

田徑：

選擇題：

- (B) (甲)雙腿的瞬發力(乙)手腳的肌力(丙)身體平衡感(丁)心肺耐力(戊)敏捷性(己)柔軟度。
上述哪些是要學習起跑動作時，應加強練習的關鍵體能？
(A)甲乙丙丁戊己 (B)甲乙丙戊 (C)甲乙戊 (D)丁己。
- (C)為了使起跑的動作順利，下列哪一項行為不可以出現？
(A)「各就位」時手應立於起跑線後 (B)身體重心微前傾
(C)在起跑瞬間要抬起頭 (D)雙手要配合腳蹬動作做擺動。
- (D)對於蹲踞式起跑的敘述，下列何者觀念錯誤？
(A)蹲踞式起跑適用於短距離競賽
(B)蹲踞式起跑較容易利用雙腿的力量，將身體快速地往前推
(C)使用蹲踞式起跑要配合腳的推蹬
(D)蹲踞式起跑不需要手部的配合。
- (C)有關田徑競賽的規則，下列何者正確？
(A)在做好預備姿勢之後，在鳴槍前就起跑者，應判起跑第一次犯規，若第二次犯規後則取消比賽資格
(B)短距離競賽採分道跑，應於過彎時才可搶跑道
(C)選手在彎道時不得踩到跑道內緣線
(D)過彎道時，跑離自己起跑時的跑道，不視為犯規。
- (C)(甲)起跑(乙)心肺耐力(丙)加速(丁)柔軟度。在短距離田徑競賽的前 10 公尺中，上述哪些因素會是關鍵？
(A)甲乙丙丁 (B)甲乙丙 (C)甲丙 (D)乙丁。
- (D)在 100 公尺短跑的比賽中，何時減速較佳？
(A)起跑時 (B)跑到 50 公尺處 (C)終點線前 (D)抵達終點做完壓線動作。
- (B)關於蹲踞式起跑的動作及規則，下列何者正確？
(A)頭不可以超過起跑線 (B)鳴槍前先起跑者，取消其比賽資格
(C)起跑出發時，雙手同時用力蹬出 (D)起跑瞬間要抬頭，以增加前進力。
- (C)短距離徑賽到最後的「壓線」動作，是以身體哪一部分到達終點線之垂直面為判定依據？
(A)頭部 (B)頸部 (C)軀幹 (D)四肢。
- (B)下列何者是田徑比賽的徑賽項目？
(A)鉛球擲遠 (B)短距離跑 (C)跳高 (D)三級跳遠。
- (C)依照田徑規則規定，下列何種徑賽項目比賽的選手必須使用起跑架及蹲踞式起跑法？
(A)800 公尺 (B)1500 公尺 (C)400 公尺 (D)5000 公尺。
- (D)下列何者不是蹲踞式起跑，選手聽到「各就位」口令後，應做的動作？
(A) 走到起跑線處，雙手拇指與其他四指分開，置於起跑線後(B)雙手距離與肩同寬或稍寬
(C)頸部自然下垂，身體放鬆，呈就位姿勢 (D)同時抬起臀部準備起跑。
- (D)下列關於蹲踞式起跑，聽到鳴槍聲後的動作，何者錯誤？
(A)前腳同側的手臂迅速前擺 (B)另一側手臂用力向後擺
(C)雙腳同時用力推蹬起跑架 (D)前腳跑出第一步。

- 13.(D) 田徑蹲踞式起跑練習時，當聽到「預備」口令後，臀部應緩緩抬高，高度應如何？
(A)高於膝蓋 (B)低於膝蓋 (C)低於肩膀 (D)高於肩膀。
- 14.(D) 對於蹲踞式起跑的敘述，下列何者觀念錯誤？
(A)蹲踞式起跑適用於短距離競賽
(B)蹲踞式起跑較容易利用雙腿的力量，將身體快速地往前推
(C)使用蹲踞式起跑要配合腳的推蹬
(D)蹲踞式起跑不需要手部的配合。

籃球：

- 15.(D) 籃球雙手投籃的預備動作，雙眼注視目標，雙腳應如何站立較佳？
(A)左前右後站立 (B)右前左後站立 (C)併腳站立 (D)膝蓋微彎，平行站立。
- 16.(C) 籃球比賽中，當進攻方發邊線球時，必須在幾秒內將球傳給場內的隊友？
(A)三 (B)四 (C)五 (D)八。
- 17.(A) 投籃動作中，哪項動作是較不適當的？
(A)預備時雙腿與膝蓋打直 (B)持球時手臂不能擋住眼睛
(C)出手後手腕要下壓 (D)持球時手肘對準籃框。
- 18.(D) 投出籃球後要注意下列哪一個事項？
(A)身體要往右邊傾斜 (B)球的飛行軌跡要低於籃框
(C)球的飛行形式要保持直線 (D)出手後手臂要伸直。
- 19.(C) 當你投籃時，若發現球連籃框都碰不著稱為什麼球？
(A)空心球 (B)籃板球 (C)籃外空心球 (D)三分球。
- 20.(B) 有關籃球投籃時力量使用的優先順序，下列何者正確？(甲)軀幹；(乙)雙腳；(丙)指尖；
(丁)手腕；(戊)手臂。
(A)戊甲乙丙丁戊 (B)乙甲戊丁丙 (C)乙甲丁戊丙 (D)甲乙戊丁丙。
- 21.(A) 籃球的上籃技巧通常在什麼時候使用較為適當？甲：快攻時、乙：急停時、丙：有人防守時、丁：過人突破到籃下時。
(A)甲丁 (B)乙丙 (C)甲丙 (D)乙丁
- 22.(C) 對於左撇子的籃球選手進行左手上籃時，以哪隻腳做為基準腳起跳最為合適？
(A)左腳 (B)雙腳 (C)右腳 (D)兩隻腳隨意。
- 23.(D) 當進行右邊突破進行右手上籃時必須用哪隻手運球較為安全？
(A)左手運球 (B)交叉運球 (C)用哪隻手運球都不影響(D)右手運球
- 24.(A) 比賽中防守者站在籃框前方時，進攻者使用擦板投籃的主要原因是？
(A)增加命中率 (B)縮短持球時間 (C)拖延時間 (D)增加運球次數

羽球：

- 25.(C) 下列關於羽球反拍發短球的敘述，何者錯誤？
(A)採反拍擊球的一種發球方式 (B)比正拍發短球的節奏更快
(C)只適合應用於雙打比賽 (D)更具有攻擊性與隱蔽性。
- 26.(D) 羽球反拍發短球的握拍法應採下列何種握拍法？
(A)正手握拍法 (B)菜刀式握拍法 (C)橫拍握拍法 (D)反手握拍法。
- 27.(A) 下列關於以右手執拍做羽球反拍發短球準備姿勢的敘述，何者錯誤？
(A)左腳在前，右腳在後 (B)左手持球將球置於腰部以下
(C)右手握拍彎肘稍向上提起置於持球手的後面 (D)雙眼正視前方。
- 28.(C) 羽球反拍發短球練習時，主要是練習將羽球發至羽球場地有效發球區哪一個位置的角落？
(A)後場 (B)中場 (C)前場 (D)界外。

- 29.(D)羽球比賽中，如果兩隊選手比分相差超過 2 分，則率先得到幾分的一方贏得當局比賽？
(A)15 (B)18 (C)22 (D)21。
- 30.(A)依據羽球規則，如果雙方比分一直打成平手，則率先得到第幾分的一方取勝？
(A)30 (B)28 (C)25 (D)20。
- 31.(A)羽球擊球技術中，它的特點是球的飛行距離遠且弧度較高，不被對方於半場攔截，並落在對方後場底線的擊球種類是下列何者？ (A)高遠球 (B)抽球 (C)殺球 (D)切球。
- 32.(C)羽球正手發球擊球時，球應如何，再順勢向前揮拍？
(A)往上拋 (B)往前拋 (C)離手下放 (D)往後拋。
- 33.(D)下列關於右手發羽球正拍高遠球的預備動作，何者錯誤？
(A)左腳在前，右腳在後 (B)站在離前發球線約 2.5~3 公尺，靠近中線處
(C)左手持球置於身體右斜前方，右手持拍向後牽引 (D)身體重心落於前腳。
- 34.(D)羽球練習時，我們應該注意下列何者？ (甲)場地的安全 (乙)器材設備是否損壞
(丙)揮拍時與他人的安全距離 (A)甲乙 (B)甲丙 (C)乙丙 (D)甲乙丙。
- 35.(C)羽球比賽中，羽球落在球場的界線上，應該算下列何者？
(A)界外球 (B)重新發球 (C)界內球 (D)以上皆非。
- 36.(A)羽球發球中，打高遠球時手臂揮拍幅度與手腕甩動力量最大，且可讓球的飛行軌跡最高、最遠 (A)對 (B)錯。
- 37.(A)羽球運動注重全身的協調性，所以增加肌肉與關節活動範圍，會有助於羽球基本動作的學習 (A)對 (B)錯。
- 38.(D)下列哪種羽球比分情形球員「不需要」由「右」發球區發球？
(A)0：0 (B) 2：1 (C) 2：2 (D) 3：3。
- 39.(C)在羽球比賽中，若雙方分數皆達 29 分，則以先獲得幾分為勝方？
(A) 32 分 (B) 31 分 (C) 30 分 (D)停賽，判平手。
- 40.(D)羽球的步法以哪兩種步法最常用？
(A)跑步和墊步 (B)跳步和跨步 (C)單步和側身步 (D)墊步和跨步。
- 41.(C)羽球比賽中的步法是整場比賽的關鍵點之一，因此在訓練步法時，教練都會希望我們訓練下列何種步法？
(A)X 型步法 (B)十字型步法 (C)米字型步法 (D)依個人習慣練習。
- 42.(C)羽球單、雙打，會產生發球的不同原因為何？
(A)單、雙打發球的時間限制不同 (B)單、雙打發球的距離不同
(C)單、雙打發球的範圍不同 (D)單、雙打發球的球重量不同。

排球：

- 43.(B)有關排球低手傳球的要領，下列何者正確？
(A)預備時雙腳應併攏 (B)預備時雙腳彎曲成半蹲狀，身體重心微前傾
(C)擊球時，手腕下壓使手臂彎曲 (D)擊球時，身體姿勢保持不變。
- 44.(C)排球低手傳球準備動作中，手臂要
(A)只要彎曲就好 (B)用力繃緊彎曲 (C)自然放鬆彎曲 (D)自然放鬆伸直
- 45.(B)在排球運動中，若要將球給隊友或是對手，應用下列何種方式給對方才安全？
(A)用力將球丟向對方 (B)使球在地面滾動給對方

(C)用低手發球方式打給對方 (D)用腳踢給對方

46.(D)排球運動只要學會下列哪些技術，即可進行簡易比賽？

(A)扣球及傳球 (B)發球及攔網 (C)扣球及攔網 (D)發球及傳球。

47.(B)下列何者為排球低手發球正確的動作順序？

(A) 擊球→拋球→預備姿勢 (B)預備姿勢→拋球→擊球

(C) 拋球→預備姿勢→擊球 (D)擊球→預備姿勢→拋球

48.(D)排球發球時，球員必須站在何處擊球？

(A) 球網下方 (B) 攻擊線前 (C) 場地中央 (D)發球區內或發球區後方延伸範圍

49.(C)排球發球時踩到端線並擊球，裁判通常判定為？

(A) 好球 (B) 重發 (C) 發球犯規 (D) 對方失分

50.(A)低手發球時，若球常向右偏飛(右手發球者)，最可能是因為？

(A) 擊球面未正對目標 (B) 球太重 (C) 球網太高 (D) 助跑太快

游泳：

51.(A)游泳比賽中，參賽者必須在其出發之水道完成賽程，若越過水道或妨礙他人時，應取消其資格。(A)對(B)不對。

52.(A)游泳接力比賽時，應在隊友碰牆後才能出發？(A)對(B)不對。

53.(A)練習捷泳觸壁式轉身時，先從離池邊5~10公尺處游到池邊，接著應以哪一手碰觸池壁？

(A)任一手都可以 (B)右手 (C)左手 (D)雙手應同時。

54.(B)當捷泳在完成觸壁式轉身動作，並將頭部及上身沉入水中後，接下來的動作應為何？

(A)打腿 (B)蹬牆漂浮 (C)划臂 (D)換氣。

55.(B)在自由式游泳比賽中，哪個技巧有助於提高速度？

(A)保持身體靜止(B)用力划水(C)頻繁換氣(D)雙腳緩慢打水。

56.(D)游泳速度最快的是哪種姿勢(A)蝶式(B)仰式(C)蛙式(D)捷式。

57.(A)自由式碰牆轉身的時後，手應該使用何者方式碰牆？

(A)單手碰牆(B)雙手碰牆(C)以上皆可(D) 以上皆非。

水上安全：

58.(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。

(A)對(B)不對。

59.(B)到游泳池游泳時，可以不必注意周圍環境設備是否安全。(A)對(B)不對。

60.(A)游泳如果發生危險時，應該即刻舉手高呼求救，。(A)對(B)不對。

61.(A)常游泳可以加強健康體適能中的心肺耐力。(A)對(B)不對。

62.(B)覺得身體疲倦或剛吃飽飯可以立刻下水游泳。(A)對(B)不對。

63.(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。(A)對(B)不對。

64.(B)溺者溺水處的水深低於胸部時，可以直接下水救人。(A)對(B)不對。

65.(B)到游泳池游泳時，可以不必注意周圍環境設備是否安全。(A)對(B)不對。

66.(B)使用游泳池時，以下何種行為不宜？

(A)入池前，要先做暖身運動(B)游泳會消耗體力，可以帶東西去吃

- (C)入池前，應先淋浴及洗腳(D)不可在游泳池邊奔跑。
- 67.(D)自救求生法有(A)韻律呼吸(B)仰漂(C)水母漂(D)以上皆是。
- 68.(A)游泳抽筋中最容易發生的部位是？(A)腿部(B)背部(C)胃部。
- 69.(B)下列關於游泳耳朵進水時的處理方式，何者為非？
(A)側著頭以單腳跳躍方式讓水流出 (B)自己用棉花棒深入耳中處理
(C)尋求耳鼻喉科醫師協助 (D)切勿自行亂挖。
- 70.(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。
- 71.(D)在游泳池哪一些是不對的行為？
(A)跳水(B)隨地吐痰小便(C)在岸上到處跑跳(D)以上皆是。
- 72.(C)為了預防抽筋，入水前就應做好準備，最好用___淋濕全身，以讓身體先行適應。___應填入下列何種選項？
(A)熱水(B)溫水(C)冷水(D)冰水。
- 73.(B)到溪邊游泳或玩水時，可以自行前往不必有人陪伴著。(A)對(B)不對。
- 74.(D)若穿著衣物不慎落水，下列敘述何者錯誤？(A)潛入水中將衣物脫除 (B)製作衣物浮具 (C)冷靜應對落水情況 (D)在水中掙扎浪費體力
- 75.(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
- 76.(C)操作長褲自救時，下列優先順序為何？(甲)緊抓褲口不讓空氣跑掉 (乙)將褲管打兩個單結並套在脖子上(丙)由上而下將褲子往水下壓(丁)在水下將長褲脫掉
(A)丁甲乙丙(B)丁丙甲乙(C)丁乙丙甲 (D)丁乙甲丙
- 77.(D)游泳可以加強健康體適能中的哪一項能力 (A)瞬發力 (B)肌力 (C)柔軟度(D)心肺耐力。
- 78.(B)在游泳池裡游泳時，看到同水道裡還有其他人在游泳，請問應靠自己的哪一邊游？
(A)左邊(B)右邊(C)中間(D)隨便都可以。

跳繩體適能：

- 79.(C)下列何種迴旋方式，較適用於個人快速跳繩？
(A)肩迴旋 (B)肘迴旋 (C)腕迴旋 (D)指迴旋。
- 80.(A)跳繩肘迴旋時，應彎曲手肘，上臂靠近人體側？ (A)是 (B)否
- 81.(B)關於身體質量指數的敘述，下列何者錯誤？
(A)是體適能檢測的項目之一 (B)簡稱MIB
(C)以身高與體重來計算 (D)為評估個人之身體組成的簡易方法。
- 82.(C)有關健康體適能在國中的檢測方式，下列何者錯誤？
(A)柔軟度:坐姿體前彎 (B)肌耐力:一分鐘仰臥起坐
(C)瞬發力:一分鐘登階 (D)心肺耐力:男生跑 1600 公尺，女生跑 800 公尺。
- 83.(B)下列關於實施靜態伸展應注意的細節，何者錯誤？
(A)應保持自然和緩的呼吸 (B)伸展到自己的極限時應閉氣
(C)應採漸進方式，慢慢增加柔軟度 (D)若時間許可，儘量每天做。
- 84.(A)建立良好的運動習慣、提升體適能，可以強健體魄，不容易疲勞、生病，更能幫助我們增強活力及充滿自信？ (A)是 (B)否
85. (C)大腿和臀部肌力訓練中的靠牆蹲馬步動作操作如下：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。
86. (A)適當的肌力訓練，讓自己擁有良好的肌力與肌耐力，可降低運動傷害？ (A)是 (B)否
87. (B)有些人可以跑得比別人久，總是神采奕奕、充滿自信與活力，最可能的原因是他們擁有良好的什麼？ (A)家庭背景 (B)心肺耐力與體能 (C)經濟支援 (D)學、經歷。

88. (A)下列關於慢跑運動的敘述，何者正確？
 (A)應有足夠熱身與緩和運動 (B)感冒透過慢跑流汗可以改善
 (C)體能差的人，持續越久越好 (D)盡量以嘴巴呼吸會比較順暢。
89. (A)慢跑時，呼吸和動作間有一定的節奏，如果配合得好，運動時會比較省力，且較不會喘？ (A)是 (B)否
90. (A)心肺耐力可以透過有計畫性的訓練獲得提升，只要持之以恆，就算身材瘦小，一樣可以達成目標？ (A)是 (B)否
91. (A)要規劃合適的體適能運動，最先要考慮以下哪一項因素？
 (A)選擇適合自己的運動項目 (B)運動強度 (C)運動頻率 (D)持續時間。
92. (C)對於運動傷害的認知，下列敘述何者**錯誤**？
 (A)暖身運動不足，容易造成肌肉拉傷
 (B)應遵守運動規則，避免不當行為
 (C)過度的運動是有益的，可磨練運動技巧與毅力
 (D)錯誤的施力方式或姿勢，容易造成運動傷害。
93. (B)急性運動傷害處理原則中的「抬高」，應讓患者平躺，將受傷部位抬高到高於人體的哪個位置，以減輕腫脹及疼痛的現象？ (A)頭部 (B)心臟 (C)腰部 (D)臀部。
94. (D)運動時應適時補充水分和鹽分，以免發生下列何種情形？
 (A)腱鞘炎 (B)肌腱炎 (C)滑囊炎 (D)熱傷害。
95. (A)冰敷是運動傷害的基本處理方式之一？ (A)是 (B)否
96. (C)觀看電視上精彩的賽事，除了注意比賽結果之外，還要注意以下何事？
 (A)看電視時愈近愈好 (B)邊看邊吃東西是人生一大享受
 (C)事先了解運動的賽制及賽程 (D)精彩的廣告不可錯過。

桌球：

97. (A)桌球比賽當比數為 10:10 時，任一方需連續得幾分，才完成一局
 (A)2分(B)5分(C)3分(D)7分。
98. (A)桌球反手推球時，其發力主要部份是在前臂？(A)是(B)否。
99. (C)下列何者不是桌球活動的優點？
 (A)不限氣候影響 (B)所需的場地空間不大 (C)技術簡單，易學 (D)較為安全。
100. (C)桌球擊球時，注意球拍的拍面應儘量如何才能避免出界？
 (A)讓拍面向上 (B)讓拍面向下 (C)讓拍面向前傾斜 (D)讓拍面向後傾斜。
101. (B)下列運動中何者所需要的場地空間最小？ (A)排球 (B)桌球 (C)羽球 (D)籃球。
102. (A)一般桌球採勝球積分制，勝一球便得一分，先得幾分者為勝？
 (A) 11 分 (B) 13 分 (C) 15 分 (D) 21 分。
103. (B)下列何者不是桌球運動的好處？
 (A)可以強健體魄 (B)藉此得以升學
 (C)培養興趣抒解壓力 (D)從練習中培養挫折容忍力。
104. (C)有關桌球的敘述，下列何者正確？
 (A)桌球是需要花費很多經費才會學會的運動
 (B)桌球要打好，身材一定要高大
 (C)球速快、反應時間短是桌球運動的特色
 (D)桌球比賽反應快最重要，發球技巧沒有影響。
105. (B)有關桌球發球的敘述，下列何者正確？
 (A)發球後，球應該直接落在對方球桌上
 (B)發球時，球應靜置於手掌心且在檯面水平之上
 (C)發球時，應將球旋轉才可以發球
 (D)發球後，球應先在自己的檯面彈跳兩次才能越過球網。
106. (A)以右手執橫拍，練習桌球正手平擊球預備姿勢，兩手肘應如何？

- (A)彎曲 (B)伸直 (C)右手彎曲、左手伸直 (D)左手彎曲、右手伸直。
107. (B)以右手執橫拍，練習桌球正手平擊球的向後引拍動作，對方來球時，轉腰的同時右邊肩膀會自然往哪個方向移動？ (A)左後 (B)右後 (C)左前 (D)右前。
108. (A)下列對於桌球發球的規定，何者正確？
(A)發球前，須先保持靜止 (B)發球時，球應用手指持球
(C)發球時，球應拋高 10 公分以上 (D)拋出的球必須旋轉。
109. (A)下列哪一項是桌球成功的發球？
(A)發球先碰觸己方桌面一次，過網再碰觸對方桌面 (B)發球直接落入對方桌面
(C)發球碰觸己方桌面後，觸網再落入對方桌面 (D)發球出界。