**臺北市立景興國民中學108學年度第一學期 八年級上學期 體育常識題庫**

**田徑：**

1. ( A )想要跑得快，下列哪一項動作是必備條件之一？

(Ａ)訓練雙腳肌力　(Ｂ)雙手要保持不動　(Ｃ)每一步的距離愈小愈好　(Ｄ)腿不要抬高。

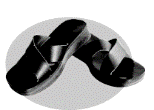
2. ( B ) 20歲的柏延想透過慢跑達到運動的效果，請問他慢跑後的心跳達多少才是好的？

(Ａ)　72　下／分　(Ｂ)　140　下／分　(Ｃ)　180　下／分　(Ｄ)　200　下／分。

1. ( C )基本上，我們慢跑時心跳要達到最大心跳率的多少才算適當？

(Ａ)　20％～40％　(Ｂ)　40％～60％　(Ｃ)　60％～80％　(Ｄ)　80％～90％。

1. ( C )從事慢跑時，要穿以下哪一種鞋子最適合？

(Ａ)  (Ｂ) 　(Ｃ) 　(Ｄ) 

1. ( C )關於慢跑的好處，下列何者錯誤？

(Ａ)大多數人慢跑後會有渾身舒暢的感覺　(Ｂ)慢跑是最方便的有氧運動　(Ｃ)慢跑可以降低基礎代謝率　(Ｄ)慢跑是可以量身訂做的。

1. ( B )關於慢跑前的準備，下列敘述何者錯誤？

(Ａ)慢跑前要先評估自己的身體狀況　(Ｂ)慢跑本身就是一項暖身運動，所以跑步前不必再做暖身運動　(Ｃ)應該選擇舒適且能吸震的慢跑鞋　(Ｄ)選擇底部稍厚的運動襪。

1. ( B )在挑選慢跑鞋時，下列哪一個選購原則是錯誤的？

(Ａ)鞋的大小以能保留　1～2　指為宜　(Ｂ)避免在傍晚去買鞋　(Ｃ)選擇質輕、具吸震功能者為佳　(Ｄ)鞋底需抗滑、有彈性。

1. ( B )「預估最大心跳率」的估計公式為何？

(Ａ)　220－體重　(Ｂ)　220－年齡　(Ｃ)　230－體重　(Ｄ)　230－年齡。

1. ( C )有關慢跑時產生側腹痛的敘述，下列何者錯誤？

(Ａ)主要發生在偶爾運動的人身上　(Ｂ)可能發生在停止運動一段時間，又重新開始接受運動訓練的初期　(Ｃ)跑步時若出現側腹痛，應立刻加快速度消除疼痛　(Ｄ)經過一段時間，漸進式的增加運動負荷，可以避免側腹痛的發生。

1. ( B )有關慢跑的呼吸和速度，下列敘述何者錯誤？

(Ａ)應用鼻子吸氣，嘴巴呼氣　(Ｂ)慢跑時，如果感覺到說話吃力，代表速度剛好　(Ｃ)慢跑時的呼吸，應一呼一吸或一呼二吸　(Ｄ)慢跑時出現如果側腹痛，應降低跑速或停止運動。

1. ( B )小強15歲體重55公斤，請問小強「預估最大心跳率」應該是多少？

(Ａ)　165　(Ｂ)　205　(Ｃ)　175　(Ｄ)　215。

1. ( B )宜真在跑操場的時候，腹部劇烈的疼痛，小華建議她休息並做一些動

作來消除側腹痛，請問下列何種動作沒有幫助？

(Ａ)深呼吸　(Ｂ)身體後彎　(Ｃ)手臂向後伸展　(Ｄ)手臂向上伸展。

1. ( D )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. ( D )在慢跑運動中常出現腹部劇烈疼痛的現象稱為下列何者？

　(Ａ)上腹痛　(Ｂ)心肺不適症　(Ｃ)下腹痛　(Ｄ)側腹痛。

1. ( C )以下針對慢跑運動時若出現側腹痛的紓緩狀況何者有誤？

(Ａ)手臂向後、向上伸展　(Ｂ)身體前彎、深呼吸　(Ｃ)持續慢跑減緩不適　(Ｄ)降低跑速或停止運動。

1. ( D )下列對於運動三要素的敘述，何者「不」正確？

(Ａ)每週3次　(Ｂ)心跳率達到每分鐘至少130次　(Ｃ)包含強度、時間、頻率3個要素　(Ｄ)每次33分鐘以上。

1. ( B )阿飛很喜歡利用放學後的時間在學校慢跑，請問慢跑的好處有哪些？
   * 1. 增加心肺耐力(乙)訓練腹肌(丙)有助於體重控制(丁)可抒解壓力(戊)可獨立完成的運
2. ( D )有關慢跑的敘述，何者正確？

(Ａ)慢跑是輕鬆的運動，可不必熱身就開始跑　(Ｂ)慢跑時，若能與人聊天，表示跑太慢了　(Ｃ)慢跑是為了百米賽跑比賽的練習訓練　(Ｄ)預估最大心跳率的計算方式為「220－實際年齡」。

1. ( C )慢跑時的穿著及運動環境，下列何者不適當？

(Ａ)穿舒適且能吸收震盪的慢跑鞋　(Ｂ)選擇輕便易吸汗及散熱的服裝　(Ｃ)選擇底部較薄的運動襪，以便排汗　(Ｄ)選擇平坦、軟硬適中而沒有阻礙的地面。

1. ( A )小美今年16歲，身高160公分，體重50公斤，請問他的適當運動強度應介於心跳率每分

鐘多少次之間？

(Ａ)　122～164　次／分　(Ｂ)　102～136　次／分　(Ｃ)　36～48　次／分　(Ｄ)　132～176　次／分。

1. ( B )慢跑時由於可以使腦中產生何種激素，因此可以達到放鬆舒暢的感覺？

(Ａ)胺基酸　(Ｂ)腦內嗎啡　(Ｃ)腦下垂體激素　(Ｄ)抗利尿激素。

1. ( A )慢跑屬於下列種運動方式？

(Ａ)有氧運動　(Ｂ)肌耐力運動　(Ｃ)肌力運動　(Ｄ)速耐力運動。

1. ( B )下列有關跑步運動的敘述，何者錯誤？

(A)跑步前應做好熱身運動　(B)患有心血管疾病者，最好不要做任何跑步運動(C)慢跑有助於心肺耐力的提升　(D)經常跑步有助於舒緩壓力。

1. ( B )下列關於增強肌力與肌耐力的益處，何者錯誤？

(A)有助於維持較勻稱的身材　(B)無法有效的避免肌肉拉傷的發生　(C)是提升運動表現的先決條件　(D)較不易產生肌肉疲勞、痠痛的現象。

1. ( C )下列何者是增強肌力與肌耐力最有效的方法？

(A)高原訓練　(B)法特雷克訓練　(C)阻力訓練　(D)伸展訓練。

1. ( D )下列關於對阻力訓練的敘述，何者錯誤？

(A)維持理想身體組成　(B)有助於運動傷害後的復健　(C)增進肌力與肌耐力　(D)無益柔軟度的增進。

1. ( A )增強肌力訓練時，應選擇以最多能反覆幾下的重量進行訓練，對增強

肌力有很好的效果？

(A)四～八下　(B)十～二十下　(C)二十～三十下　(D)三十～四十。

1. ( B )下列何者指肌肉或肌群在疲勞前，能連續操作一定次數的最大負荷

量？

(A)最大負荷量　(B)最大反覆次數　(C)最大耗氧量　(D)最大攝氧量。

1. ( D )下列何者是進行阻力訓練前，應確實遵循的運動安全注意事項？

(甲)要有充足的熱身及伸展運動　(乙)確定了解如何操作重量器材或儀器　(丙)在個人能夠負荷之範圍內，逐漸增加重量　(A)甲乙　(B)甲丙　(C)乙丙　(D)甲乙丙。

1. ( D )做全身肌群訓練時，身體七大部位肌群訓練的順序，最先訓練的應該是下列哪一個部位？

(A)肩部　(B)手臂　(C)腿部　(D)臀部。

1. ( C )大腿和臀部肌力訓練中的靠牆蹲馬步動作：身體背靠牆，雙腳與肩同寬，屈膝應呈幾度做

半蹲動作？

(A)60　(B)80　(C)90　(D)100。

1. ( B )下列何者可以訓練大腿和臀部的肌肉力量？

(A)仰臥推舉　(B)坐姿抬腿　(C)手肘捲曲　(D)坐姿推舉。

1. ( C )下列何者主要不是訓練大腿和臀部肌肉力量的動作？

(A)蹲馬步　(B)單腳半蹲　(C)仰臥抬腿　(D)負重半蹲。

1. ( D )下列關於蝴蝶式擴胸動作訓練的敘述，何者錯誤？

(A)身體仰臥平躺於椅子上訓練　(B)雙手握啞鈴伸直上舉，接著向兩側做開合動作　(C)是

訓練胸部與上臂肌群的動作　(D)不可採立姿實施。

1. ( D )下列關於仰臥推舉動作訓練的敘述，何者錯誤？

(A)身體仰臥平躺於椅子上，雙手握槓鈴　(B)應先調整好呼吸後，再開始做訓練　(C)將槓

鈴上推至手臂伸直，再慢慢將啞鈴降至胸前　(D)主要是訓練肩部和上臂後側的肌肉力量。

1. ( C )雙手往前伸直，身體俯臥於地面，接著將雙手、雙腳及頭部抬離地面後，再慢慢回到俯臥

姿勢，這個訓練背部和大腿肌群的動作為下列何者？

(A)俯臥弓身　(B)俯臥抬腿　(C)俯臥飛翔　(D)仰臥推舉。

1. ( B )下列關於俯臥弓身與俯臥飛翔動作的比較，何者正確？

(A)前者躬身時，雙腳需離地　(B)前者雙手置於臀部兩側，後者雙手往前伸直　(C)後者躬

身時，雙腳不需離地　(D)兩者均以訓練腹肌為主。

1. ( D )坐姿推舉槓鈴動作，主要是訓練身體哪一個部位的肌群？

(A)大腿與臀部　(B)腹部　(C)背部和大腿　(D)肩部和上臂後側。

1. ( C )反握槓鈴進行手肘捲曲動作，主要是訓練身體哪個部位的肌群？

(A)肩背肌群　(B)胸部肌群　(C)上臂的肱二頭肌　(D)前臂肌群。

1. ( D )下列關於靠牆蹲馬步動作的敘述，何者正確？

(A)主要是訓練背部肌肉　(B)雙腳需比肩寬　(C)屈膝呈125度半蹲動作　(D)依能力每次

維持三十到六十秒。

1. ( B )下列關於動態仰臥抬腿動作的敘述，何者錯誤？

(A)身體平躺，請同學站於頭後方　(B)雙手握住同學膝關節　(C)雙腳同時伸直上抬至90

度位置　(D)同學輕推其腳尖，使其回復至接近地面的位置，但不能碰地。

1. ( A )下列何者屬於背部肌群的肌肉？

(A)闊背肌　(B)腓腸肌　(C)肱二頭肌　(D)股四頭肌。

1. ( A )肌群一次收縮所產生的最大力量為之為？

(A)肌力　(B)肌耐力　(C)二頭肌　(D)闊背肌。

1. ( B ) 增強肌力訓練時，應以＿＿＿＿負荷重量，搭配＿＿＿＿反覆次數的方式進行，下列選

項何者為是？

(A)高、高　(B)高、低　(C)低、低　(D)低、高。

1. ( A )暖身運動不足時，容易導致哪一個部位受傷害？

(Ａ)肌肉 (Ｂ)心臟 (Ｃ)肺臟 (Ｄ)皮膚。

1. ( A )增進肌肉適能的身體效益有

（A）提昇身體的運作效率 （B）增加運動傷害的發生率（C） 減運動表現。

1. ( B )為增進肌耐力，可選擇

（A）高重量負荷、低反覆次數的運動方式（B）低重量負荷、高反覆次數的運動方式

（C）高重量負荷、高反覆次數的運動方式。

1. ( C )在阻力訓練中，怎樣的訓練設計，才能增進肌力？

（A）低強度、高次數、較短休息時間 （B）高強度、高次數、較短休息時間 （C）高強

度、低次數、較長休息時間（D）低強度、低次數、較長休息時間。

**籃球：**

1. ( B )每一隊在獲得控球權之後，必須在幾秒內出手投籃？

(Ａ)　10　秒　(Ｂ)　24　秒　(Ｃ)　3　秒　(Ｄ)　5　秒。

1. ( A )下列何者為籃球比賽中「反守為攻」的時刻？

(Ａ)搶得防守籃板球　(Ｂ)投三分線未進　(Ｃ)搶得進攻籃板球　(Ｄ)我方進球。

1. ( B )籃球比賽中規定進攻球隊，不得在禁區停留超過幾秒？

(Ａ)　4　秒　(Ｂ)　3　秒　(Ｃ) 2　秒　(Ｄ)　1　秒。

1. ( B )在籃球比賽中，若裁判吹哨雙手插腰，即表示下列何種狀況發生？

(Ａ)推人　(Ｂ)阻擋犯規(Ｃ)暫停　(Ｄ)拉人犯規。

1. ( D ）籃球進行全場三人八字傳球上籃練習時，未持球及尚未接球的人，應稍微往球場的何處移

動，否則其他兩人會跟不上？

(A)往直線前進　(B)留在原處慢步跑　(C)往持球者後面跑 (D)往球場中間跑。

1. ( C ）籃球比賽中，裁判鳴笛後做出「雙拳輪轉」手勢，其手勢表示下列哪一項規則內容？

(A)二次運球　(B)動作加快　(C)帶球走　(D)技術犯規。

1. ( A ）籃球比賽中，裁判鳴笛同時在胸前做前臂交叉手勢，是表示下列哪一項規則內容？

(A)球員替補　(B)得分無效　(C)交換場地　(D)比賽結束。

1. ( B )快攻二打一的時候的第一優先選擇應該為？

(A)運球快速推進 (B)傳球給前方的隊友 (C)等待防守者靠近 (D)原地等隊友接應傳球

**羽球：**

1. （ A ）下列敘述網前小球球練習的要點中，哪一項錯誤？

(A)不適合做揮空拍做練習　(B)髮夾式網前球僅需要以很小的力量回擊　(C)要盡量熟悉球拍與球網的感覺　(D)正手或反手需交互練習。

1. （ B ）練習髮夾式網前球中，正確的跨步步法是很重要的，以慣用右手的人而言，當球飛過來

時，必須向前跨出的腳應是？

(A)左腳　(B)右腳　(C)左、右腳皆可　(D)必須臨場才能判斷

1. （ C ）練習髮夾式網前球，擊回之球的高度應高於何者？

(A)越高越好　(B)看落點決定高度　(C)能過網的最低高度就好　(D)依個人喜好決定。

1. （ C ）練習髮夾式網前球，擊回之球的落點應以靠近對手場地的

(A)發球區　(B)端線　(C)網前　(D)靠後場的邊線為佳。

1. （ B ）慣用右手擊球者，做髮夾式正拍網前球回擊練習中，下列哪一項敘述錯誤？

(A)兩人一組，一人負責餵球，一人採防守預備姿勢　(B)當對方將球丟過網時，左腳向左前跨出　(C)以正拍將球輕輕回擊　(D)擊球後，迅速回到中場恢復成預備姿勢。

1. （ B ）慣用右手擊球者，做髮夾式反拍網前球回擊練習中，下列哪一項敘述是正確的？

(A)兩人一組，一人負責餵球，一人採預備攻擊姿勢　(B)當對方將球丟過網時，右腳向左

前方跨出　(C)以反拍髮夾式網前球用力回擊　(D)擊球後，迅速回到端線恢復成預備姿勢。

1. （ D ）練習羽球挑球，將球挑高至對方的什麼位置最為理想？

(A)網前　(B)發球區　(C)中場　(D)後場。

1. （ D ）下列有關羽球挑球技術的敘述，何者錯誤？

(A)屬於低手擊球的技術　(B)要將球挑高至對方的後場　(C)有正、反手之分　(D)目的是強迫對方移至前場擊球，形成後場空檔。

1. （ A ）羽球挑球擊球點大約在？

(A)膝關節前方　(B)膝關節內側　(C)足尖外側　(D)足尖下方。

1. （ D ）慣用右手擊球者，羽球反手挑球的擊球時機是在羽球落至擊球者哪個方向？

(A)右後方　(B)右前方　(C)左後方　(D)左前方。

1. （ A ）慣用右手擊球者，在羽球切球的擊球動作中，下列敘述何者錯誤？

(A)擊球瞬間，重心應移到右腳　(B)以手腕帶動球拍　(C)使拍面與球以正面下壓或斜擦的

方式，做削切動作　(D)以上皆錯。

1. （ B ）羽球發高遠球對切球回擊練習中，兩人一組，一人發高遠球，一人在對面後場以切球回

擊，切回的球應落於對方球場何處較為理想？

(A)端線　(B)球網前方　(C)球場中央　(D)球場後段兩側。

1. （ A ）切球擊球點在額頭右上方，如果擊球位置不對，則無法擊出有效的球 (A)對　(B)錯。
2. （ A ）羽球挑球時，要將球挑高、挑遠，才有足夠時間回防下一球 (A)對　(B)錯。
3. ( D )羽球發球時，哪種拿球方式是正確的？

(Ａ)拿球前端　(Ｂ)拿球尾端　(Ｃ)拿球中段　(Ｄ)以上皆可。

1. ( A )下列對於羽球的認識，下列何者錯誤？

(Ａ)是一種球速慢慢的運動　(Ｂ)球拍輕　(Ｃ)老少咸宜　(Ｄ)有世界性的比賽。

1. ( D )羽球中的勝負是以先得到幾分為勝方？

(Ａ)　15　分　(Ｂ)　17　分　(Ｃ)　19　分　(Ｄ)　21　分。

1. ( C )有關「搓球」這個羽球技術的敘述，下列何者錯誤？

(Ａ)球拍頭要盡量上抬與球網同高　(Ｂ)力量是由後向前的方向　(Ｃ)羽球拍面摩擦球的羽

毛部分，使之過網　(Ｄ)若球拍過低，力量由下往上，會變成「挑球」的動作。

1. ( B )在運用羽球的切球技術時，球速的控制主要是運用下列何處？

(Ａ)手指　(Ｂ)手腕　(Ｃ)手肘　(Ｄ)手臂。

1. ( C )打羽球時不適合穿著高筒的球鞋，主要是擔心下列哪一項原因？

(Ａ)高筒的鞋比較貴　(Ｂ)高筒的鞋會阻礙腳指的靈活性　(Ｃ)高筒的鞋會阻礙腳踝的靈活

性　(Ｄ)高筒的鞋抓地力較差。

1. ( C )網前短球的回擊方式有很多種，最常使用的方式，就是下列何者？

(Ａ)殺球　(Ｂ)切球　(Ｃ)搓球　(Ｄ)開球。

**排球：**

1. 單一選擇題
2. ( B )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. ( D )排球比賽中，哪一個位置的防守範圍較廣？

(Ａ)　1　號　(Ｂ)　3　號　(Ｃ)　5　號　(Ｄ)　6　號。

1. ( B )排球比賽中，六位選手所站的位置號碼是如何訂定的？

(Ａ)賽前抽籤決定　(Ｂ)輪轉發球的順序　(Ｃ)選手背號順序　(Ｄ)選手名單上所列的次序。

1. ( C )排球中若使用「定位防守」是指將全隊中防守最佳的球員，於接發球後換到幾號位置？　(

Ａ)　4　號　(Ｂ)　5　號　(Ｃ)　6　號　(Ｄ)　1　號。

**游泳：**

**常識:**

1. ( A )游泳比賽的個人混合式依序為蝶泳.仰泳.蛙泳.捷泳。（A）對（B）不對。
2. ( A )游蛙泳時應以鼻子輕鬆自然且適量的方式來進行換氣的動作。（A）對（B）不對。
3. ( A )進行游蛙泳的夾水動作時﹐如果向兩側踢﹐忘記往內夾﹐就容易將力量分散無法前進。（A）對（B）不對。
4. ( A )在游泳池裡游泳，若同水道有其他人，該靠自己的哪一邊游？（A）右邊（B）左邊（C）中

間（D）隨便。

1. ( C )游泳四式中速度最快者為？（A）仰式（B）蛙式（C）捷式（D）蝶式。
2. ( A )蛙泳比賽中，碰牆完成比賽時如何才不犯規？（A）雙手同時觸壁（B）單手觸壁（C）雙手

不同時觸壁（D）雙手不用觸壁。

1. ( B )蛙泳吸氣時機為？（A）手向前平伸時（B）雙手伸直在前，向斜下划水內收時（C）雙手伸

直在前時（D）隨時皆可。

1. ( A )游泳比賽中的團體混合式接力依序為？（A）仰、蛙、蝶、自（B）仰、蝶、自、蛙（C）蝶、

仰、蛙、自（D）自、蝶、仰、蛙。

1. ( C )游泳比賽中的個人混合式依序為？（A）仰、蛙、蝶、自（B）仰、蝶、自、

蛙（C）蝶、仰、蛙、自（D）自、蝶、仰、蛙。

1. ( B )游泳池內水道繩的功用是什麼？（A）用來爬的（B）用來消波的（C）用來壓的（D）以上皆

非。

1. ( B )蛙式轉身的時後，手應該如何觸碰牆壁？（A）單手碰牆（B）雙手碰牆（C）以上皆可（D）

以上皆非。

1. ( D )游泳過程中下列何種方式換氣較適當？（A）嘴巴吸氣（B）鼻子吸氣（C）

嘴巴吐氣鼻子吸氣（D）鼻子吐氣嘴巴吸氣。

1. ( A )蛙泳比賽中，碰牆完成比賽時如何才不犯規？（A）雙手同時觸壁（B）單手觸壁（C）雙手

不同時觸壁（D）雙手不用觸壁。

1. ( B )蛙泳吸氣時機為？（A）手向前平伸時（B）雙手伸直在前，向斜下划水內收時（C）雙手伸

直在前時（D）隨時皆可。

1. ( B )蛙泳比賽中，碰牆完成比賽時如何才不犯規？（A）單手觸壁（B）雙手同時觸壁（C）雙手

不同時觸壁（D）雙手不用觸壁 。

1. ( C )游泳的姿勢有幾種？（A）蝶、仰式（B）蛙、自由式（C）以上皆是。
2. ( C )游泳項目中蛙泳比賽，碰牆完成比賽時如何才不犯規？（A）雙手不同時觸壁（B）單手觸

壁（C）雙手同時觸壁（D）雙手不用觸壁 。

1. ( A )蛙泳正確吸氣的動作為？（A）雙手伸直在前，向胸前划水內收時（B）手向前平伸時（C）

雙手伸直在前時（D）隨時皆可 。

1. ( B )游泳池內水道繩的功用是什麼？（A）用來爬的（B）用來消波的（C）用來壓的（D）以上皆

非。

100.( A )接力比賽時，應在隊友碰牆後才能出發？（A）對（B）不對。

101.( A )在游泳池裡游泳，若同水道有其他人，該靠自己的哪一邊游？（A）右邊（B）左邊（C）中

間（D）隨便。

102.( A )游蛙泳時應以鼻子輕鬆自然且適量的方式來進行換氣的動作（A）對（B）不對。

**水上安全:**

103.( B )游泳時若臉部入水，應保持閉眼以保安全。（A）對（B）不對。

104.( B )救者在接近溺者時，必須立刻直接游到溺者面前且抓住他。（A）對（B）不對。

105.( A )在不熟悉之水域不可任意下水救溺，儘量以救援物或請求救援為宜。（A）對（B）不對。

106.（ A ）在設有水深危險、禁止游泳、小心暗流等警告標誌的水域時，千萬不可下水游泳。

107.（ B ）到游泳池游泳時，可以不必注意周圍環境設備是否安全。

108.（ B ）到溪邊游泳或玩水時，可以自行前往不必有人陪伴著。

109.（ A ）游泳如果發生危險時，應該即刻舉手高呼求救，。

110.( A )游泳常可以加強健康體適能中的心肺耐力。

111.( B )覺得身體疲倦或剛吃飽飯是可以立刻下水游泳。

112.( B )若在有鯊魚以及水母出沒之水域游泳只要注意安全就可以。

113.( B )溺者溺水處的水深低於胸部時，是可以直接下水救人。

114.( B )到游泳池游泳時，可以不必注意周圍環境設備是否安全。

115.（ D ）在游泳中常發生抽筋的部位有哪幾種?（A）大腿抽筋（B）小腿抽筋（C）腳趾頭抽筋

（D）以上皆是。

116.（ D ）最容易發生溺水的地方有哪些? （A）漩渦（B）暗溝（C）大浪（D）以上皆是。

117.（ D ）如果發現溺者離岸邊不遠處時，可利用何種方式救人?（A）拋擲救生圈（B）竹竿（C）

繩子（D）以上皆是

118.（ C ）學游泳換氣時，如果容易發生嗆水或喝到水的情形時，可藉著下列何種練習方式，加強

換氣熟練度？　(A)水中悶氣　(B)水母漂　(C)原地韻律呼吸　(D)水中站立。

119.( A )在不熟悉之水域不可任意下水救溺，儘量以救援物或請求救援為宜（A）對（B）不對。

120.( A )水中自救的技巧中，最費力的是 (A.踩水 B.韻律呼吸 C.水母漂 D.仰漂)

121.( C )小腿抽筋自解的第一個動作是做 (A.大聲呼救 B.快游上岸 C.水母漂 D.韻律呼吸)

122.( D )游泳時容易抽筋，可能原因何者為非？（A）未做暖身運動（B）水溫過低（C）

運動過度（D）以上皆是。

123.( D )每次下水游泳之前應做好以下哪些事項？（A）做熱身操（B）先沖水（C）先換好泳衣、泳褲（ D ）以上皆是。

124.( D )在游泳中發生抽筋，則下列反應何者正確？（A）保持鎮定（B）先行自救游向淺水區（C）大聲呼救（D）以上皆是。

125.( C )為了預防抽筋，入水前就應做好準備，最好用？（A）熱水（B）溫水（C）冷水（D）冰水淋濕全身，以讓身體先行適應。

126.( D )以下何者為水中基本漂浮法？（A）水母漂浮法（B）抱膝漂浮法（C）漂浮滑行（D）以上皆是。

127.( C )使用游泳池時，以下何種行為不宜？（A）入池前，應先淋浴及洗腳（B）入池前，要先做暖身運動（C）游泳時會消耗體力，可以帶東西去吃（D）不可在游泳池邊奔跑。

128.( C )在游泳池中做哪些動作是危險的？（A）入池前需先洗腳，以保持水的衛生（B）由下水梯上下泳池（C）從岸邊跳水入池（D）下水前先做好暖身運動。

129.( A )游泳時要如何避免溺水事件的發生？（A）游泳前要做好暖身運動（B）游泳時要獨自行動（C）有人溺水時要立刻下水營救（D）在身體勞累時，以游泳的方式來消除疲勞最好。

130.( B )從事下列哪一種運動產生的運動傷害發生率最低？（A）籃球（B）游泳（C）足球（D）排球。

131.( D )下列哪種物品不適合用來救援溺水者？（A）救生圈（B）竹竿（C）繩索（D）紙箱。

132.( C )游泳時會發生肌肉抽筋，下列哪一個不是發生原因？（A）未作暖身運動（B）激烈運動後下水（ C ）水溫較平時高（D）下水前過多飲食。

133.( D )游泳時容易抽筋，可能原因何者為非？（A）未做暖身運動（B）水溫過低（C）運動過度（D）以上皆是。

134.( B )救者在接近溺者時，必須立刻直接游到溺者的（A）面前（B）背後 且抓住他。

135.( D )以下何者為水中基本漂浮法？（A）水母漂浮法（B）抱膝漂浮法（C）漂浮滑行（D）以上皆是。

**跳繩體適能：**

136.（ B ）打繩時若以手肘為中心迴旋的方式，是下列何種迴旋？

(A)肩迴旋　(B)肘迴旋　(C)腕迴旋　(D)指迴旋。

137.（ C ）練習團體跳繩全迴旋跳時，打繩的兩位同學，應以單手分持長繩的兩端，手打繩動作應

為下列何種？　(A)左右來回搖擺　(B)左右抖動　(C)畫圓　(D)畫叉。

138.（ A ）肩迴旋是適用於團體跳繩，人數多時的打繩迴旋方式？　(A)是　(B)否

139.（ A ）練習團體跳繩通過跳時，剛開始打繩速度應放慢，以免穿越通過者被繩絆倒，造成意

外？　(A)是　(B)否

140.（ C ）下列敘述何者錯誤？　(Ａ)要了解自我的體適能，並培養終生運動的好習慣　(Ｂ)「運

動不足」和「缺乏運動」是引發心血管疾病的主要原因之一　(Ｃ)國中生正值成長期，

所以不需適度運動，以免身體勞累，影響發育　(Ｄ)從事激烈運動前，需先評估自身的

身體狀況。

141.（ C ）關於暖身運動的敘述，下列何者錯誤？　(Ａ)主要活動前都要作暖身運動　(Ｂ)適當的

暖身運動可預防運動傷害　(Ｃ)暖身運動是一系列活動量不輕的身體活動　(Ｄ)暖身後身

心的準備狀況皆可提高。

142.（ A ）從有氧運動的特性分析，下列何種競賽項目，屬於有氧運動？　(A)一萬公尺跑　(B)八

人制拔河　(C)50公尺自由式　(D)鉛球擲遠。

143.（ D ）下列有關柔軟度的敘述，何者錯誤？　(A) 指人體關節可以活動的最大範圍　(B)有較

好的柔軟度，肢體的活動範圍會加大　(C)柔軟度好的人，動作看起來比較靈活且輕鬆自

如　(D)柔軟度好並不能降低運動受傷的機率。

144.（ D ）下列何種類型的運動，比較能降低心血管疾病發生的機率？　(A)伸展型　(B)速度型

(C)爆發力型　(D)心肺耐力型。

145.( A ）良好的體適能，是指能完成每天的活動，而不會過度疲勞，並且還有足夠的體能應付緊

急狀況？　(A)是　(B)否

146.（ A ）動態或靜態伸展操，都可改善柔軟度，以靜態伸展操的效果較好？　(A)是　(B)否

147.（ A ）阻力訓練是針對訓練的肌群，施加額外的重量負荷，以增加肌肉收縮時的負擔，進而達

到提升肌力與肌耐力的訓練方式？　(A)是　(B)否

148.（ A ）進行肌力與肌耐力訓練時，如果找不到槓鈴或啞鈴，也可以利用寶特瓶裝水或沙子代替

啞鈴？　(A)是　(B)否

149.（ C ）下列何者不屬於有氧運動？　(A)快走　(B)慢跑　(C)短跑　(D)爬山。

150.（ D ）面臨下列何種身體狀況時，不適合做激烈的運動？　(甲)睡眠不足　(乙)感冒　(丙)生

理期　(A)甲乙　(B)甲丙　(C)乙丙　(D)甲乙丙。

151.（ C ）若要提升心肺耐力，運動強度大概是呼吸時會有甚麼感覺的程度最為理想？

(A)喘不過氣　(B)非常喘　(C)有點喘　(D)不會喘。

152.（ A ）測量安靜時的脈搏數，若每次所測得的數據差異很大，應該要到醫院澈底檢查，不要貿

然從事激烈運動？　(A)是　(B)否

153.（ D ）以下哪些情況，在初期運動時應以　60％最大預估心跳率為基準？(甲)身高太高(乙)運動員(丙)體重過重(丁)體能較差 　(Ａ)甲乙丙丁　(Ｂ)甲丙丁　(Ｃ)甲乙　(Ｄ)丙丁。

154.（ D ）「心肺功能」對於個人生活的影響，下列何者為非？　(Ａ)心肺功能佳的人，平時精神狀況會比較好　(Ｂ)心肺功能佳的人，較不會出現心血管方面的疾病　(Ｃ)心肺耐力是指心臟和呼吸功能的效率　(Ｄ)心肺功能較佳和讀書的體力好不好沒有關係。

155.（ A ）扶持傷患行走前，應先確認傷患有無骨折、意識是否清醒？　(A)是　(B)否

156.（ C ）扭傷腳踝時要如何處理才適當？

(Ａ)脫下球鞋以避免腫脹　(Ｂ)馬上走回健康中心以爭取急救時間　(Ｃ)用彈性繃帶包紮患部以減少腫脹　(Ｄ)進行熱敷以去瘀化腫。

157.（ A ）若在學校的籃球比賽中扭傷腳踝，你該怎麼辦？

(Ａ)馬上就地包紮踝關節　(Ｂ)自己走到健康中心　(Ｃ)熱敷、按摩腳踝來急救　(Ｄ)要撐到比賽結束後才急救。

158.（ B ）「夾板固定」常用於何種傷害發生時的急救處理？

(Ａ)燙傷　(Ｂ)骨折　(Ｃ)扭傷　(Ｄ)痙攣。

159.（ B ）通常由許多較微小的傷害累積而成，很難明確說出到底是何時、何地受傷，是屬於下列

何種運動傷害？　(A)急性　(B)慢性　(C)隱蔽性　(D)熱傷害。

160.（ D ）打壘球時，被球打中身體造成瘀血是屬於下列何種運動傷害？

(A)撕裂傷　(B)拉傷　(C)扭傷　(D)挫傷。

161.（ A ）為了降低運動傷害發生的機率，運動前一定要確實做好運動安全的防護，以免引起不必

要的傷害？　(A)是　(B)否

162.( B ) 從報紙運動版新聞中的特寫鏡頭，我們無法清楚的看到下列何項？

(Ａ)運動員的痛苦表情　(Ｂ)運動員的經歷　(Ｃ)運動員的專注　(Ｄ)運動員的搏命演

出。

**桌球：**

163.( D )桌球球員在下列何種情況下，應判得一分？（A）對方未能做有效的發球（B）對方未能做

有效的回擊（C）對方阻擋來球（D）以上皆是。

164.( C )桌球規則規定允許幾次發球觸網？（A）五次（B）三次（C）無限次數。

165.( D )桌球比賽開始時，決定哪一方先有選擇權的方式有？（A）猜球（B）猜拳（C）擲銅板

（D）以上皆可。

166.( A )桌球單打比賽無須發對角,雙打則必須發對角？（A）是（B）否。

167.( B )桌球賽中兩方為Deuce時，每邊發兩球後交換？（A）是（B）否。

168.( B )桌球賽正式一局結束，以下比分何者為正確？（A）11：10（B）17：15（C）12：5（D）

15：10。

169.( A )桌球切球時，摩擦到球的何處 （A）中下部（B）上半部（C）右側。

170.( D )桌球哪種技術可使球產生反旋，適合還擊對方的下旋球？　(Ａ)平擊　(Ｂ)前衝球　(Ｃ)

拋球 (Ｄ)搓球。

170.( D )桌球之所以廣受大眾歡迎，下列哪一項不是其優點？　(Ａ)球體小、速度快　(Ｂ)球拍輕

(Ｃ)可以促進手眼協調　(Ｄ)需要用到桌球桌。

171.( D )孟涵在打桌球時，總是將球打出界，請問下列哪一項不是球會形成出界的主要原因？

(Ａ)桌球拍面向上　(Ｂ)擊球角度不對　(Ｃ)擊球時站位不適當　(Ｄ)擊球反應太快。

172.( D )桌球戰術中，適合用來還擊下旋球的是哪一種技巧？　(Ａ)正手平擊　(Ｂ)反手推擋

(Ｃ)扣殺　(Ｄ)搓球。

173.（ B ）以右手執橫拍，練習桌球正手發下旋球的擊球動作，右手持拍作揮擊動作時，應以拍面

下部靠左處摩擦球的何處？　(A)上部　(B)底部　(C)右部　(D)左部。