

金章考試

(供考生參考之內容)

甲、時間分配：

筆試	25 分鐘	
技術測試	50 分鐘	共 90 分鐘
比賽 (戰術運用)	15 分鐘	

乙、考試程序：

筆試 → 技術測試 → 比賽 (戰術運用)

- 筆試
 1. 考生必須回答 50 條問題。
 2. 考生個別在筆試區內回答。
 3. 完成筆試後等候往技術試區。
- 技術試及比賽
 1. 以四人一組進行技術考試。
 2. 考生在考試區旁邊等候，由考官召集以進行技術考試。
 3. 完成技術考試後，隨即進行比賽考試。

丙、考試企位：

➤ 進行技術、比賽考試之各人位置： 考官 學生

技術試

- 兩人半場

□1□2

	┌3			┌1	
	┌4			┌2	

技術試

- 兩人全場

□1□2

┌4

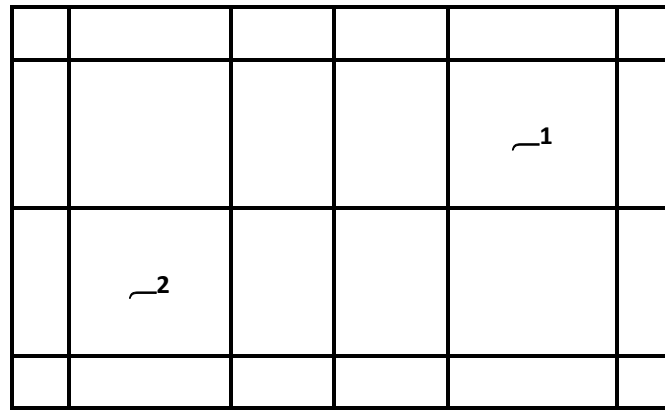
┌3

				┌1	
	┌2				

比賽 (戰術運用)

□1□2

┌4



┌3

形式	編號	項目名稱	次數	預計時間
兩人 半場直線	1	反手直線高球	8-10	5-7 分鐘
	2	反手斜線吊球	8-10	5-7 分鐘
	3	網前處理	10-15	5-7 分鐘
	4	雙打殺球及平抽	10-15	6-7 分鐘
兩人全場	5	斜線平高球及 直線高遠球	10-15	6-8 分鐘
	6	高吊迂迴路線	10-15	6-8 分鐘
	7	雙打發接發	左右各 8-10	6-8 分鐘
全場單打	8	單打比賽 (戰術運用)	0 對 0 開始	5-8 分鐘
全場雙打	9	雙打比賽 (戰術運用)	0 對 0 開始	6-7 分鐘

金章考試 - 單、雙打戰術運用 (抽籤方法選其一)

單打

- (1)全攻型(發短球搶攻)
- (2)快拉快吊
- (3)穩守突擊
- (4)四方球

雙打

- (1)發球搶攻(爭奪頭3“板”)
- (2)攻弱方(二打一)
- (3)打十字位(攻樞尬位)

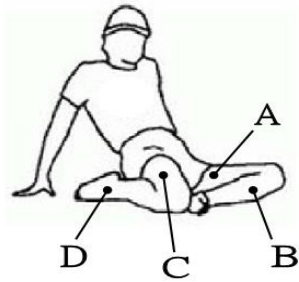
金章筆試模擬試題

答案

- 1.) 五位球員作單循環賽事，共有比賽場數多少？ C
A. 六場
B. 八場
C. 十場
D. 十二場
- 2.) 關於體能訓練方面，以下哪一項不是訓練速度及肌肉耐力？ B
A. 多次100米衝跑
B. 5000米長跑
C. 30分鐘的變速跑
D. 多組的殺球上網訓練
- 3.) 香港公開羽毛球錦標賽通常會於哪一個月份舉行？ D
A. 4月
B. 7月
C. 9月
D. 11月
- 4.) 持續慢速跳繩40分鐘主要可鍛鍊球員的： B
A. 爆發力
B. 心肺耐力
C. 手臂力
D. 大腿力
- 5.) 球員在比賽前應盡量避免進食含高脂肪的食物，最少於多長時間前便應避免？ C
A. 半小時
B. 一小時
C. 三小時
D. 五小時
- 6.) 香港羽毛球總會「分區青年軍訓練計劃」於全港設有多少個訓練地區？ C
A. 4個
B. 6個
C. 8個
D. 18個
- 7.) 香港羽毛球總會在哪一年成立？ B
A. 1933年
B. 1934年
C. 1935年
D. 1936年
- 8.) 現時香港羽毛球總會有限公司主席是誰？ D
A. 劉江華先生
B. 何鴻燊先生
C. 霍震霆先生
D. 湯偉掄先生
- 9.) 在國際賽事中，一局比賽最高分是多少分？ C
A. 20分
B. 21分
C. 30分
D. 31分
- 10.) 以下哪些是香港羽毛球總會主辦的比賽？ D
I. 全港學界羽毛球團體錦標賽
II. 全港羽毛球雙打聯賽
III. 婦女盃全港羽毛球錦標賽
IV. 會長盃全港混合團體錦標賽
A. 只有 III B. II 及 III C. II、III 及 IV D. 以上皆是

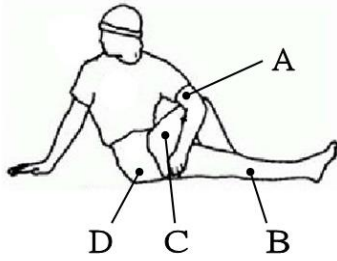
11.) 下圖中的伸展運動，是拉張哪一部分的肌肉？

C



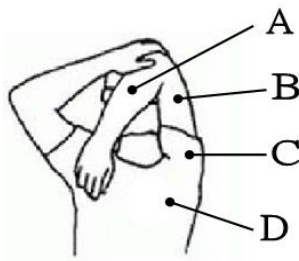
12.) 下圖中的伸展運動，是拉張哪一部分的肌肉？

D



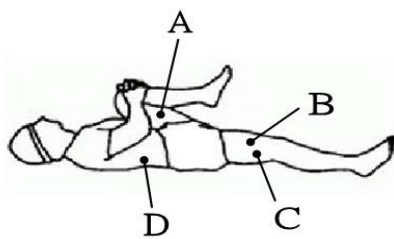
13.) 下圖中的伸展運動，是拉張哪一部分的肌肉？

C



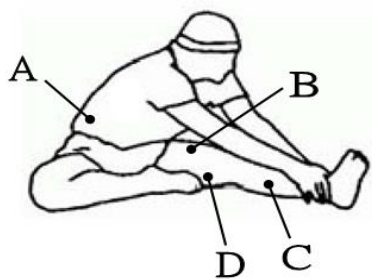
14.) 下圖中的伸展運動，是拉張哪一部分的肌肉？

A



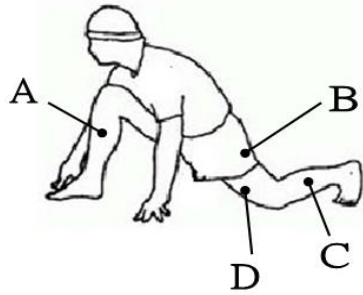
15.) 下圖中的伸展運動，是拉張哪一部分的肌肉？

D



16.) 下圖中的伸展運動，是拉張哪一部分的肌肉？

D



17.) 比賽用的羽毛球，下列哪一種重量為標準重量？

C

- A. 2.0 - 3.0 克 B. 3.0 - 4.5 克 C. 4.74 - 5.5 克 D. 5.6 - 7.0 克

18.) 羽毛球球網高度是：

B

- A. 網柱1.6米，網中間為1.58米
B. 網柱1.55米，網中間為1.524米
C. 網柱1.55米，網中間為1.55米
D. 網柱1.58米，網中間為1.55米

19.) 以下哪些不是香港羽毛球總會舉辦的訓練計劃？

A

- I. 青苗羽毛球培訓計劃
II. 重點青年軍訓練計劃
III. 精英羽毛球培訓計劃
IV. 青少年羽毛球推展計劃

- A. 只有III B. II 及 III C. I、III 及 IV D. 以上皆不是

20.) 蘇迪曼盃世界羽毛球混合團體錦標賽是那種比賽形式？

B

- A. 三場男單及兩場男雙
B. 一場混雙、一場男單、一場女單、一場男雙及一場女雙
C. 三場女單及兩場女雙
D. 三場男單及兩場女單

21.) 湯恩佳盃亞洲羽毛球混合團體錦標賽是那種比賽形式？

B

- A. 三場男單及兩場男雙
B. 一場混雙、一場男單、一場女單、一場男雙及一場女雙
C. 三場女單及兩場女雙
D. 三場男單及兩場女單

22.) 婦女盃全港羽毛球錦標賽通常在每年哪個月份舉行？

A

- A. 3月
B. 5月
C. 7月
D. 8月

23.) 甚麼環境因素會影響羽毛球飛行速度的快慢？

B

- I. 燈光
II. 氣流
III. 地席質料

- A. 只有I B. 只有II C. 只有III D. II 及 III

24.) 湯姆斯盃是甚麼比賽？

A

- A. 男子團體賽
B. 女子團體賽
C. 混合團體賽
D. 超級賽

- 25.) 優霸盃是甚麼比賽？ B
- A. 男子團體賽
 - B. 女子團體賽
 - C. 混合團體賽
 - D. 超級賽
- 26.) 香港現時舉辦最高級別的賽事是什麼？ C
- A. 會長盃全港混合團體錦標賽
 - B. 全港羽毛球雙打聯賽
 - C. 香港公開羽毛球錦標賽滙豐世界羽聯世界巡迴賽超級500
 - D. 中銀香港全港羽毛球錦標賽
- 27.) 以下哪一間機構為香港執行運動禁藥管制工作？ A
- I. 香港運動禁藥委員會
 - II. 保安局禁毒處
 - III. 香港反興奮劑委員會
 - IV. 香港羽毛球總會
- A. 只有I B. 只有II C. 只有III D. 只有IV
- 28.) 奧林匹克運動會若干年舉辦一次？ A
- A. 4年
 - B. 2年
 - C. 1年
 - D. 3年
- 29.) 亞洲運動會若干年舉辦一次？ A
- A. 4年
 - B. 1年
 - C. 2年
 - D. 3年
- 30.) 2020年傷殘人士奧運會中有22個比賽項目，其中包括： D
- I. 羽毛球
 - II. 跆拳道
 - III. 單車
 - IV. 舉重
- A. 只有I B. 只有II C. I 及 II D. 以上皆是
- 31.) 混合雙打比賽開始時，獲發球權的一方誰可先發第一球？ C
- A. 必須由男球員先發球
 - B. 必須由女球員先發球
 - C. 無需得到裁判同意，球員們可自行決定誰先發球
 - D. 必須得到裁判同意後，才可由男或女球員先發球
- 32.) 接發球員在接網前球時，右腳在網底下踏進對方場區而妨礙對方或分散對方注意力，但球拍在擊球時並沒有過網或觸網。裁判應判甚麼？ A
- A. 犯規
 - B. 重發
 - C. 繼續作賽
 - D. 得分
- 33.) 發球時，發球球員和接發球球員都被判犯規。裁判應判甚麼？ B
- A. 犯規
 - B. 重發
 - C. 繼續作賽
 - D. 得分

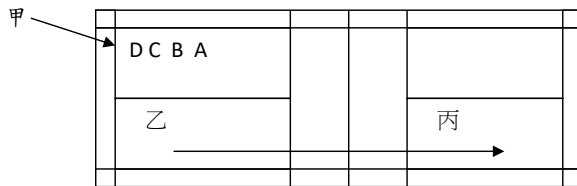
- 34.) 發球時，球被打過網後，掛停在接發邊的網上。裁判應判甚麼？ **A**
- A. 犯規
 - B. 重發
 - C. 繼續作賽
 - D. 得分
- 35.) 發球時，發球員揮拍發球但未能擊中球。裁判應判甚麼？ **A**
- A. 犯規
 - B. 重發
 - C. 繼續作賽
 - D. 得分
- 36.) 發球時，接發球員示意未準備好，但發球員沒有察覺便把球開出，接發球員用球拍接住球並把球交回發球員。裁判應判甚麼？ **A**
- A. 發球方得分
 - B. 重發
 - C. 繼續作賽
 - D. 發球方犯規
- 37.) 羽毛球被其中一方殺球擊中後羽毛及底部完全分開，使接殺球員不知所措。裁判應判甚麼？ **B**
- A. 犯規
 - B. 重發
 - C. 繼續作賽
 - D. 得分
- 38.) 國際賽事中，兩名女單球員雙方同意將比賽改以15分三局兩勝制。裁判應判甚麼？ **A**
- A. 不批准，比賽必須以21分，三局兩勝制
 - B. 不批准，判兩名女運動員棄權
 - C. 批准，比賽以15分，三局兩勝制
 - D. 批准，但第三局以21分計
- 39.) 國際賽事中，球員在比賽的第二局與第三局之間休息時間是不超過多少分鐘？ **B**
- A. 一分鐘
 - B. 兩分鐘
 - C. 三分鐘
 - D. 五分鐘
- 40.) 比賽進行時，接發球員在接球時因球拍跌在地上，他急忙間用手掌將球擊過網並跌落對方場區。裁判應判甚麼？ **A**
- A. 犯規
 - B. 重發
 - C. 繼續作賽
 - D. 得分
- 41.) 比賽進行時，一方擊球後球明顯地落在界線內最少半尺，但司線員示意該球落點於界外。裁判應判甚麼？ **C**
- A. 服從司線員之判決為界外球
 - B. 要求更換司線員及判重發
 - C. 若裁判認為該球落在界內，他可以更正為界內球
 - D. 要求換司線員但維持其判決是界外球
- 42.) 在混合雙打比賽中的一方輸了第一局，第二局開始時： **C**
- A. 勝方在開賽時先站在右邊的球員先發球
 - B. 負方在開賽時先站在右邊的球員先發球
 - C. 第一局勝方的任何一位球員發球都可以
 - D. 第一局負方的任何一位球員發球都可以
- 43.) 發球員在發球時。以下哪一項並不構成犯規？ **C**
- A. 球擊出時，腳不在發球區內
 - B. 球擊出時，兩腳腳跟離地，腳尖移動
 - C. 球擊出時，握拍太緊
 - D. 擊球時球拍杆和拍頭未指向下方

- 44.) 在國際賽事中，局數為一比一平手。在第三局比賽中，當分數11比10時，雙方忘記交換場區，到11平手時發現，應怎麼辦？ **B**
- A. 立即交換場區及由11比10重發
 - B. 立即交換場區及已得分數有效
 - C. 不用換場，已得分數有效繼續作賽
 - D. 球賽無效
- 45.) 球員在比賽進行中(球還未落地前)，可否不經裁判批准而更換羽毛球拍？ **B**
- A. 可以，然後該球重發。
 - B. 可以，但以免阻礙比賽進行為原則。
 - C. 可以，但每場比賽只有一次機會。
 - D. 不可以，任何情況下都必須先得到裁判批准。
- 46.) 在有種子排名的國際賽事中，球員的衣服顏色有沒有限制？ **B**
- A. 沒有限制。
 - B. 有，排名較後的球員之服裝顏色不能與同場比賽排名較前的對手相同或極度相似，此點裁判長有最終決定權。
 - C. 有，排名較前的球員之服裝顏色不能與同場比賽排名較後的對手相同或極度相似，此點裁判長有最終決定權。
 - D. 有，排名較前的球員之服裝顏色不能與同場比賽排名較後的對手相同或極度相似，此點當場裁判有最終決定權。
- 47.) 比賽時，球員可否不經當場主裁判的批准，而直接舉手要求裁判長入場？ **A**
- A. 不能夠，一定要向當場主裁判要求；如獲允許，要由主裁判舉手示意要求裁判長入場。
 - B. 不能夠，必須先得對手同意方可舉手示意要求裁判長入場。
 - C. 不能夠，必須先得當場主裁判同意方可舉手示意要求裁判長入場。
 - D. 能夠，必須在下一球開始前舉手示意。
- 48.) 比賽時，除了在設有「鷹眼系統」的球場外，球員可否就場內發生的事情（例如：球是落於界內還是界外、球拍有沒有被球擦過、發球有沒有違規等）而提出抗議？ **A**
- A. 不能夠，所有球場的發生的事實，都以當場主裁判的決定為最終結果。
 - B. 能夠，可向總裁判提出抗議。
 - C. 不能夠，但可向現場人士徵詢錄影片段以供主裁判作參考以更正或保留判決。
 - D. 能夠，可向當場主裁判提出抗議。
- 49.) 在球賽中，更換羽毛球的最終決定權誰屬？ **D**
- A. 雙方球員
 - B. 發球裁判
 - C. 上一球得分的一方
 - D. 當場主裁判
- 50.) 雙打比賽中，發球一方的非發球員站立的位置有沒有限制？ **A**
- A. 沒有限制，但以免阻擋接發球員的視線為原則。
 - B. 有限制，必須站於發球員的前方。
 - C. 沒有限制，發球一方的非發球員的站立位置不受限制，接發發員不可提出抗議。
 - D. 有限制，須按當場主裁判指示位置站立。
- 51.) 在每一個球結束時，勝利的一方可否舉起勝利的手勢或大聲叫喊？ **C**
- A. 可以，亦能借此騷擾對手。
 - B. 可以，但聲量不宜過大。
 - C. 可以，但以負方沒有受到騷擾為原則，主裁判有最終的決定權。
 - D. 可以舉起勝利手勢但不能大聲叫喊。
- 52.) 球賽進行時(球還未落地前)，球員任何一方的教練員可否叫「出界」「唔好打」等等提示？ **D**
- A. 可以，只有教練員可以作出提示。
 - B. 不可以，教練員不能作出提示，但場邊觀眾可以提示。
 - C. 可以，教練員及場邊觀眾都可以作出提示。
 - D. 不可以，教練員及場邊觀眾都不能作出提示。

- 53.) 一場賽事，每方最多可以有多少名教練可坐在場區的教練椅上？ C
- A. 一人，在比賽期間需一直坐在被安排的教練椅上。
 - B. 一人，在比賽期間毋須一直坐在安排的教練椅上。
 - C. 兩人，在比賽期間需一直坐在被安排的教練椅上。
 - D. 兩人，在比賽期間毋須一直坐在安排的教練椅上。
- 54.) 在比賽場區內，教練員或球員可否使用手提電話等電子通訊設備？ C
- A. 可以，但不能發出聲響及閃光以妨礙比賽進行。
 - B. 可以，可以不受限制地使用。
 - C. 不可以，即使拿在手中也禁止，如球員將之放在球袋中但發出聲響，也會收到黃牌警告。
 - D. 不可以，只可以拿在手中但不能使用。
- 55.) 在直至成功發出球前，球拍一開始揮動中途可否停頓？ D
- A. 可以停頓，藉此使對手混淆。
 - B. 可以停頓，但接發球者可以提出抗議。
 - C. 不可以停頓，但若因為揮動球拍出現失誤，可獲重發機會。
 - D. 不可以停頓，由開始發球直至球被發出，揮動動作是不能停止的。
- 56.) 每當有球員受傷時，受傷球員的一方可以有幾多人進場？以下哪個選項最正確？ B
- A. 一般最多兩位教練員可上前察看情況，當場主裁判有最終決定權。
 - B. 一般最多兩人，但當有球員受傷，主裁判便會要求裁判長進場作安排。
 - C. 一般最多兩位教練員可上前察看情況，裁判長有最終決定權。
 - D. 一般最多兩人，但當有球員受傷，主裁判便會要求裁判長進場協助，而當場主裁判則有可安排誰可以進場的最終決定權。
- 57.) 教練可否在賽事中或喘息期間在場邊教授球員？ C
- A. 可以，但必須以當場主裁判可聽見之聲量為基礎。
 - B. 可以，隨意進行場邊教授。
 - C. 不可以，只可由已坐於場內的教練員在場內作教授。
 - D. 可以，但每次只限一名教練員作場邊教授。
- 58.) 賽事進行至11分及第一局與第二局之間的休息時間是多長？ A
- A. 不能超過1分鐘及不能超過2分鐘。
 - B. 不能超過0.5分鐘及不能超過1分鐘。
 - C. 不能超過1.5分鐘及不能超過2分鐘。
 - D. 不能超過2分鐘及不能超過3分鐘。
- 59.) 球員可否就場內發生的事（如發球犯規，球是否出界等），未得主裁判答允便向發球裁判或界線裁判查詢？ C
- A. 可以，而發球裁判或界線裁判之判決將更正當場主裁判的判決。
 - B. 可以，而發球裁判及界線裁判之判決將不影響當場主裁判之判決。
 - C. 不可以，基本上裁判已可答覆。但如裁判允許，亦可以向發球裁判理解清楚發球犯規的事情，但只限發球事宜，界線裁判所負責的球是否界外或界內則不可。
 - D. 不可以，基本上裁判已可答覆。但如裁判允許，亦可以向界線裁判理解犯規事宜。但只限球落於界內或界外事宜，發球裁判所負責的發球犯規則不可。
- 60.) 球員在比賽期間可享有多少次申請休息時間的機會？ C
- A. 一次
 - B. 兩次
 - C. 沒有規定，一切決定權在主裁判。
 - D. 超過一次便需由當場主裁判舉手示意裁判長以作決定。
- 61.) 教練在何時可以向球員指示教授？ B
- A. 任何時候都可以教授。
 - B. 只可以在球例規定的間歇（每局的11分休息或局與局之間的休息），或當球不是來回當中才可以，其他時間禁止教授及提示。
 - C. 只可以在球例規定的間歇（每局的11分休息或局與局之間的休息）時作教授。
 - D. 在任何時間，都必須在得到當場主裁判許可後才可作教授。

- 62.) 殺球是屬於攻擊性的擊球技術。以下哪類球亦屬於有攻擊性的擊球方法呢？ B
- I. 平高球
 - II. 高遠球
 - III. 後場快吊
 - IV. 下手挑高球
- A. I 及 IV B. I 及 I C. II、III 及 IV D. 以上皆是

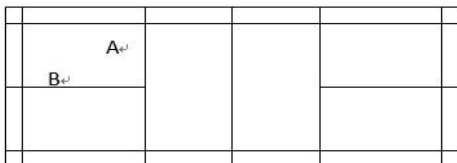
- 63.) 下圖是一場雙打比賽，乙挑直線高球給丙時，甲應站在何處才是最佳防守位置呢？ B



- 64.) 在很多國際單打比賽中，部分球員會間中發高球，而不會連續發短球。其主要目的是： D
- I. 希望對手不習慣，會打失
 - II. 直接爭取網前控制，同時減低對手第一拍攻擊的機會
 - III. 破壞對手接發球的慣性
 - IV. 增加發球搶攻的機會
- A. I 及 II B. I、II 及 III C. II、III 及 IV D. 以上皆是

- 65.) 左手握拍的球員在後場用交換步輕跳擊球後， B
- A. 左腳應先著地，然後右腳踏前
 - B. 右腳應先著地，然後左腳踏前
 - C. 雙腳應一齊落地，然後右腳踏前
 - D. 雙腳應一齊落地，然後左腳踏前

- 66.) 下圖是一場混合雙打比賽，女球員A將會挑高球。以下哪項選擇較佳？ C



- A = 女球員 B = 男球員
- A. 挑直線高球，留在原有位置 及 向右移動少許。
 - B. 挑直線高球，走往右前場 及 向左移動少許。
 - C. 挑斜線高球，留在原有位置 及 向右移動少許。
 - D. 挑斜線高球，走往右前場 及 向左移動少許。

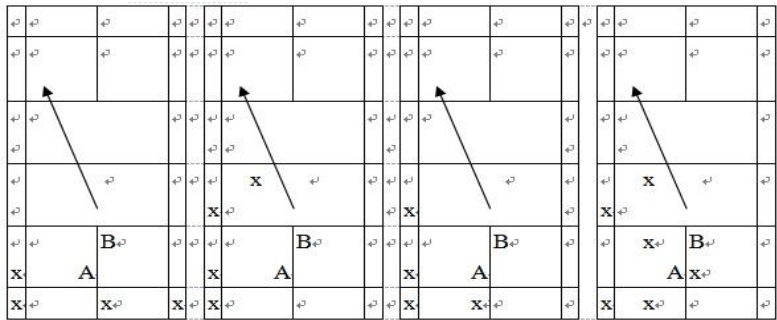
- 67.) 上手擊球時，從頭頂至前方依次序說明擊球點應為： B
- A. 吊殺高
 - B. 高吊殺
 - C. 殺吊高
 - D. 同一擊球點

- 68.) 打網前球時，應多用身體哪部份控制落點？ A
- A. 手指
 - B. 手腕
 - C. 前臂
 - D. 肩關節

- 69.) 對以右手握拍的球員來說，以下哪一項是雙打比賽中防守最基本的預備動作？ D
- A. 以正手握拍，張開在身體右面
 - B. 以反手握拍，放在身體左面
 - C. 以正手握拍，將拍頭放頭頂前
 - D. 以正手握拍，放在身體前方，拍頭在胸前位置

70.) 下圖是一場雙打比賽，B發球到前場靠邊線位置時，A應注意對手的回球落點(x)。尤其是以下哪一幅圖的回球落點位置呢？

A



A.

B.

C.

D.

71.) 在男子雙打比賽中，以下哪項技術相對較少運用？

D

- A. 連續殺球
- B. 重覆放網
- C. 連續平抽兩邊
- D. 連續高遠球

72.) 混合雙打比賽中，男球員發球時，女球員一般應站在何處準備？

C

- A. 後場區
- B. 中場區
- C. 前場區
- D. 左後場區

73.) 一個擅長進攻的單打球員，在比賽時應採取哪些戰術為佳？

A

- I. 多打高遠球後吊球
- II. 多打吊球後抽後場球
- III. 多殺球吊球上網撲球
- IV. 平抽推擋

- A. 只有 III
- B. I 及 II
- C. II、III 及 IV
- D. 以上皆是

74.) 混合雙打比賽中，女球員在左網前撲球(直線)，男球員應在何處準備？

B

- I. 右網前
- II. 右後場
- III. 中場區
- IV. 緊貼女運動員身後

- A. 只有 I
- B. I 及 III
- C. II、III 及 IV
- D. 以上皆是

75.) 單打比賽中，對手的戰術是以快拉快吊作進攻為主，我應該：

B

- I. 穩守突擊
- II. 四方球
- III. 發短球搶攻
- IV. 平抽推擋

- A. I 及 IV
- B. I、II 及 III
- C. II、III 及 IV
- D. 以上皆是

76.) 以下哪些是雙打比賽中常用的戰術？

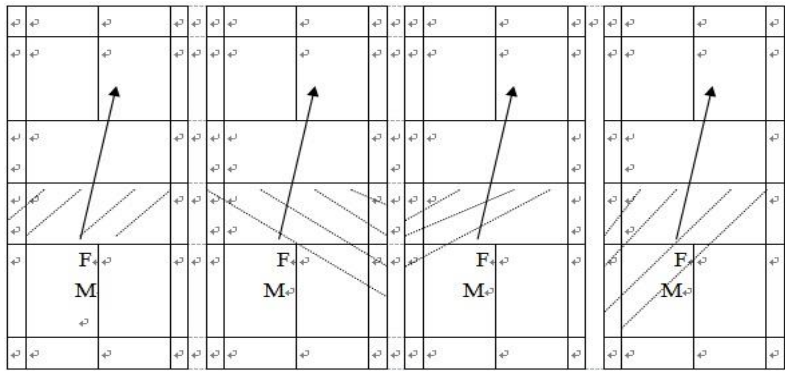
C

- I. 發球搶攻
- II. 後封前攻
- III. 攻弱方
- IV. 打十字位

- A. I 及 II
- B. I、II 及 III
- C. I、III 及 IV
- D. 以上皆是

77.) 混合雙打比賽中，男球員在後方發短球，女球員在前方應注意對手的回球落點區域(斜線部份)。尤其是以下哪一幅圖的回球落點位置呢？ M=男球員 F=女球員

A



A.

B.

C.

D.

78.) 下列哪項雙打技術在現今的單打比賽中較常被採用呢？

C

- A. 高遠球
- B. 吊球
- C. 平抽球
- D. 斜線高球

79.) 下列哪項不是雙打比賽中常用的技術呢？

A

- A. 挑高球
- B. 吊球
- C. 平抽球
- D. 殺球

80.) 當對手常以殺直線球得分時，可用以下哪些技術破解？

D

- I. 擋網前
- II. 抽對角
- III. 挑直線
- IV. 挑對角

- A. I 及 II B. I 及 III C. I、II 及 III D. I、II 及 IV

81.) 雙打比賽中，將球擊往對手的中場區(「十字位」)有甚麼好處？

C

- I. 令對手產生誤會
- II. 令隊友在網前較容易得到封網的機會
- III. 減低將球擊往界外的機會
- IV. 令對手企位拉開

- A. I 及 II B. I 及 III C. I、II 及 III D. I、II 及 IV

82.) 球員在雙打比賽中一般都以發短球為主，但在下列哪些情況下，發高球的頻率會增加？

C

- I. 接發球員移動緩慢
- II. 接發球員個子比較矮小
- III. 接發球員企位較前
- IV. 接發球員殺球得分率高

83.) A. I 及 II B. I 及 III C. I、II 及 III D. I、II 及 IV

右手握拍球員，擊反手直線高遠球時，身體位置應該：

C

- I. 右腳站近底線
- II. 左腳站近底線
- III. 面向對手
- IV. 背向對手

- A. I 及 II B. II 及 III C. I 及 IV D. III 及 IV

- 84.) 反手擊球，主要力量是來自：A
- A. 大拇指
 - B. 食指
 - C. 中指
 - D. 無名指
- 85.) 擊反手直線高遠球，手腕前臂用什麼動作可得到最大的力量？D
- A. 屈曲手腕
 - B. 張開手腕
 - C. 前臂內旋
 - D. 前臂外旋
- 86.) 擊反手斜線吊球，手腕前臂用什麼動作可得到最佳效果？B
- A. 屈曲手腕
 - B. 張開手腕
 - C. 前臂內旋
 - D. 前臂外旋
- 87.) 以下什麼動作適用於正手網前撲球？D
- I. 正手握拍
 - II. 平握球拍
 - III. 前臂內旋
 - IV. 屈曲手腕
- A. I 及 III B. I 及 IV C. II 及 III D. II 及 IV
- 88.) 以下什麼動作適用於正手後場吊斜線球？B
- I. 正手握拍
 - II. 平握球拍
 - III. 前臂內旋
 - IV. 屈曲手腕
- A. I 及 III B. I 及 IV C. II 及 III D. II 及 IV
- 89.) 以下什麼動作適用於反手後場頭頂吊斜線球(滑板)？A
- I. 正手握拍
 - II. 平握球拍
 - III. 前臂內旋
 - IV. 屈曲手腕
- A. I 及 III B. I 及 IV C. II 及 III D. II 及 IV
- 90.) 以下什麼動作適用於打好正手平抽球？A
- I. 正手握拍
 - II. 平握球拍
 - III. 前臂內旋
 - IV. 張開手腕
- A. I 及 III B. I 及 IV C. II 及 III D. II 及 IV
- 91.) 以下什麼動作適用於打好反手平抽球？B
- I. 反手握拍
 - II. 平握球拍
 - III. 屈曲手腕
 - IV. 張開手腕
- A. I 及 III B. I 及 IV C. II 及 III D. II 及 IV

92.) 以下什麼動作適用於打好上手平推球？

C

- I. 反手握拍
- II. 平握球拍
- III. 屈曲手腕
- IV. 張開手腕

A. I 及 III B. I 及 IV C. II 及 III D. II 及 IV

93.) 以下什麼動作適用於打好網前正手搓球？

C

- I. 正手握拍
- II. 平握球拍
- III. 網頂近網
- IV. 網頂離網

A. I 及 III B. I 及 IV C. II 及 III D. II 及 IV

94.) 以下什麼動作適用於打好網前反手放網球？

B

- I. 反手握拍
- II. 平握球拍
- III. 網頂近網
- IV. 網頂離網

A. I 及 III B. I 及 IV C. II 及 III D. II 及 IV