為可動關節和不可動關節，而身體的柔軟度則是指某個關節的最大活動範圍。
- (×) 5. 競技體適能的組成因素有五，分別為：肌力、肌耐力、柔軟度、心肺適能和身體組成等五種。【解析】：此為健康體適能之組成因素。
- (×) 6. 訓練群肌的順序原則是由小肌肉群到大肌肉群。【解析】：由大肌肉群到小肌肉群。
- (○) 7. 「溜溜球效應」是指減重過後，經常會再復胖的現象，和體重過重一樣，也會影響身體的健康。

### 選擇

- (C) 1. 下列何者不屬於有氧運動？ (A)長泳 (B)慢跑 (C)400 公尺跑步 (D)30 分鐘快走。
- (B) 2. 下列何者不屬於無氧運動？ (A)跳遠 (B)慢跑 (C)一分鐘仰臥起坐 (D)伏地挺身。
- (D) 3. 下列何者為增加柔軟度的方法？ (A)12 分鐘跑走 (B)伏地挺身 (C)舉踵運動 (D)坐姿扭轉。
- (D) 4. 肥胖會增加下列何種疾病的危險性？ (A)糖尿病 (B)心臟病 (C)高血壓 (D)以上皆是。
- (D) 5. 下列哪一項運動不適合作為減肥運動？ (A)健走 (B)騎腳踏車 (C)水中有氧運動 (D)仰臥起坐。
- (B) 6. 長度不變而張力改變的是何種訓練？ (A)等張訓練 (B)等長訓練 (C)離心訓練 (D)向心訓練。
- (D) 7. 針對肌肉適能的增強，最有效的方法為何？ (A)伸展操 (B)瑜珈 (C)皮拉提斯 (D)重量訓練。
- (C) 8. 下列何者不在健康體適能的測量範圍內？ (A)柔軟度測量 (B)心肺耐力測量 (C)競走時間測量 (D)身體組成測量。

### 籃球

### 是非

- (×) 1. 在籃球比賽中，為了塑造個人風格，球衣可以不塞進球褲內並可佩戴裝飾品。
- (×) 2. 籃球比賽中發邊線球時，要等隊友移動到適當位置，再將球傳出，以避免球被抄截，因此只要在進攻時間規定的 24 秒內傳出即可。【解析】：5 秒內傳出。
- (×) 3. 附圖 2 是籃球比賽中「三分球投中」的手勢。



- (○) 4. 籃球球員第一次運球完畢後若做第二次運球，則宣布兩次運球違例。
- (×) 5. 籃球比賽進攻時，未持球的球員可利用手臂或手推開防守球員拓展自己與防守球員間更大的空間。
- (○) 6. 籃球球員開始運球後，如雙手同時觸球或球在其之單手或雙手中停留時，運球即告終了。



(○)7. 籃球比賽中，被緊迫防守的球員要在持球 5 秒之內，傳、投、拍或運球。

**選擇選**

(A)1. 籃球比賽時，罰球中籃算 (A)1 分 (B)2 分 (C)3 分 (D)4 分。

(A)2. 籃球中，指球員強迫推開或企圖推開對手的身體接觸為 (A)推人(B)撞人(C)阻擋(D)手部犯規動作。

(B)3. 籃球比賽中，進攻者在三分線內投籃時遭防守者打手犯規，隨後球未中籃，請問投籃者可獲得幾次罰球？ (A)一次 (B)二次 (C)三次 (D)四次。

(B)4. 籃球比賽由後場發球入場，控球隊需在幾秒內使球進入前場否則違例換對方持球？ (A)5 秒 (B)8 秒 (C)10 秒 (D)12 秒。【解析】：從後場進入前場須在 8 秒內。

(A)5. 籃球比賽中，進攻隊要在幾秒內完成投籃，且球需要碰觸籃框，否則將判違例？(A)24 秒 (B)30 秒(C)45 秒(D)20 秒。

(D)6. 籃球比賽中，強迫推開或企圖推開對手的身體接觸稱之為 (A)撞人犯規 (B)技術犯規 (C)違例 (D)推人犯規。

(C)7. 籃球比賽中，意圖阻止或非法延遲對隊未持球球員行進，使其不能到達想去的位置是屬於何種犯規？ (A)推人犯規 (B)拉人犯規 (C)非法掩護 (D)打手犯規。

(B)8. 籃球比賽中，妨礙對方球員的前進時所發生的身體接觸稱為 (A)撞人犯規(B)阻擋犯規 (C)違例 (D)推人犯規。

**體育時事**

**是非**

1. (○)114 年全國中等學運動會（簡稱全中運）將於 4 月 19 日至 24 日在台南市舉行。

2. (X)近年來國內盛行鐵人三項，又稱為三項全能，是由三項運動組成的比賽，現代比賽通常由游泳、腳踏車、長跑三個項目順序組成。每位參賽選手須於規定的時間內，按照「游泳 → 路跑 → 自由車」的順序，獨立且連續進行完成三項競賽。《答案》X（按照「游泳 → 自由車 → 路跑」的順序）

3. (○)2028 年第三十四屆夏季奧林匹克運動會（簡稱奧運）將在美國洛杉磯舉行。

4. (○)台北市體育局於 113 年 4 月 17 日正式推出「U-Sport 台北樂運動」計畫，透過「免費動」、「加碼送」、「好康抽」，提供臺北市民至各合作場館運動之專案計畫，鼓勵市民養成運動習慣，動越多賺越多！

5. (○)本校國二乙及國一丙兩班將於 114 年 3 月 8 日代表參加臺北市 113 學年度國民中學班際大隊接力賽。

6. (X)中華職業棒球大聯盟（簡稱中華職棒）目前共有七支隊伍。《答案》X（共六隊）

7. (X)教育部體育署自 113 年 8 月 1 日起學生體適能檢測將仰臥起坐改為仰臥捲腹及新增 60 公尺立姿快跑。《答案》X（新增漸速耐力折返跑）

8. (X)2023 年首屆 NBA 季中錦標賽冠軍隊伍為金州勇士隊。《答案》X（冠軍為洛杉磯湖人隊）

9. (X)美國職棒大聯盟 MLB 洛杉磯道奇日籍名將大谷翔平的妻子是前日本桌球員，並曾代表日本隊

來台參加 2017 年第 29 屆臺北世界大學運動會。《答案》X（前日本籃球員）

10. (○)2024 年一月臺北馬拉松首度晉升世界田徑總會「金標籤」認證賽事（Gold Label），成為國內唯一市區型路線的金標賽事，這也是繼 2023 年萬金石馬拉松成為首場金標籤賽事後，臺灣第二場榮獲金標認證的馬拉松賽事。

**選擇題**

- (A)1. 由台北市與新北市首度以兩個城市聯名共同申辦成功並確定將由臺灣主辦哪一項國際綜合性運動賽會？這也是繼 2017 世界大學運動會後，台灣將再度主辦國際大型綜合性運動賽事。(A)2025 年世界壯年運動會 (B)2026 年亞洲運動會 (C) 2028 年奧林匹克運動會 (D)2025 年世界運動會。
- (C)2. 中華職棒主客場制度行之有年，下列哪一個隊伍的主場對應有誤？  
(A) 味全龍-臺北市立天母棒球場 (B) 樂天桃猿-樂天桃園棒球場 (C) 富邦悍將-臺中洲際棒球場 (D) 台鋼雄鷹-高雄澄清湖棒球場。
- (D)3. 2024 年堪稱台灣棒球「豐收年」，中華台北成棒隊在國際棒球三大賽中贏得隊史首座世界冠軍，請問是下列哪一項賽事？(A)WBC 世界棒球經典賽 (B)奧運棒球賽 (C) 洲際盃棒球賽 (D)世界 12 強棒球賽。
- (B)4. 中華民國棒球代表隊（簡稱中華隊）在國際賽多次奪下佳績，以下國際賽事中中華隊的最佳成績何者有誤？(A) 1992 年巴塞隆納銀牌 (B) 1983 年洲際盃金牌 (C) 2013 年世界棒球經典賽第八名 (D) 世界 12 強棒球賽金牌。
- (A)5. 台灣棒球名人堂林華韋是華興中學畢業的校友，為臺灣棒球付出不遺餘力且貢獻良多，擔任選手與教練期間奪得國際賽多項殊榮，而現職為中華職棒哪一隊的領隊？(A) 富邦悍將 (B) 統一 7-ELEVEn 獅 (C) 味全龍 (D) 中信兄弟。
- (C)6. 2024 年第三屆世界 12 強棒球賽 MVP(最有價值球員)由台灣隊長陳傑憲獲得，除此之外還拿下世界隊最佳外野手、個人獎的打擊王以及最佳防守球員獎，請問他原屬中華職棒哪一隊的隊員？(A) 中信兄弟 (B) 台鋼雄鷹 (C) 統一 7-ELEVEn 獅 (D) 富邦悍將。
- (C)7. 2028 年洛杉磯奧運新增五個運動項目，而其中腰旗美式足球及壁球是首次在洛杉磯奧運亮相，其餘三項皆為回歸項目，請問下列哪一項不是 2028 年洛杉磯奧運的回歸項目？(A) 棒球/壘球 (B) 板球 (C) 七人制橄欖球 (D) 袋棍球（六人制）。
- (B)8. 113 學年度高中籃球聯賽甲級男子組與女子組八強名單出爐，其中有四所是台北市的學校，下列哪一組學校未晉級八強？(A) 男子組-松山高中 (B) 女子組-金甌女中 (C) 女子組-北一女中 (D) 男子組-南湖高中。
- (D)9. 小智是一位排球迷，喜歡到臺灣各地觀賞排球比賽，請問下列哪一個盃賽他不會在臺灣看到？(A) 北港媽祖盃 (B) 華宗盃 (C) 永信杯 (D) 天王杯・皇后杯。
- (A)10. 2025 年世界壯年運動會將於 5 月 17 至 30 日盛大舉行，請問下列哪一項不是該運動會的比賽項目？(A) 浮士德球 (B) 飛盤 (C) 游泳 (D) 排球。
- (C)11. 2025 年全國運動會（簡稱全運會）將在 10 月 18 日至 23 日於何地舉辦？(A) 台北市 (B) 台中市 (C) 雲林縣 (D) 高雄市。