**臺北市立景興國民中學108學年度第二學期 八年級下學期 體育常識題庫**

**田徑：**

1. ( A )藉由跳遠運動的練習，可以幫助提升下列哪幾項？

速度(乙)肌力 (丙)身體平衡 (丁)肌肉協調 (戊)彈跳力；

(Ａ)甲乙丙丁戊 (Ｂ)甲乙丙　(Ｃ)甲丙丁戊　(Ｄ)乙丙丁。

1. ( D )跳遠的目的是下列敘述中的哪一項？

(Ａ)速度快　(Ｂ)將身體移動到最高處　(Ｃ)空中動作的完美無缺　(Ｄ)身體重心移動到最遠。

1. ( A )正確的跳遠動作過程是下列哪一項？

(甲)空中動作 (乙)踏板起跳 (丙)助跑 (丁)落地動作；

(Ａ)丙乙甲丁　(Ｂ)乙丁丙甲　(Ｃ)丁甲丙乙　(Ｄ)甲乙丙丁。

1. ( B )跳遠時助跑的主要目的在於下列哪一項？

(Ａ)控制身體的穩定性(Ｂ)增加水平速度　(Ｃ)拉長空中停留時間　(Ｄ)控制肌肉協調能力。

1. ( C )關於跳遠的規則，下列何者錯誤？

(Ａ)不可在起跳板兩端處以外起跳　(Ｂ)助跑時不得踩踏超越起跳板前緣線　(Ｃ)助跑或起跳時可使用滾翻動作　(Ｄ)跳躍成績是以身體任何部位所留下最靠近起跳板前緣線處來決定。

1. ( C )跳遠之場地以鋪設何物為宜？

(Ａ)塑膠　(Ｂ)海綿　(Ｃ)細沙　(Ｄ)紅土。

1. ( D ) 一般來說急行跳遠的助跑長度約多少公尺？

(Ａ)　5～7　公尺　 (Ｂ)　7～9　公尺　(Ｃ)　17～21　公尺　(Ｄ)　25～30　公尺。

1. ( C )阿誠參加跳遠比賽，他在距離起跳板前　20　公分就起跳，落地時從起跳板處丈量為5.32

公尺，則這一次阿誠的跳遠成績應該記為多少才正確？

(Ａ)不算，應該重跳　(Ｂ)　5.12　公尺　(Ｃ)　5.32　公尺　(Ｄ)　5.52　公尺。

1. ( B )有關跳遠助跑的敘述，下列何者錯誤？

(Ａ)助跑動作佳可增強起跳動力　(Ｂ)左腳起跳者，7　步助跑第一步跨出應為右腳　(Ｃ)助跑動作需練習距離目標的控制　(Ｄ)正確踏點踏板也是助跑動作的練習之一。

1. ( C )關於跳遠的敘述，下列何者錯誤？

(Ａ)沙坑應平整、鬆軟才安全(Ｂ)是一項劇烈的運動　(Ｃ)跳躍後，從著地區直接折返回助跑道上　(Ｄ)平日多做下肢肌力的訓練有助於跳遠。

1. ( D )關於跳遠中起跳動作的敘述，下列何者錯誤？

(Ａ)將水平速度轉為向上向前的速度　(Ｂ)是由踏板迅速躍起的動作　(Ｃ)身體的穩定很重要　(Ｄ)可藉由在沙坑兩側架竹竿設標誌物，練習身體水平向前的動作。

1. ( C )下列敘述何者正確？

(Ａ)跳遠時，助跑的目的在於增加垂直向上的速度　(Ｂ)起跳作用在於水平的速度　(Ｃ)空中動作為求最遠拋物線落地距離　(Ｄ)落地動作時重心儘量向後移。

1. ( C )有關跳遠的敘述，下列何者錯誤？

(Ａ)從1988年至今，女子跳遠世界紀錄為　7.52公尺　(Ｂ)從1991年至今，男子跳遠世

界紀錄保持者為美國名將鮑威爾（M. Powell），成績為8.95公尺 (Ｃ)跳遠成績是丈量著

地時，腳留下最靠近起跳板前緣線的痕跡之直線距離　(Ｄ)跳遠助跑規定不可使用任何翻

滾動作。

1. ( A )阿國參加跳遠，落地時腳跟丈量為　5.22m，但他落地時手指也同時落地，經丈量結果為　 5.12m，則這次阿國的跳遠成績應記錄為何？　(Ａ)　5.12m　(Ｂ)　5.17m　(Ｃ)　5.22m　(Ｄ)不予計算。
2. ( D )「貝蒙障礙」是哪種運動裡的專有名詞？　(Ａ)跳高　(Ｂ)舉重　(Ｃ)　100m　短跑　(Ｄ)跳遠。
3. ( C )古希臘人跳遠時都會手持啞鈴狀的重物來比賽，下列敘述何者錯誤？

(Ａ)可增加跳遠時的前衝力量　(Ｂ)若比賽中不拿此重物會被視為犯規　(Ｃ)裝飾用，拿愈重代表身份愈高　(Ｄ)可利用重物來保持落地時的身體平衡。

1. ( D )跳遠的空中姿勢下列何者為非？

(Ａ)屈身式　(Ｂ)走步式　(Ｃ)挺身式　(Ｄ)魚躍式。

1. ( D )跳遠是經一連串的動作組和而成的，下列何者為是？

(Ａ)踏板起跳、助跑、空中勳作、落地動作　(Ｂ)落地動作、空中動作、踏板起跳、助跑　(Ｃ)助跑、空中動作、踏板起跳、落地動作　(Ｄ)助跑、踏板起跳、空中動作、落地動作。

1. ( B )下列比賽項目，何者屬於「田賽」？

(Ａ)　100　公尺跨欄　(Ｂ) 3000　公尺障礙賽　(Ｃ)　4×100　公尺接力賽　(Ｄ)三級跳

遠。

1. ( A )曾被喻為「貝蒙障礙」的跳遠紀錄是多少公尺？

(A)8.90　(B)8.34　(C)8.92　(D)9.05。

1. ( C )我國目前的跳遠全國紀錄保持者是下列哪一位？

(A)趙志國　(B)林靖軒　(C)乃慧芳　(D)侯育伯。

1. ( D )我國目前跳遠的全國紀錄是多少公尺？

(A)8.16　(B)8.11　(C)8.08　(D)8.34。

1. ( B )下列何者不是跳遠比賽使用的空中姿勢？

(A)蹲踞式　(B)開合式(C)挺身式　(D)剪腳式。

1. ( D )下列何者不是跳遠的運動技術？

(A)助跑　(B)踏板起跳　(C)空中姿勢　(D)落墊動作。

1. ( C )挺身式跳遠技術中，在踏板起跳後，有三個關節應迅速屈曲，以便產生較大的起跳瞬發力，下列哪一個關節不是其中的一個？

(A)踝關節　(B)膝關節　(C)肘關節　(D)髖關節。

1. ( B )下列關於挺身式跳遠落地動作的敘述，何者錯誤？　(A)落地前，兩腿必須充分向前伸展　(B)雙臂向前上方擺動，幫助身體重心前移　(C)著地時，雙膝屈曲向前　(D)著地後，身體順勢前移，完成落地動作。
2. ( B )與跳有關的田徑比賽項目：跳高、跳遠、＿＿＿＿跳遠、＿＿＿＿跳高等下列何都正確？

(A)鉛球、撐竿跳　(B)三級跳、撐竿跳　(C)撐竿跳、跳繩　(D)跳繩、鏈球。

1. ( C ) 挺身式跳遠技術的空中前段姿勢：身體騰空後，起跳腳由直膝改為

＿＿＿＿膝，雙臂用力向＿＿＿＿擺，使胸、腹部向前挺出，讓身體呈現後弓身姿勢，下列何者正確？

(A)團、後　(B)伸、前　(C)屈、後　(D)屈、前。

1. ( D )田徑跳遠選手助跑距離不能超過幾公尺，否則將會被判定為違規？

（Ａ）30公尺　（Ｂ）35公尺　（Ｃ）40公尺　（Ｄ）45公尺。

1. ( D )田徑急行跳遠的助跑加速，一開始就積極加速用力的方式，有何優點？　 （Ａ）動作較輕鬆自然　（Ｂ）加速時間較長　（Ｃ）踩板準確性較高　（Ｄ）所需助跑距離較短。
2. ( D )田徑急行跳遠踩板起跳後，向上騰空動作，若採用挺身式，身體胸部先在空中形成什麼形狀？

（Ａ）C字形　（Ｂ）L字形　（Ｃ）V字形　（Ｄ）弓形。

1. ( A )我可以用何種動作來測量瞬發力呢？ˉ

(A)立定跳遠ˉ(B)一分鐘仰臥起坐ˉ(C)坐姿體前彎ˉ(D)跑1600公尺。

**籃球：**

1. ( A )有關籃球裁判判決時的手勢，下列何者錯誤？　(Ａ)判決手勢動作可分為四個步驟　(Ｂ)第二個手勢是在表示違法的項目為何　(Ｃ)第三個手勢是判決如何處罰　(Ｄ)可由第一個手勢來判斷是違例或犯規。
2. ( C )下列何種情況屬於籃球規則中的「犯規」？　(Ａ)拉跳球　(Ｂ)兩次運球　(Ｃ)帶球撞人(Ｄ)帶球走。
3. ( 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。
4. （ A ）下列關於三對三籃球「反向掩護」基本戰術的練習敘述，何者錯誤？　(A)A站在三分線頂點持球，將球傳給C(在禁區右上角附近)後，跑至B(在禁區左上角附近)處防守B　(B)B往

罰球線方向移動，準備接球投籃　(C)A則轉身往籃下跑位，準備接球上籃　(D)C可將球傳

給A或B。

1. （ A ）籃球三對三鬥牛比賽發球時，應在三分線之頂點後方發球區發球，否則應判為何？　(A)違例　(B)犯規　(C)重新發球　(D)對隊得分。
2. （ B ）籃球鬥牛比賽中，防守隊抄截獲球或搶得籃板球後，未做回場動作及發動進攻投籃，應判罰為何？　(A)犯規　(B)違例　(C)對隊得分　(D)對隊罰球。
3. （ A ）街頭籃球是流行於城市的籃球比賽形式，源於和流行於黑人社區，所以又稱為何者？　(A)黑人籃球　(B)城市籃球　(C)美式籃球　(D)社區籃球。
4. （ B ）街頭籃球經過逐漸發展，成為現時世界流行的三人籃球比賽。一般比賽形式為三對三或幾人對幾人的比賽？　(A)五對五　(B)一對一　(C)四對四　(D)二對二。
5. （ C ）街頭籃球也可稱為街頭幾人對幾人鬥牛？　(A)一對一　(B)二對二　(C)三對三　(D)五對五。

**羽球：**

1. ( Ａ )目前的羽球規則中，得分採用何種計分制度？　(Ａ)落地得分制　(Ｂ)觸球得分制　(Ｃ)發球得分制　(Ｄ)失球失分制。
2. （ A ）下列關於羽球殺球技術的敘述，何者錯誤？　(A)殺球是將球由後往前上方快速擊出　(B)將所有的力量集中於擊球瞬間　(C)是攻擊性擊球技術　(D)殺球的擊球動作與擊球點應盡量與正手高遠球、切球相同，製造對方錯誤的預測。
3. （ D ）下列關於右手持拍者擊羽球反拍高遠球的動作敘述，何者錯誤？　(A)適合使用於當對方將來球擊到左肩上方　(B)右腳迅速跨至左腳前方，身體背對球網　(C)握拍手前臂自然抬高，重心移至右腳，眼睛注意來球方向　(D)擊球瞬間，腰部右轉，在左肩外側將球擊出。
4. （C ）羽球發球中，強調球能貼網而進到有效區域，手臂揮拍幅度與手腕甩動力量最小的是發哪種球？　(A)高遠球　(B)平高球　(C)短球　(D)網前球。
5. （ B ）下列關於羽球殺球技術的擊球瞬間敘述，何者錯誤？　(A)身體重心前移　(B)身體轉向側面　(C)在最高點擊球時加速手臂與手腕揮擊動作　(D)使球拍面正對著球快速將球向下壓殺。
6. （ D ）下列哪一項技術是羽球最有效的攻擊武器？　(A)發球　(B)抽球　(C)切球　(D)殺球。
7. （ ╳ ）以右手握拍擊球者，羽球殺球擊球後，「後腳」應隨之往前跟進，回到預備擊球姿勢，此處後腳指的是左腳。
8. （ ○ ）羽球殺球時是將所有的力量集中於擊球瞬間，加速揮拍向下壓殺，讓對手措手不及，達到致勝的目的。
9. ( Ｃ )羽球殺球擊球點太低會造成下列哪一種情形？　(Ａ)球往上飛，變成高飛球　(Ｂ)球路徑成水平線，飛出界外　(Ｃ)球掛網　(Ｄ)球速慢，且球路徑成拋物線。
10. ( Ｃ )有關羽球的「殺球」說法，下列何者正確？　(Ａ)殺球時的握拍應與地面平行　(Ｂ)殺球的動作與打高遠球的方法相異很大　(Ｃ)殺球時的握拍法要和高遠球、切球相同　(Ｄ)殺球時揮拍擊球的時間要比高遠球晚一些。
11. ( Ｄ )在作羽球「殺球」動作時，如果擊球時拍面與地面垂直，應該如何修正？　(Ａ)將擊球點提高　(Ｂ)移動身體位置，使球在頭頂斜前方　(Ｃ)擊球前，手腕往後延伸放鬆；擊球瞬間，將球拍握緊用力扣壓　(Ｄ)拍面修正。
12. ( Ｃ )羽球殺球的動作最好在什麼位置擊中球？　(Ａ)在球往下掉　10　公分時　(Ｂ)在左前方　45　度角時　(Ｃ)在頭頂斜前方約　15　度時　(Ｄ)在球往上飛時。
13. ( Ｂ )有關羽球的「殺球」動作，下列何者錯誤？　(Ａ)以右手為例，預備姿勢應是左腳在前，右腳在後　(Ｂ)最佳擊球點是在額頭斜下方約　15　度的位置　(Ｃ)殺球時，羽球會以銳角直線，快速進入對方場地　(Ｄ)殺球時，揮拍擊球時間要比高遠球早一些。
14. ( Ｃ )有關羽球「殺球」和「高遠球」的不同在於下列哪一項？　(Ａ)移動的方法不同　(Ｂ)預備動作不同　(Ｃ)擊球位置不同　(Ｄ)握拍方式不同。
15. ( Ｄ )有關羽球「殺球」和「高遠球」的比較，下列何者正確？　(Ａ)殺球通常用在球低空過網時使用　(Ｂ)高遠球通常具有很強的攻擊力　(Ｃ)兩者最大的差別在於握拍方式的不同　(Ｄ)殺球揮拍擊球時間要比高遠球早一些。
16. ( Ｃ )請問在羽球比賽中，下列何種技術的展現最能有效的得分？　(Ａ)網前假動作　(Ｂ)網前搓球　(Ｃ)殺球　(Ｄ)高遠球。
17. ( Ｂ )下列對於羽球基本防守姿勢的動作要領介紹，何者有誤？　(Ａ)雙腳跨開與肩同寬、腳踝放鬆　(Ｂ)眼睛注視對方球員眼睛，慎防假動作　(Ｃ)拍頭朝上、輕鬆握拍　(Ｄ)膝關節放鬆。
18. ( Ｃ )關於羽球場上常見的球場禮儀，下列何者敘述錯誤？　(Ａ)比賽前後，為了表示禮貌，雙方選手應該互相握手　(Ｂ)比賽進行中不得請教練在場外做指導　(Ｃ)換場地或撿球時，為了方便可以從球網下方穿過　(Ｄ)換球時需經對手、裁判的同意才能更換。
19. ( Ｂ )撲球的使用時機是當對方回擊的球在網前，且高度為何？　(Ａ)略低　(Ｂ)略高　(Ｃ)一樣　(Ｄ)以上皆是。
20. ( Ｄ )網前的擊球方法有很多種，除了搓球、撲球之外，還有何種擊球方法？　(Ａ)推球　(Ｂ)刷球　(Ｃ)髮夾球　(Ｄ)以上皆是。
21. ( Ｄ )在作羽球「殺球」動作時，如果擊球時拍面與地面垂直，應該如何修正？　(Ａ)將擊球點提高　(Ｂ)移動身體位置，使球在頭頂斜前方　(Ｃ)擊球前，手腕往後延伸放鬆；擊球瞬間，將球拍握緊用力扣壓　(Ｄ)拍面修正。
22. ( Ｃ )有關羽球「殺球」和「高遠球」的不同在於下列哪一項？　(Ａ)移動的方法不同　(Ｂ)預備動作不同　(Ｃ)擊球位置不同　(Ｄ)握拍方式不同。

**排球：**

(○)前排的排球球員在自己的場地空間內，可在任何高度完成攻擊。

(╳)在排球規則中，擊球入網時，球隊需在　4　次擊球的限制下將球救起。

(○)發球瞬間，應於發球有效區域內擊球，且擊球時不可踩線。

(○)排球比賽中，身體任何部位皆可觸球。

1. ( Ｄ )排球賽中，共有幾位選手上場比賽？　(Ａ)　3　人　(Ｂ)　4　人　(Ｃ)　5　人　(Ｄ)　6　人。
2. ( Ａ )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)隊長　(Ｃ)自由球員　(Ｄ)比賽球員皆可。
3. ( Ａ )排球比賽中，發球時，球被允許拋起或離手幾次？　(Ａ)一次　(Ｂ)兩次　(Ｃ)三次　(Ｄ)沒有次數限制。
4. ( Ｂ )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。
5. ( Ａ )「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。
6. ( Ｂ )在正規的排球比賽中，一隊上場的球員應有幾人？　(Ａ)　5　人　(Ｂ)　6　人　(Ｃ)　10　人　(Ｄ)　8　人。
7. ( Ｄ )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。
8. ( Ｃ )下列哪一項屬於排球規則的規定？　(Ａ)發球需發到對角區去　(Ｂ)接球時一定要用雙手接球　(Ｃ)發球時球體需拋離手才能擊球　(Ｄ)發球觸網只能重新再發球一次。
9. ( Ｂ )請問一般的排球比賽，每一隊應有幾人上場？　(Ａ)五人　(Ｂ)六人　(Ｃ)七人　(Ｄ)八人。
10. ( Ａ )請問哪一種發球方式適球速快、攻擊性高？　(Ａ)高手發球　(Ｂ)胸前發球　(Ｃ)低手發球　(Ｄ)跳躍發球。
11. ( Ｃ )請問哪一種發球的飛行時間長，影響因素多，所以易造成對方失誤？　(Ａ)高手發球　(Ｂ)胸前發球　(Ｃ)低手發球　(Ｄ)跳躍發球。
12. ( Ａ )請問哪一種發球的飛行時間短，使對方來不及反應而造成失誤？　(Ａ)高手發球　(Ｂ)胸前發球　(Ｃ)低手發球　(Ｄ)跳躍發球。
13. ( Ｂ )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。
14. ( Ｄ )排球的低手發球時球體飛行時間長，可讓對方有較多時間反應，但若球飛的高，會因為一些因素反而造成對方失誤，但不包括下列哪項因素？　(Ａ)重力加速度　(Ｂ)視覺暫留　(Ｃ)氣流影響　(Ｄ)攻擊性強。
15. ( Ｂ )有關排球「高手發球」的優點，下列何者正確？　(Ａ)動作簡單，容易掌握　(Ｂ)容易控制方向、威力強且準確度高　(Ｃ)姿勢好看，適合初學者　(Ｄ)飛的高，具阻嚇作用。
16. ( Ａ )下列哪一種發球方式較具侵略性、攻擊性的？　(Ａ)跳躍發球　(Ｂ)低手發球　(Ｃ)高手發球　(Ｄ)胸前發球。
17. ( Ｃ )排球主要是以身體的哪一部位來進行比賽？　(Ａ)頭部　(Ｂ)胸部　(Ｃ)雙手　(Ｄ)腳。
18. 發球動作包含【　拋球　】與【　擊球　】，【　拋球　】動作的好壞影響著是否能正確擊球。
19. 在排球場上可以與任何一位球員替換，並協助防守的角色稱為【　自由防守球員　】。

**游泳：**

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。
5. (C)游泳四式中速度最快者為？（A）仰式（B）蛙式（C）捷式（D）蝶式。
6. (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。
7. (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。
8. (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。
9. (C)游泳比賽中的個人混合式依序為？（A）仰、蛙、蝶、自（B）仰、蝶、自、

（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。
2. (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。
3. (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。
2. (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。
3. (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 。
4. (C)游泳的姿勢有幾種？（A）蝶、仰式（B）蛙、自由式（C）以上皆是。
5. (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 。
6. (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 。
7. (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。
8. (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。
9. (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。

**跳繩體適能：**

1. （ A ）練習團體跳繩順向通過跳時，穿越通過繩子一定要順著繩子迴旋的方向穿越？　(A)是　(B)否
2. （ B ）練習團體跳繩全迴旋跳時，打繩的兩個人，應以肘迴旋方式搖繩？　(A)是　(B)否
3. （ B ）團體跳繩時，因繩子較長，再打大繩時非常費力，所以應以兩手一起持繩搖繩？(A)是　(B)否
4. （ A ）練習團體跳繩時，打繩的人應調整繩子迴旋的速度，以便配合跳躍者跳躍？(A)是　(B)否
5. （ Ｂ ）有關體適能的分類，下列敘述何者正確？　(Ａ)健康體適能是指對於運動表現有直接影響的能力　(Ｂ)競技體適能包含速度、瞬發力、協調性、敏捷性、平衡感、反應時間　(Ｃ)競技體適能是指身體適應生活、運動與環境且免於疾病的綜合能力　(Ｄ)以上皆非。
6. （ Ａ ）運動前，我們可以透過哪些身體負荷較輕的活動，來達到暖身的功能。(甲)伸展操(乙)有氧舞蹈(丙)關節活動(丁)徒手體操。　(Ａ)甲丙丁　(Ｂ)乙丙　(Ｃ)甲丁　(Ｄ)甲乙丙。
7. （ C ）下列何種運動應用到瞬發力的機會最低？　(A)籃球搶籃板　(B)100公尺起跑　(C)健走　(D)跳高。
8. （ A ）可以做到兩腳前後分開180度(劈腿)的人，代表他的何種體適能比較好？　(A)柔軟度　(B)肌耐力　(C)心肺耐力　(D)瞬發力。
9. （ C ） 下列有關加強心肺耐力的敘述，何者錯誤？　(A)和改善身體組成的運動方法很接近　(B)主要仍以全身性的有氧運動為主　(C)運動時，要讓你覺得很喘的強度　(D)要能夠持之以恆。
10. （ A ）身體質量指數是區別體重過輕或過重的指標？　(A)是　(B)否
11. （ A ）在運動場上，100公尺的起跑、籃球的搶籃板，瞬發力經常扮演相當重要的角色？

(A)是　(B)否

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。
2. （ A ）訓練一段時間後，肌肉會越來越強壯，需要調整負荷促進肌肉的繼續成長，這符合訓練的下列何種原則？　(A)漸進原則　(B)超載原則　(C)計畫性原則　(D)動作的屬性原則。
3. （ B ）以比一般負荷再稍微重一點的重量訓練肌肉，讓肌肉對抗比平常更大的阻力，這符合訓練的下列何種原則？　(A)漸進原則　(B)超載原則　(C)計畫性原則　(D)動作的屬性原則。
4. （ A ）請同學從背後握住你的肘關節，然後在你實施雙手側平舉時施加壓力，也能達到像雙手握啞鈴一樣的訓練效果？　(A)是　(B)否
5. （ D ）想要增進心肺耐力，可以多從事下列哪一項運動？　(A)重量訓練　(B)跳遠　(C)100公尺衝刺　(D)游長泳。
6. （ D ）慢跑能跑得越快、跑得越久，就表示？　(A)柔軟度越好　(B)瞬發力越好　(C)肌力越好　(D)心肺耐力越好。
7. （ A ）運動強度可根據個人能力或身體狀況自行調整的運動，是有氧運動特色之一？　(A)是　(B)否
8. （ A ）若今天的身體情況不好，如生理期或睡眠不足等，可以做伸展操、散步等較不激烈的運動，這樣也能減低身體的不適感？　(A)是　(B)否
9. （ Ｃ ）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。
10. （ Ａ ）下列體適能及其相關訓練活動的敘述，何者錯誤？　(Ａ)瑜珈可以減少身體的體脂肪　(Ｂ)長時間的爬山健走有助於改善心肺功能　(Ｃ)伏地挺身可以訓練肌力、肌耐力　(Ｄ)韻律舞蹈可以增進身體的柔軟度。
11. （ Ｃ ）有關運動傷害發生的原因，下列何者正確？(Ａ)運動傷害大多是因選手故意犯規才發生的　(Ｂ)比賽前的運動會導致運動過度，應該避免　(Ｃ)不佳的身心狀況，容易導致運動傷害　(Ｄ)運動場地不良，只要小心一點就可以避免運動傷害。
12. （ Ｃ ） 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. （ Ｂ ）打籃球手指「吃蘿蔔乾」時，該怎麼辦？(Ａ)痛一陣子，等它自然復原就沒事了　(Ｂ)冰敷並至醫院減查　(Ｃ)在傷處施壓　(Ｄ)熱敷推拿。
2. 25.（ Ｃ ）下列哪些選項是造成運動傷害的主要原因？(甲)自信心過強(乙)運動過度(丙)遵守規則(丁)疏忽(戊)精神不濟。(Ａ)甲乙丙丁戊　(Ｂ)甲乙丙丁　(Ｃ)甲乙丁戊　(Ｄ)甲乙戊。
3. （ A ）通常可以清楚記得受傷發生的時間，都屬於下列何種運動傷害？　(A)急性　(B)慢性　(C)開放性　(D)閉鎖性。
4. （ A ）因骨骼快速的拉扯或擺動，導致脫離其在關節上的位置的，稱為「脫臼」？

(A)是　(B)否

桌球：

1. 【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。
2. 【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。
3. 【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。
4. 【A】桌球單打比賽無須發對角,雙打則必須發對角？（A）是（B）否。
5. 【B】桌球比賽中可否任意交換、左右手持拍回擊來球？（A）可以（B）不可以（C）無規定。
6. 【B】桌球賽中兩方為Deuce時，每邊發兩球後交換？（A）是（B）否。
7. 【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。
8. 【A】桌球切球時，摩擦到球的何處 （A）中下部（B）上半部（C）右側。
9. 【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。
10. 【B】對於桌球規則的認識，哪一個敘述是錯誤的？　(Ａ)回擊對方來球時，需碰觸己方桌面一次　(Ｂ)發球時，球須碰觸己方球桌一次，再碰觸對方球桌　(Ｃ)回擊時，對方來球須碰觸己方球桌一次後，才能擊回對方桌面　(Ｄ)回擊對方來球時，不可再碰觸己方桌面。
11. 【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。
12. 【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。
13. 【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。
14. 【D】以右手執橫拍，練習桌球正手發下旋球的引拍擊球動作，左手將球上拋起同時，右手應向右後上方引拍至下列何處？　(A)右臀後方　(B)右腰後方　(C)右臉上方　(D)右肩上方。
15. 【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。