

普通高級中學新課程體育科教學資源研發單元

設計者：廖本暉 / 彰師附工體育教師

連絡電話：0912227172

日期：2007年4月

設計理念架構

一、單元名稱：排球低手傳接球

二、適用對象：高中一年級學生

三、教學節數：6節

四、教學目標

認知方面

- (一)瞭解位移在排球運動中之重要性及適用時機。
- (二)能說出低手傳接球正確之擊球動作。
- (三)能體驗迅速的位移是正確擊球的先備條件。

技能方面

- (一)學會正確的位移步伐並能達到迅速的位移。
- (二)在位移之後能正確做出之低手傳接球動作。
- (三)能以低手傳接球動作將球準確傳給隊友。
- (四)學會修正低手傳接球錯誤動作。
- (五)能正確掌握擊球位置及時機。

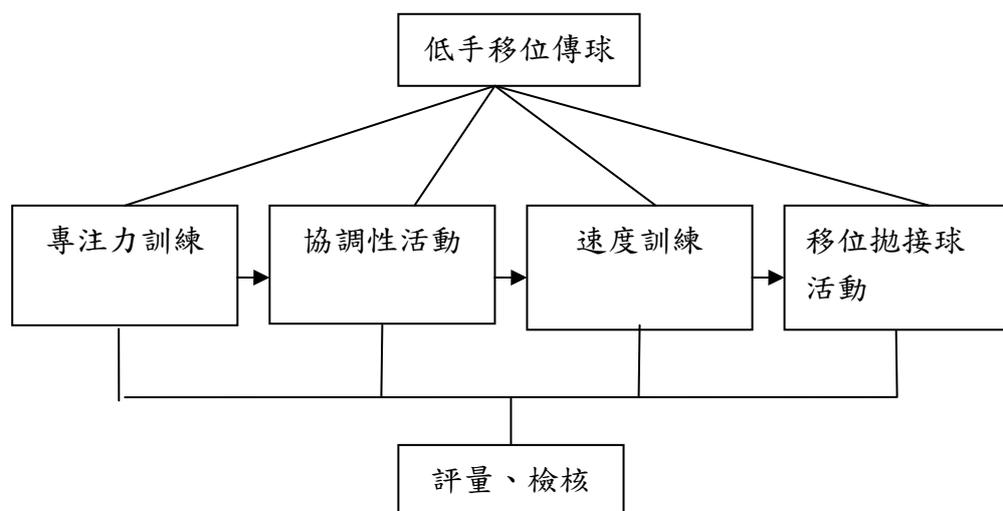
情意方面

- (一)培養堅強意志、有始有終的精神及認真學習的態度。
- (二)積極配合團隊的操作以期充分發揮團隊精神。
- (三)享受低手傳接球的樂趣。

五、設計理念

- (一)彌補課堂上教學時間之不足，並透過網路上之題庫進行自我評量，使學生了解自我的程度，並自行加強於練習。
- (二)協助學生利用網路學習之便利性，連結其他相關網站以達多元之學習，並進行相關問題之討論與分享，提升自我學習之動機。
- (三)藉由網路期望對排球運動之推展有所助益。

六、課程架構



七、教材設計內容

請參考單元教學教案設計

八、教學重點

- (一) 基礎的低手傳接球技能是比賽活動中所必備的能力。
- (二) 利用引導式的體能活動及遊戲讓學生瞭解正確的低手傳接球動作。
- (三) 藉由小組練習與比賽讓學生瞭解團隊合作是排球運動的基本精神所在。
- (四) 講解常犯的錯誤動作及修正方法。
- (五) 在活動中培養學生相互欣賞與尊重關懷彼此的能力。

九、評量

(一) 認知

筆試：參考題庫(附件一)

(二) 技能

1. 評量方法

- (1) 2 人一組(可自行組合)。
- (2) 一人持球站立於 3 公尺線後方，另一人則立於對面底(端)線後方成預備姿勢就位。
- (3) 立於 3 公尺線後方者將球向對場拋出時，立於端(底)線者迅速移位至擊球位置以低手傳接球之動作將球擊，並自行接住。
- (4) 動作完成後視動作之正確性及是否接住球予以評分。
- (5) 每人可實施數次以利評分。
- (6) 評比完後再換人檢測。

2. 評量內容

- (1) 預備姿勢是否正確
- (2) 預備姿勢時兩腳之距離(底面積)是否適當
- (3) 身體重心是否有降低
- (4) 位移速度是否適當
- (5) 是否正確位移至擊球位置
- (6) 位移時手是否先行組合
- (7) 手之組合是否正確
- (8) 手組合之時機是否正確
- (9) 手部擊球位置是否正確
- (10) 擊球時肘關節是否伸直
- (11) 擊球時下肢是否有作屈伸之動作
- (12) 擊球時雙腳身體重心是否有降低
- (13) 擊球時兩腳之距離(底面積)是否適當
- (14) 擊球時眼睛是否注視著球
- (15) 擊球時是否正面迎向球
- (16) 球是否擊向擊球者正上方
- (17) 擊球者是否有接住擊出的球
- (18) 擊球者於擊球前是否有喊出聲音
- (19) 拋球者是否拋出正確的球
- (20) 拋球者拋球動作是否正確

十、學習單 (給學生的記錄表格)

檢查項目	非常好	普通	待加強
1. 預備姿勢時兩腳距離適當			
2. 身體重心降低			
3. 正確位移至擊球位置			
4. 擊球時下肢作屈伸之動作			
5. 手部擊球位置正確			
6. 擊球時肘關節伸直			
7. 擊球時眼睛注視著球			
8. 拋球者拋出正確的球			
9. 拋球者拋球動作正確			

十一、評量表 (提供老師參考的評量表)

評量項目		是	否
預備動作	1. 預備姿勢是否正確		
	2. 預備姿勢時兩腳之距離(底面積)是否適當		
	3. 身體重心是否有降低		
移位動作	4. 位移速度是否適當		
	5. 是否正確位移至擊球位置		
	6. 位移時手是否先行組合		
	7. 手之組合是否正確		
	8. 手組合之時機是否正確		
	9. 手部擊球位置是否正確		
擊球動作	10. 擊球時肘關節是否伸直		
	11. 擊球時下肢是否有作屈伸之動作		
	12. 擊球時雙腳身體重心是否有降低		
	13. 擊球時兩腳之距離(底面積)是否適當		
	14. 擊球時眼睛是否注視著球		
	15. 擊球時是否正面迎向球		
	16. 球是否擊向擊球者正上方		
	17. 擊球者是否有接住擊出的球		
	18. 擊球者於擊球前是否有喊出聲音		
	19. 拋球者是否拋出正確的球		
	20. 拋球者拋球動作是否正確		

十二、參考資料

中華民國排球協會	http://www.ctvba.org.tw/
排球風雲兒	http://www.nhps.tp.edu.tw/vb/vbindex.htm
排球手冊	http://www.nhps.tp.edu.tw/vb/vbindex.htm
體育教學資源互動網頁	http://www.pe-web.org/
體育教學與評量	http://ihome.cuhk.edu.hk/~b573775/qef/
VOLLEYBALL WORLD WIDE	http://www.volleyball.org/
Volleyball - General Information	http://babelfish.altavista.com/babelfish/tr
中山電機系排球隊	http://party.ee.nsysu.edu.tw/volleyball/
排球歷史	http://party.ee.nsysu.edu.tw/volleyball/classroom/history_vb.htm
至尊排球	http://www.ccunix.ccu.edu.tw/~u9131026/

十三、單元教學教案設計

體育課程綱要 之教材類別	排球		
教學單元名稱	排球移位低手(下手)傳接球	教學總節數	2 節
教材編選根據	排球基本動作		
學生起點行為 分析	高中學生，具有基本體能，且對排球有基本之認識		
教學資源	排球場、排球 20 顆、哨子一個		
融入議題	環保教育		
課前準備	預習流程、採用座號分組		
參考資料			

教學目標	具體目標	分項指標
<p>(一) 認知</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能瞭解位移在排球運動中之重要性及適用時機。 2. 能瞭解低手傳接球正確之擊球動作。 3. 能明瞭迅速的位移是正確擊球的先備條件。 	<p>(一) 認知</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出位移在排球運動中之重要性及適用時機。 2. 能說出低手傳接球正確之擊球動作。 3. 能體驗迅速的位移是正確擊球的先備條件。 	<p>(一) 認知</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-3. 能辨別不同體育活動的方法與技術。 2-6. 能對所選擇身體活動，知道其規則、策略及合適的行為。 4-4. 能促進學生知能、獲得建立多元學習、啟發積極樂觀的態度。
<p>(二) 技能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學會位移步伐並能達到迅速的位移。 2. 在位移之後能做出之低手傳接球動作。 3. 能以低手傳接球動作將球傳給隊友。 4. 學會修正低手傳接球錯誤動作。 5. 能掌握擊球位置及時機。 	<p>(二) 技能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學會正確的位移步伐並能達到迅速的位移。 2. 在位移之後能正確做出之低手傳接球動作。 3. 能以低手傳接球動作將球準確傳給隊友。 4. 學會修正低手傳接球錯誤動作並導正做出正確動作。 5. 能正確的掌握擊球位置及時機。 	<p>(二) 技能</p> <ol style="list-style-type: none"> 2-1. 利用活動的挑戰性，發展運動能力。 2-3. 能藉著運動技能的學習遷移，提升整體表現的技術。 3-5. 能對所選擇適當的體能活動，主動學習正確的技巧和方法。 5-5. 能享受追求卓越運動技巧的樂趣。

<p>(三) 情意</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能培養堅強意志、有始有終的精神及認真學習的態度。 2. 能積極配合團隊的操作以期充分發揮團隊精神。 3. 能享受低手傳接球的樂趣。 	<p>(三) 情意</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能做到培養堅強意志、有始有終的精神及認真學習的態度。 2. 能做到積極配合團隊的操作以期充分發揮團隊精神。 3. 能成功享受低手傳接球的樂趣。 	<p>(三) 情意</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-5. 能與友伴和樂地從事體育活動。 2-5. 能了解身體活動，提供享受愉悅，自我表現和溝通的機會。 5-1. 能在體育課中全程參與活動。 5-2. 能在技能性運動中，體驗挑戰的樂趣。
--	--	--

教學過程	教學設計內容及圖示	時間
一・熱身運動	於排球場內任意跑走，遇到同伴時單手相互擊掌。	5 分鐘
二・伸展操	靜態伸展操，6~10 種動作，每一種動作實施 10~20 秒。	5 分鐘
三・前導活動	<p>位移步伐練習：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 折返跑： <ul style="list-style-type: none"> (1) 學員立於球場邊線。 (2) 聞口令快速往返跑動於球場兩邊線間。 (3) 每人實施兩次。 2. 側併步： <ul style="list-style-type: none"> (1) 2 人一組相對立於球場邊線。 (2) 聞口令 2 人同步左(右)腳踏右(左)腳併來回於球場兩邊線間。 (3) 每人實施兩次。 3. 交叉步： <ul style="list-style-type: none"> (1) 學員立於球場邊線面向中場(球網)。 (2) 聞口令步伐以一前一後交叉往返於球場兩邊線間。 (3) 每人實施兩次。 (4) 動作較不熟悉者可先行用走的方式實施，待動作成熟後再加快速度。 	25 分鐘
四・主要活動	<p>(一) 左右位移低手傳接球練習：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2 人一組面對面相距 3~5 公尺，一人拋球一人接球。 2. 拋球者喊預備口令時，接球者成手傳接球姿勢預備。 3. 拋球者可任意將球拋向左或右方(約 1 至 2 公尺)，接球者則迅速位移並以低手傳接球方式將球擊回。 4. 雙手必須在擊球前再行組合以免影響位移之速度及擊球動 	50 分鐘

	<p>作之協調性。</p> <p>(二)全場位移連續接拋球：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分成 A、B 兩組。 2. A 組拋球，每人持一排球立於邊線面向場內，左右間距約 2~3 公尺。 3. B 組接球成縱隊立於端(底)線後方。 4. B1 進入場地內時 A1 即行拋球至場中，而 B1 將球接住後同樣將球拋回原拋球者手上，隨即向後轉接 A2 所拋出的球。 5. 完成後隨即位移續接 A3 及 A4 所拋出的球，實施至最後一位拋球者為止。 6. 當 B1 位移續接 A3 所拋出的球時，B2 始可進入場地內依序接拋球。 7. 每人完成所有拋接球之動作後即與 A 組人員交換實施。 <p>(三)全場位移連續低手向上傳接球：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分成 A、B 兩組。 2. A 組拋球，每人持一排球立於邊線面向場內，左右間距約 2~3 公尺。 3. B 組接球成縱隊立於端(底)線後方。 4. B1 進入場地內時 A1 即行拋球至場中，而 B1 以低手傳接球方式將球向上擊出並自行接球後再將球傳回給 A 隊拋球者手上。 5. 完成後隨即位移續接 A3 及 A4 所拋出的球，實施至最後一位拋球者為止。 6. 當 B1 位移續接 A3 所拋出的球時，B2 始可進入場地內依序實施低手傳接球動作練習。 7. 每人完成所有拋接球之動作後即與 A 組人員交換實施。 	
五・綜合活動	<p>(一)收操：輕鬆慢跑於排球場內→原地左右搖擺轉體→雙手組合向上伸展→直膝前彎→集合座下。</p> <p>(二)回饋</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 低手傳接球擊球時，兩手必須用力緊繃，而在擊球前及後雙手是放鬆的。 2. 位移於排球運動中的重要性。 3. 提示低手傳接球易犯的錯誤動作。 	5 分鐘

體育課程綱要 之教材類別	排球		
教學單元名稱	排球移位低手(下手)傳接球	教學總節數	2 節
教材編選根據	排球基本動作		
學生起點行為 分析	高中學生，具有基本體能，且對排球有基本之認識		
教學資源	排球場、排球 20 顆、哨子一個		
融入議題	環保教育		
課前準備	預習流程、採用座號分組		
參考資料			

教學過程	教學設計內容及圖示	時間
一・熱身運動	於排球場內任意跑走，遇到同伴時單手相互擊掌。	5 分鐘
二・伸展操	靜態伸展操，6~10 種動作，每一種動作實施 10~20 秒。	5 分鐘
三・前導活動	<p>複習全場位移連續低手向上傳接球：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分成 A、B 兩組。 2. A 組拋球，每人持一排球立於邊線面向場內，左右間距約 2~3 公尺。 3. B 組接球成縱隊立於端(底)線後方。 4. B1 進入場地內時 A1 即行拋球至場中，而 B1 以低手傳接球方式將球向上擊出並自行接球後再將球傳回給 A 隊拋球者手上。 5. 完成後隨即位移續接 A3 及 A4 所拋出的球，實施至最後一位拋球者為止。 6. 當 B1 位移續接 A3 所拋出的球時，B2 始可進入場地內依序實施低手傳接球動作練習。 7. 每人完成所有拋接球之動作後即與 A 組人員交換實施。 	20 分鐘
四・主要活動	<p>(一)全場跑動位移連續低手傳接球：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 隊形同上。 2. B1 進入場地內時 A1 即行拋球至場中，而 B1 以低手傳接球動作將球擊向原拋球者手上，隨即跑動向拋球者身後繞過。當 B1 再跑向場內時 A2 則可行拋球動作，依序實施至最後一位拋球者。 3. 當 B1 位移續接 A3 所拋出的球時，B2 始可進入場地內依序跑動位移連續低手傳接球。 4. 每人完成所有跑動傳接球之動作後即與 A 組人員交換實施。 <p>(二)位移低手傳接球綜合練習：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分成 A、B 兩組。 	40 分鐘

	<p>2. A 組拋球每人持一排球成縱隊立於場內 3 公尺線後方。</p> <p>3. B 組接球成縱隊立於端(底)線，與 A 組面對面。</p> <p>4. 拋球者喊預備口令時，接球者以低手傳接球姿勢於底(端)線預備。</p> <p>5. A1 將球過網拋向對場，B1 則迅速位移至擊球位置將球向上擊出後並自行接球。</p> <p>6. 動作完成後 A1 及 B1 交換位置，並依序實施。</p>	
<p>五・綜合活動</p>	<p>(一)常犯錯誤動作及修正：</p> <p>1. 位移速度太慢及位移步法錯誤：</p> <p>A. 折返跑：</p> <p>(1)學員立於球場邊線。</p> <p>(2)聞口令快速往返跑動於球場兩邊線間。</p> <p>(3)每人實施兩次。</p> <p>B. 側併步：</p> <p>(1)2 人一組相對立於球場邊線。</p> <p>(2)聞口令 2 人同步左(右)腳踏右(左)腳併來回於球場兩邊線間。</p> <p>(3)每人實施兩次。</p> <p>C. 交叉步：</p> <p>(1)學員立於球場邊線面向中場。</p> <p>(2)聞口令步伐以一前一後交叉往返於球場兩邊線間。</p> <p>(3)每人實施兩次。</p> <p>(4)動作較不熟悉者可先行用走的方式實施，待動作成熟後再加快速度。</p> <p>2. 拋球角度及方向錯誤：</p> <p>拋球時應以雙手托住球並以全身性協調之動作將球拋出：</p> <p>3. 單手擊球：左右位移低手傳接球練習</p> <p>A. 2 人一組面對面相距 3~5 公尺，一人拋球一人接球。</p> <p>B. 拋球者喊預備口令時，接球者以低手傳接球姿勢預備。</p> <p>C. 球者可任意將球拋向左或右方(約 1 至 2 公尺)，接球者則迅速位移並以低手傳接球方式將球擊回。</p> <p>D. 雙手必須在擊球前再行組合以免影響位移之速度及擊球動作之協調性。</p> <p>(二)收操：輕鬆慢跑於排球場內→原地左右搖擺轉體→雙手組合向上伸展→直膝前彎→集合座下。</p> <p>(三)回饋</p> <p>1. 低手傳接球擊球時，兩手必須用力緊繃，而在擊球前及後雙手是放鬆的。</p> <p>2. 位移於排球運動中的重要性。</p> <p>3. 提示低手傳接球易犯的錯誤動作。</p>	<p>15 分鐘</p>

體育課程綱要 之教材類別	排球		
教學單元名稱	排球移位低手(下手)傳接球	教學總節數	2 節
教材編選根據	排球基本動作		
學生起點行為 分析	高中學生，具有基本體能，且對排球有基本之認識		
教學資源	排球場、排球 20 顆、哨子一個		
融入議題	環保教育		
課前準備	預習流程、採用座號分組		
參考資料			

教學過程	教學設計內容及圖示	時間
一・熱身運動	於排球場內任意跑走，遇到同伴時單手相互擊掌。	5 分鐘
二・伸展操	靜態伸展操，6~10 種動作，每一種動作實施 10~20 秒。	5 分鐘
三・前導活動	<p>複習全場位移連續低手向上傳接球：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分成 A、B 兩組。 2. A 組拋球，每人持一排球立於邊線面向場內，左右間距約 2~3 公尺。 3. B 組接球成縱隊立於端(底)線後方。 4. B1 進入場地內時 A1 即行拋球至場中，而 B1 以低手傳接球方式將球向上擊出並自行接球後再將球傳回給 A 隊拋球者手上。 5. 完成後隨即位移續接 A3 及 A4 所拋出的球，實施至最後一位拋球者為止。 6. 當 B1 位移續接 A3 所拋出的球時，B2 始可進入場地內依序實施低手傳接球動作練習。 7. 每人完成所有拋接球之動作後即與 A 組人員交換實施。 	25 分鐘
四・主要活動	<p>(一)技能評量及認知測驗：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、位移低手傳接球 <ol style="list-style-type: none"> (1)技能評量 <ol style="list-style-type: none"> A. 評量方法 <ol style="list-style-type: none"> a. 2 人一組(可自行組合)。 b. 一人持球站立於 3 公尺線後方，另一人則立於對面底(端)線後方成預備姿勢就位。 c. 立於 3 公尺線後方者將球向對場拋出時，立於端線者迅速移位至擊球位置以低手傳接球之動作將球擊，並自行接住。 	50 分鐘

	<p>d. 動作完成後視動作之正確性及是否接住球予以評分。 e. 每人可實施數次以利評分。 f. 評比完後再換人檢測。</p> <div style="text-align: center; border: 1px solid black; width: 300px; margin: 10px auto;"> <table style="width: 100%; height: 60px;"> <tr> <td style="width: 33%; text-align: center;">拋球者</td> <td style="width: 33%; text-align: center; border-left: 1px dashed gray;"></td> <td style="width: 33%; text-align: center;">測驗者</td> </tr> </table> </div> <p>B. 評量內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> a. 預備姿勢是否正確： b. 預備姿勢時兩腳之距離(底面積)是否適當： c. 身體重心是否有降低： d. 位移速度是否適當： e. 是否正確位移至擊球位置： f. 位移時手是否先行組合： g. 手之組合是否正確： h. 手組合之時機是否正確： i. 手部擊球位置是否正確： j. 擊球時肘關節是否伸直： k. 擊球時下肢是否有作屈伸之動作： l. 擊球時雙腳身體重心是否有降低： m. 擊球時兩腳之距離(底面積)是否適當： n. 擊球時眼睛是否注視著球： o. 擊球時是否正面迎向球： p. 球是否擊向擊球者正上方： q. 擊球者是否有接住擊出的球： r. 擊球者於擊球前是否有喊出聲音： s. 拋球者是否拋出正確的球： t. 拋球者拋球動作是否正確： <p>(2) 認知測驗： 筆試：參考題庫(附件一)</p>	拋球者		測驗者	
拋球者		測驗者			
<p>五・綜合活動</p>	<p>(一)收操：輕鬆慢跑於排球場內→原地左右搖擺轉體→雙手組合向上伸展→直膝前彎→集合座下。</p> <p>(三)回饋</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 低手傳接球擊球時，兩手必須用力緊繃，而在擊球前及後雙手是放鬆的。 2. 位移於排球運動中的重要性。 3. 提示低手傳接球易犯的錯誤動作。 	<p>5 分鐘</p>			

附件一

測驗題庫

題號	題目	選項(請用 1234)	答案
(1)	當來球之方向未於擊球員之位置時(正面)擊球員應該：	1. 讓其他球員接球。 2. 迅速移動位置將球擊出。 3. 用單手或腳將球擊出。	2
(2)	當採取低手傳球之擊球時手部於擊球之瞬間應：	1. 肘關節彎曲。 2. 放鬆。 3. 用力緊繃。	3
(3)	當來球之速度緩慢且低時最好是以：	1. 低手傳球方式擊球。 2. 高手傳球方式擊球。 3. 單手擊球方式擊球。	1
(4)	排球運動可用：	1. 膝蓋以上擊球。 2. 腰部以下擊球。 3. 全身皆可擊球。	3
(5)	排球運動最重要的是：	1. 救球。 2. 攻擊。 3. 發球。	2
(6)	初學排球者可從：	1. 高手傳接球開始學習。 2. 低手傳接球開始學習。 3. 扣殺球開始學習。	2
(7)	低手傳接球手部的觸球位置應該是：	1. 手腕關節上方。 2. 手臂。 3. 肘部。	1
(8)	排球運動中所注重的是：	1. 個人的表現。 2. 團體的表現。 3. 教練的表現。	2
(9)	有關低手傳接球之適用時機下列何者正確。	1. 當來球高於腰部時。 2. 當來球低於腰部時。 3. 當來球於頭頂時。	2
(10)	有關低手傳接球之手部擊球部位下列何者正確。	1. 擊球時用大拇指擊球。 2. 擊球時用手掌擊球。 3. 擊球時用手腕上方擊球。	3
(11)	有關排球之擊球下列何者錯誤。	1. 可單手擊球。 2. 可連續擊球二次。 3. 身體任何部位皆可擊球。	3
(12)	有關排球之敘述下列何者有誤。	1. 排球運動是隔網的運動。 2. 排球運動又稱為紳士運動。	3

		3. 排球運動是可以不需要其他隊友即可完成比賽之運動。	
(13)	於擊球前擊球者喊『我』之口令，其意義為何。	1. 避免同隊之間相互爭球造成失誤。 2. 比賽誰的聲音大。 3. 毫無意義。	1
(14)	當擊球者喊『我』之口令時其同隊之隊員必須：	1. 與他爭球。 2. 置之不理看誰先擊中球 3. 信任他，讓他有充分的時間及空間完成擊球。	3
(15)	擊球者喊『我』口令之時機為：	1. 擊球前。 2. 擊球中。 3. 擊球後。	1
(16)	排球運動同隊之間應該	1. 互相比較。 2. 互相猜忌。 3. 互相信任。	3
(17)	完成一場完美的比賽必須仰賴：	1. 個人的表現。 2. 裁判的判決。 3. 整體球隊團體的表現。	3
(18)	下列何者為正確的行為：	1. 當對方失誤時嘲笑他。 1. 對於裁判的判決時時提出抗議。 3. 時時相互鼓勵與打氣。	3
(19)	排球運動於：	1. 1800。 2. 1895。 3. 1988年由美國威廉摩根先生所創。	2
(20)	比賽中每隊下場人數不得少於：	1. 7人。 2. 6人。 3. 5人。	2
(21)	前排球員之中間球員的代號是：	1. 5號。 2. 6號。 3. 3號位置。	3
(22)	低手傳球手部擊球最佳位置是：	1. 手掌。 2. 腕關節以上十公分。 3. 手前臂上半部。	2
(23)	排球這項運動起源於：	1. 美國。 2. 英國。 3. 中國。	1
(24)	排球場的場地為：	1. 長18公尺·寬8公尺。 2. 長18公尺·寬9公尺。	2

		3. 長 21 公尺・寬 10 公尺。	
(25)	接發球時最好將球傳給那一位：	1. 攻擊手。 2. 舉球員。 3. 防守員。	2
(26)	從事任何運動前應先：	1. 實施整理活動。 2. 直接從事活動。 3. 實施熱身運動。	3
(27)	伸展運動主要可以增加：	1. 肌耐力。 2. 柔軟度。 3. 爆發力。	2
(28)	跑步中：	1. 不可。 2. 可以。 3. 絕不可喝水。	2
(29)	跑步姿勢以。	1. 抬頭挺胸。 2. 大力擺動雙手。 3. 放鬆肩膀為最恰當。	3
(30)	熱身運動最大的功用是。	1. 促進心肺功能。 2. 增加爆發力。 3. 增加柔軟度，避免運動傷害。	3
(31)	運動的程序是。	1. 備運動作→主要運動→整理運動。 2. 主要運動→整理運動→準備運動。 3. 整理運動→主要運動→準備運動。	1
(32)	準備運動的主要目的是。	1. 增加體溫。 2. 動傷害的預防。 3. 以上皆是。	3
(33)	慢跑的最大好處。	1. 增強肌力。 2. 增加彈性。 3. 增強心肺功能。	3
(34)	作伸展操以何種方法較佳。	1. 動態伸展。 2. 靜態伸展。 3. 以上皆可。	2
(35)	運動時若發生急性扭傷，應立刻停止運動並於受傷部位。	1. 熱敷。 2. 冷敷。 3. 按摩。	2
(36)	處理急性運動傷害之原則為「R. I. C. E」即休息、冰敷，壓迫及。	1. 抬高。 2. 按摩。 3. 繼續輕微運動。	1
(37)	運動中發生腿部肌肉抽筋時，適當的處理方法為立刻停止運動並。	1. 立刻冰敷。 2. 用力踢腳掌。 3. 慢而持續地伸展抽筋之肌肉使之	3

		放鬆。	
(38)	在炎熱天氣下運動易引起中暑，可於運動前適當補充。	1. 鹽水。 2. 糖水。 3. 白開水可獲改善。	1
(39)	踝關節扭傷有內出血及腫漲的現象應當。	1. 立即熱敷。 2. 立即冰敷。 3. 立即推拿。	2
(40)	從事劇烈運動時，如臉色蒼白有休克現象時，可將患者。	1. 頭部放低。 2. 頭部抬高。 3. 平臥的方式來處理。	1
(41)	下列何種環境下從事運動最易中暑？	1. 高溫乾燥。 2. 高溫潮濕。 3. 低溫乾燥。	2
(42)	劇烈運動後，大量流失的水份之補充，以下列何者較佳。	1. 汽水。 2. 白開水。 3. 運動飲料。	2
(43)	冰敷為處理運動傷害的有效方法，每次冰敷時間以。	1. 15 至 20 分鐘。 2. 40 至 50 分鐘。 3. 1 小時為最適合。	1
(44)	扭傷之後應該馬上冰敷，一般而言幾天後才能熱敷？	1. 一天。 2. 三天。 3. 五天。	2
(45)	運動傷害，復建期間採下列何種方式較適當？	1. 從事輕微運動。 2. 休息不動。 3. 激烈運動。	1