

田徑：

1. (A)下列哪一項運動最能展現敏捷性？
(A)羽球
(B)舉重
(C)競走
(D)射擊。
2. (D)下列何種器材可以用來訓練敏捷性？
(A)繩梯
(B)角錐
(C)圓盤
(D)以上皆是。
3. (D)下列選項何者需要敏捷性？
(A)籃球運動的過人
(B)拳擊的閃身
(C)羽球的米字步
(D)以上皆是。
4. (B)敏捷性屬於下列哪一類體適能？
(A)健康體適能
(B)競技體適能
(C)心肺體適能
(D)醫療體適能。
5. (B)下列哪一項是對「敏捷」的正確描述？
(A)肌肉產生最大力量的能力
(B)快速反應與改變方向的能力
(C)保持穩定平衡，並避免摔倒的能力
(D)關節所能伸展、彎曲、扭轉的最大範圍。
6. (B)田徑競賽名次判定方式，以何部位到達終點線近緣之垂直平面的順序為準？
(A)頭部
(B)軀幹
(C)手部
(D)腿部。
7. (A)在田徑運動中，以高度和距離長度計算成績之比賽，稱為「田賽」，以時間計算成績的競賽項目則為「徑賽」。
(A)是
(B)否

8. (D) 跑步時手臂之前後擺動. 主要是
- (A) 保持平衡
 - (B) 減少能量消耗
 - (C) 有增快速度之作用
 - (D) 以上皆是。
9. (C) 心率常用作跑步訓練時監測強度的手段，下列選項何者是最大心率的計算方式？
- (A) 年齡+100
 - (B) 年齡-100
 - (C) 220-年齡
 - (D) 220+年齡。
10. (C) 年齡 20 歲的人每分鐘最大心跳率約為幾次？
- (A) 180 次
 - (B) 190 次
 - (C) 200 次
 - (D) 210 次。

籃球：

1. (C) 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) 第二個手勢是說明球員背號
 - (C) 第三個手勢是表示判決的罰則
 - (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) 翻球
 - (B) 兩次運球
 - (C) 帶球撞人
 - (D) 帶球走。
3. (A) 下列何種情況屬於籃球規則中的「違例」？
- (A) 走步
 - (B) 阻擋
 - (C) 推人
 - (D) 拉人。
4. (D) 下列何種情況不屬於籃球規則中的「技術犯規」？
- (A) 口出穢言
 - (B) 挑釁對手
 - (C) 不服從裁判判決
 - (D) 帶球走。
5. (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。

6. (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。
7. (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。
8. (B) 籃球全場比賽中，進攻隊將球由後場運至前場，因躲避抄球而將球運回後場，應判罰為何？
(A)犯規
(B)違例
(C)技術犯規
(D)比賽繼續。
9. (B) 街頭籃球經過逐漸發展，成為現實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。
10. (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。
11. (B) 依一般防守之原則，面對持球者，防守者之站位應
(A)與對方平行
(B)在對方與籃框之間
(C)側身貼近對方
(D)靠近邊線。
12. (C) 籃球比賽中，當球員跌倒、躺或坐在地板上，下列敘述何者正確？
(A)此時這位球員獲得控制球將構成違例
(B)此時這位球員獲得控制球將構成犯規
(C)若這位球員持球並試圖站起來將構成違例
(D)若這位球員持球並試圖站起來將構成犯規。
13. (A) 甲乙兩隊進行全場籃球比賽，當甲隊投中籃時，乙隊應在何處發球？

- (A)底線外
- (B)邊線外
- (C)中線
- (D)拿到球直接開始。

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. (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)平飛球
 - (C)短球
 - (D)挑球。
3. (B)羽球單打時，當發球員得分為奇數時，發球員及接發球員應站在
 - (A)右發球區
 - (B)左發球區
 - (C)前發球區
 - (D)後發球區。
4. (D)下列哪一項技術是羽球最有效的攻擊武器？
 - (A)發球
 - (B)挑球
 - (C)切球
 - (D)殺球。
5. (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)高遠球可以逼退對手退後。
6. (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。
7. (A)羽球比賽發球時球觸網，但球落入有效區，應做下列何者判決？
 - (A)有效球，比賽繼續
 - (B)無效球，發球員扣一分
 - (C)重新發球
 - (D)無效球，接發球員得一分。

8. (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。
9. (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。
10. (C)關於羽球「切球」技術，下列何者敘述錯誤？
(A)擊球位置在肩部以上
(B)通常在自己的後場使用
(C)目標是回擊至對方的後場
(D)屬於進攻技術之一。
11. (D)關於羽球「挑球」技術，下列何者敘述錯誤？
(A)可用來回擊對方的切球
(B)通常在自己的前場使用
(C)目標是回擊至對方的後場
(D)屬於進攻技術之一。

排球：

1. (D)排球賽中我方隊伍同時有幾位選手在場上比賽？
(A) 3 人
(B) 4 人
(C) 5 人
(D) 6 人。
2. (A)排球比賽中，發球時，球被允許拋起離手幾次？
(A)一次
(B)兩次
(C)三次
(D)沒有次數限制。
3. (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，發球不可觸網
(B)發球隊得分
(C)公正球，重新發球
(D)得分，但警告一次。

4. (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。
5. (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。
6. (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。
7. (A) 請問排球技術中，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)足背發球。
8. (A) 下列關於排球舉球的敘述，何者錯誤？
- (A)只能用高手，低手無法舉球
 - (B)若初學者以單手做高手舉球，容易持球犯規
 - (C)若高手舉球時兩隻手先後觸球，為連擊犯規
 - (D)高手舉球動作，手的最佳位置應在額頭斜上方。
9. (C) 排球比賽關於前排、後排的規定，下列敘述何者錯誤？
- (A)以場地來說，攻擊線至中線之間為前區
 - (B)以輪轉位置來說，2、3、4號位的球員為前排球員
 - (C)後排球員不得在前區擊球
 - (D)前排球員可在任意位置擊球。
10. (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。

11. (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。
12. (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。
13. (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。
14. (C)排球主要是以身體的哪一部位擊球來進行比賽？
- (A)頭部
 - (B)胸部
 - (C)手
 - (D)腳。

游泳：

1. (B)游蛙泳時應以鼻子輕鬆自然且適量的方式來進行吸氣的動作。
- (A) 對
 - (B) 不對。
2. (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。
3. (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。
4. (C)游泳四式中速度最快者為？
- (A) 仰式
 - (B) 蛙式
 - (C) 捷式
 - (D) 蝶式。

5. (A)蛙泳比賽中，完成比賽時如何觸壁才不犯規？
(A) 雙手同時觸壁
(B) 單手觸壁
(C) 雙手不同時觸壁
(D) 身體任何部位觸壁。
6. (B)蛙泳吸氣時機為？
(A) 腳踢時
(B) 雙手向斜下划水內收時
(C) 雙手伸直在前時
(D) 隨時皆可。
7. (B)有關於游泳蛙式，下列敘述何者錯誤？
(A) 是模仿青蛙游泳的姿勢而來
(B) 是常見的泳姿中速度最快的
(C) 收腿時要慢，蹬腿時要快
(D) 雙腿需快速夾水。
8. (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。
9. (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。
10. (C)游泳的姿勢有幾種？
(A) 蝶、仰式
(B) 蛙、自由式
(C) 以上皆是。
11. (B)在開放水域（如海邊、溪流）不慎落水時，下列哪一種做法最安全？
A. 立即拼命往岸邊直線游去
B. 保持仰漂或水母漂，觀察環境再行動
C. 潛入水中避免被發現
D. 不停揮手但讓身體下沉
12. (B)關於溺水救援原則「叫、叫、伸、拋、划」，下列何者正確？
A. 「伸」是指直接伸手抓住溺水者身體
B. 「拋」是將救生物品丟給溺水者協助漂浮
C. 「划」是指跳下水用游泳方式救人
D. 「叫」只需要呼喊溺水者即可
13. (D)每次下水游泳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。

跳繩體適能：

1. (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
2. (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。
3. (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
(B)乙丙
(C)甲丁
(D)甲乙丙。
4. (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。
5. (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。
6. (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。
7. (A) 身體質量指數是區別體重過輕或過重的指標？
(A)是
(B)否
8. (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

9. (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。
10. (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
11. (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。
12. (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。
13. (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
14. (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
15. (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。
16. (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)只要小心，就能避免場地不良導致的傷害。

17. (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。
18. (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。

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. (D) 桌球規則規定允許幾次發球觸網？
- (A) 一次
 - (B) 三次
 - (C) 五次
 - (D) 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. (C) 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. (D) 關於桌球發球的敘述，下列選項何者錯誤？
(A) 球拋離手掌後須上升至少 16 公分
(B) 不得以服裝或身體做出遮擋行為
(C) 球從拋起的最高點下降時才可擊球
(D) 單打比賽時須發斜對角。
11. (A) 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。
12. (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。
13. (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。
14. (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。

15. (B) 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。
16. (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。
17. (A) 桌球反手推擋的動作要領何者正確？
- (A) 在球上升後期至高點期間擊球
 - (B) 在球最高點開始下降至腹前之間擊球
 - (C) 球拍與桌面成 45 度角
 - (D) 準備擊球時兩腳併攏，膝蓋伸直。