

閱讀測驗：每題 4 分，共 40 分。

淺談兒少肌少症

提到「肌少症」，很多人會以為那是老年人才會遇到的問題。其實，近年研究開始注意到，兒童與青少年也可能出現肌少症。肌少症指的是骨骼肌量減少，並可能伴隨肌力或身體功能下降。肌肉不只是讓人跑得快、跳得高，它也代謝、骨骼、免疫、心理狀態，甚至長期健康有關。因此，如果青少年長期肌力不足，影響可能不只是在體育課跑步比較慢而已。

文獻指出，在多數種族中，每十位青少年可能至少有一位以上有肌少症風險。相較之下，台灣 65 歲以上長者肌少症盛行率約為 3.9% 至 7.3%。這提醒我們：肌少症不一定要等到年紀大才開始重視。

兒童青少年肌少症可能原因包含遺傳的因素，例如低出生體重；也可能與疾病有關，例如代謝症候群、未控制的高血糖、神經肌肉疾病、癌症或器官衰竭等發炎狀態。除此之外，長期缺乏身體活動、久坐、長時間臥床、蛋白質或總熱量攝取不足、飲食不均衡、維生素 D 缺乏，也都可能增加風險。

肌少症在青少年身上不一定一眼就看得出來。有些人可能只是容易疲倦、肌耐力差、上下樓梯吃力，或跑跳表現明顯落後同齡者。若同時有慢性疾病或營養不良，症狀可能更明顯。更值得注意的是，活動表現不佳也可能影響心理狀態，例如出現自卑、憂鬱或社交退縮。因此，肌少症不只是「運動能力不好」，而可能牽動身體與心理健康。

在健康族群中，肌少症可能提高代謝症候群、胰島素抵抗與肌少性肥胖的風險。所謂肌少性肥胖，並不是單純指體重過重，而是身體脂肪偏高，同時肌肉量或肌力卻不足。換句話說，一個人即使看起來不瘦，或體重不算低，也不代表肌肉量或肌力充足；相反地，如果脂肪較多、肌力卻不足，健康風險可能更高。目前評估肌少症的工具各有優缺點，整理為附表一。

附表一、常見評估工具的限制與情況

評估工具	優點	主要限制	適合情境
CT	精準度高	有輻射、費用高、不方便	特定疾病族群
MRI	精準度高、無輻射	費用高、耗時、不方便	特定疾病族群
DXA	可測身體組成	有輻射、受水分影響	次要選項
BIA	方便、便宜、無輻射	受水分與品牌影響	初步評估
超音波	快速、無輻射、價格較合宜	標準仍待建立	未來發展工具

預防與改善肌少症，不能只靠單一方法。若有慢性疾病，應先穩定控制原本疾病；若是活動不足，則可以透過阻抗運動與規律活動提升肌力。對青少年而言，運動若能結合同儕、家人支持或遊戲化設計，通常更容易持續。營養方面，蛋白質與總熱量攝取不足都可能影響肌肉發展，因此需要均衡飲食，而不是只追求少吃或快速減重。總而言之，肌少症提醒我們：健康不是只有體重數字，也包含肌肉、活動能力、營養與心理狀態。越早建立正確觀念，越能為未來健康打下基礎。

改寫自黃冠維、張泰松 (2026)。認識兒童青少年肌少症。家庭醫學與基層醫療, 41 (5), 128-138。

- 1.() 根據本文，下列何者最符合「兒童青少年肌少症」的概念？
 (A)只要體重過輕，就一定可診斷為肌少症
 (B)主要指骨骼肌量減少，並可能伴隨肌力或功能下降

- (C)只發生在患有癌症或肝臟疾病的青少年身上
 (D)只要體育成績不好，就代表已經罹患肌少症

- 2.() 下列哪一組最可能屬於本文提到的兒童青少年肌少症危險因子？
 (A)長期久坐、蛋白質攝取不足、慢性疾病
 (B)每週規律運動、飲食均衡、睡眠充足
 (C)偶爾體育課跑步落後、一次考試壓力大
 (D)青春期長高、食量增加、肌肉痠痛一天
- 3.() 根據表格，若學校想初步了解學生身體組成，且希望工具方便、無輻射、成本較低，下列何者較符合需求？
 (A)CT，因為它最精準，所以最適合大量篩檢健康學生
 (B)MRI，因為它沒有輻射，所以不需考慮時間與費用
 (C)BIA，因為它方便且無輻射，但仍需注意水分與儀器差異
 (D)DXA，因為它完全不受身體水分影響，最適合所有學生
- 4.() 下列哪一項最符合本文對「肌少性肥胖」的說明？
 (A)只要體重不低，就表示肌肉量和肌力一定足夠
 (B)肌少性肥胖主要是指外表看起來很瘦，所以不需要注意脂肪
 (C)一個人可能脂肪較多，但肌肉量或肌力不足，因此健康風險較高
 (D)肌少性肥胖只會影響運動表現，和代謝或長期健康無關
- 5.() 根據本文，下列哪一項最適合作為預防或改善青少年肌少症的做法？
 (A)為了避免變胖，長期減少蛋白質與總熱量攝取
 (B)只看體重數字，只要體重下降就代表變健康
 (C)避免所有阻抗運動，因為青少年不適合訓練肌力
 (D)控制相關疾病、規律運動，並注意均衡營養

藏在加工食品裡的秘密客—食品添加物

在許多國家，加工食品與「超加工食品」(經過大量加工的食品)已經成為人們日常飲食的一部分，例如餅乾、含糖飲料、即食泡麵與各式零食。這些食品有一個共同點：裡面通常加入多種「合成化學添加物」。業者使用這些添加物，主要是為了改善食品的口感、延長保存期限，並讓外觀更吸引人，但是，這些添加物本身幾乎沒有任何營養價值。

近年來越來越多研究指出，某些食品添加物可能對健康造成不良影響。科學家發現，它們與注意力不足過動症(ADHD)、癌症、肥胖等健康問題有關聯。其中一個特別受到關注的焦點，是添加物對「腸道」的影響。

我們的腸道並不是單純的消化管道。健康的腸道擁有一道重要防線：第一，腸道裡住著種類豐富的細菌，也就是「腸道菌」，其中許多是對人體有益的好菌；第二，腸壁表面覆蓋著一層黏液，能保護腸道；第三，腸壁本身像一道屏障，能阻擋有害物質進入身體。當這三道防線健全、免疫反應正常時，腸道就能維持平衡與健康。然而，研究發現某些食品添加物會破壞這種平衡。它們可能改變腸道菌的組成，使好菌減少、壞菌增加，科學家把這種現象稱為「菌相失衡」。添加物還可能讓黏液層變薄、削弱腸壁屏障，並引發腸道發炎。

研究人員把常見的食品添加物分成幾大類，並整理出它們對腸道的主要影響(見附表二)。

附表二、常見食品添加物及其對腸道健康的主要影響

添加物類別	常見例子	對腸道的主要影響
乳化劑	聚山梨醇酯-80、羧甲基纖維素 (CMC)	改變腸道菌相、減少好菌、引起低度發炎
人工甜味劑	糖精、蔗糖素	破壞腸壁屏障、引起發炎、造成菌相失衡
食用色素	誘惑紅、日落黃	促進腸道發炎
防腐劑	苯甲酸钠、亞硝酸鈉、山梨酸鉀	改變菌相組成 (壞菌增加、好菌減少)
被膜劑與增稠劑	麥芽糊精、卡拉膠	減少腸道黏液層、加重發炎

雖然許多研究是在動物或細胞上進行的，但結果仍值得我們重視；在享受美味的同時，看懂食品標示、聰明選擇。
 改寫自 Seto, T., Grondin, J. A., & Khan, W. I. (2025). Food additives: Emerging detrimental roles on gut health. *The FASEB Journal*, 39(13), Article e70810. <https://doi.org/10.1096/fj.202500737R>

- 6.() 根據本文，食品添加物的主要用途為何？ (A)提供人體必需的營養素 (B)改善食品的口感、保存期限與外觀 (C)增加食物中的好菌數量 (D)治療過動症、癌症等疾病
- 7.() 文中提到的「菌相失衡」，最接近下列哪一種情況？ (A)腸道中好菌與壞菌同時大量增加 (B)腸道的黏液層變得更厚、更完整 (C)腸道中好菌減少、壞菌增加，失去原本的平衡 (D)腸道中完全沒有任何細菌
- 8.() 根據附表，下列敘述何者正確？ (A)被膜劑與增稠劑可能減少腸道的黏液層 (B)乳化劑會增加腸道中的好菌 (C)人工甜味劑的常見例子包括誘惑紅與日落黃 (D)防腐劑對腸道菌相完全沒有影響
- 9.() 文章末段提到許多研究是在動物或細胞上進行的，最可能的用意是什麼？ (A)證明食品添加物對人體絕對安全 (B)鼓勵大家完全不要再吃任何加工食品 (C)表示動物和細胞的研究結果與人類無關 (D)說明這些結果值得重視，但仍需要更多研究來確認
- 10.() 下列何者最符合本文想傳達的觀點？ (A)只要食物好吃，添加物再多也沒關係 (B)食品添加物雖能改善食品，卻可能危害腸道健康，值得我們關注 (C)所有的腸道疾病都是食品添加物造成的 (D)天然食物一定比加工食物更危險

單選：每題 2 分，共 60 分。

- 11.() 淀治在超市拿起一罐鮪魚罐頭，標示：「製造日期：2025/06/01；有效日期：2027/06/01；開封後請冷藏並於 3 日內食用」。今天是 2026/06/26，罐頭已開封並放在常溫下兩天。以下推論何者最正確？ (A)製造到有效日期相差兩年，代表罐頭防腐能力強，開封後常溫保存一週也在合理範圍 (B)有效日期指未開封狀態的保存期限；開封後應依標示冷藏且於 3 日內食用，常溫放置兩天已不符合保存建議 (C)只要聞起來沒有異味、外觀正常，開封的罐頭常溫放幾天都不會有食安問題 (D)有效日期是 2027 年，現在才 2026 年，尚在期限內，常溫放兩天仍可安心食用
- 12.() 關於細菌性食品中毒，下列敘述何者正確？

- (A)沙門氏桿菌存在於海產或受汙染食物，加熱可去除
 (B)金黃色葡萄球菌仰賴廚師確實清潔和消毒，除了戴口罩帽子，更要注意手部清潔
 (C)細菌在常溫時才會大量繁殖，只要低溫保存就可以避免中毒
 (D)腸炎弧菌常見於受汙染的肉品和蛋類、豆類製品

- 13.() 新聞報導某地區農田長期引受汙染的河水灌溉，導致產出的稻米驗出重金屬「鎘」超標。當地居民紛紛提出因應對策，下列哪一位居民的觀念最正確？ (A)瑪奇瑪：只要煮飯前多洗幾次米，就能把表面的重金屬徹底洗掉 (B)帕瓦：把米煮熟一點，高溫烹調可以破壞重金屬毒素 (C)蕾潔：這類物質容易蓄積在體內，長期食用即使劑量低也可能危害健康 (D)小紅：只要農民改種其他蔬菜就沒有危險，重金屬只會累積在稻米中
- 14.() 坂本化身偵探調查一起中毒案：一名顧客在居酒屋食用不知名魚類後，出現嘴唇麻痺、呼吸困難。依此判斷，下列何者最正確？ (A)只要將魚徹底煮熟，毒素即可被完全破壞 (B)此為沙門氏菌中毒，與毒素無關 (C)可能為河豚毒素中毒，該毒素經高溫烹調也無法消除 (D)神經症狀與食物無關，應屬個人體質
- 15.() 有關「產銷履歷」的敘述，何者錯誤？ (A)是農產品生產者的身分證 (B)保障大部分實在、誠實的生產者與販售者的良好信譽 (C)保障消費者從農場到餐桌的食品安全 (D)提供食品從原料、耕種/養殖、收穫後處理、加工、運輸，一路到銷售前的每一階段資訊
- 16.() 何者不是基因改造食品的優點？ (A)增加植物的抗蟲害 (B)延長保存期限 (C)改良營養價值 (D)長期食用可防癌抗老化
- 17.() 手搖飲店老闆說：「我的草莓優酪乳有貼『鮮乳標章』，一定是純鮮奶做的。」關於鮮乳標章，下列判斷何者正確？ (A)任何含乳飲料都可以貼上鮮乳標章 (B)鮮乳標章代表該產品完全不含任何添加物 (C)鮮乳標章與牛奶的來源、品質無關 (D)鮮乳標章用於國產生乳製成的鮮乳，優酪乳等加工品並不適用
- 18.() 有人告訴茉莉蓮：只要每天喝這種神奇草藥茶，血糖和血壓就會自然恢復正常，完全不需要吃西藥。以下哪個判斷最合理？ (A)草藥是天然的，沒有副作用，可以完全取代藥物，而且效果更持久 (B)只要持續喝草藥，慢性病就能完全治癒，不需要配合飲食或生活習慣的改變 (C)草藥或許對部分症狀有輔助作用，但慢性病的控制仍需配合正規醫療和生活習慣調整，不能貿然取代藥物 (D)草藥就是西藥的天然版本，兩者成分相同，功效與安全性完全一樣可靠

- 19.() 千夏的外婆說：「我都 75 歲了，改變飲食和開始運動已經沒有用了，年紀這麼大改變習慣根本是白費力氣。」以下哪一項回應最合理？
(A)無論年齡多大，改善飲食習慣與適度運動都能降低心血管疾病與糖尿病等慢性病的風險，對健康有正面影響
(B)的確，年紀大了身體機能已定型，改變習慣不但沒效，反而會因突然改變而造成身體不適
(C)年紀大了不需要特別管理，只要心情愉快就能降低慢性病風險
(D)年輕時不注意健康才會生病，現在改變已為時太晚，只能依靠藥物控制
- 20.() 多聞君的鄰居常頭痛、胸悶，診斷後發現血壓偏高，但他說：「我又沒吃太鹹，只是最近工作壓力大，應該不是高血壓吧。」以下哪一項建議最正確？
(A)長期壓力會影響自律神經與血管調節，即使飲食不算太鹹，仍可能造成血壓偏高，應就醫評估
(B)心情和情緒對血壓影響不大，血壓偏高應該只與食鹽攝取有關
(C)只要減少鹽分攝取，壓力造成的血壓升高就會自動回復正常，不需要特別處理
(D)血壓升高一定是飲食造成的，既然沒有吃太鹹，就不需要就醫
- 21.() 衛生所為了針對長年位居台灣人死因榜首的疾病進行預防宣導，設計了一系列活動。下列哪一項活動最符合該宣導主題？
(A)早期發現早期治療，免費癌症篩檢講座
(B)推廣騎乘機車戴安全帽與交通安全演練
(C)辦理低鈉飲食與定期量測血壓工作坊
(D)提供認識憂鬱症與壓力調適諮商
- 22.() 芙莉蓮發現診所門口張貼了一張衛教海報：「預防癌症，從施打疫苗做起！」她感到疑惑。關於疫苗與癌症的關聯，下列解釋何者最合理？
(A)施打疫苗可以消滅體內已經生成的癌細胞，達到治療的效果
(B)某些癌症的發生與特定病毒感染有關，疫苗可預防該病毒感染，進而降低罹癌風險
(C)只要施打特定疫苗，就能獲得終身免疫，確保不會罹患特定類型的癌症
(D)癌症主要是遺傳與不良生活型態引起，病毒感染與癌症無關，海報內容錯誤
- 23.() 下列有關慢性病的敘述何者錯誤？
(A)心絞痛在活動或情緒激動時發生，休息後數分鐘內可緩解；急性心肌梗塞的胸痛休息後不會緩解，因為心肌已開始壞死
(B)腦中風發病後 3 小時內若還能說話或走路，代表未進入黃金治療時間，不必立刻送醫
(C)血壓會受情緒、運動、睡眠、飲食等因素影響，幾次量測正常不等於疾病已消失，須持續量測血壓並遵醫囑
(D)只要改吃清淡飲食，高血壓藥物就可以遵醫囑視情況停止
- 24.() 多聞君想了解哪些人較需要注意腎臟健康。下列何者最符合慢性腎臟病的危險因子相關概念？
(A)只要每天尿量正常，就不必擔心高血壓或糖尿病對腎臟的影響
(B)只要每天大量喝水，就能抵銷高血糖與高鹽飲食對腎臟的傷害
(C)長期血糖偏高或血壓控制不佳，都可能傷害腎臟，糖尿病、高血壓患者應定期追蹤腎功能
(D)青少年幼童發生急性腎炎的情況好發於感染流感病毒之後
- 25.() 多聞君整理腦中風與高血壓的關係，下列哪一項最符合課本內容？
(A)只要沒有頭暈、頭痛或視力模糊，就表示血管狀態正常，不需注意腦中風風險
(B)腦中風是老化的必然結果，和血壓控制關係很低
(C)血壓偏高不需特別處理，等出現明顯症狀再就醫即可
(D)高血壓大多沒有明顯症狀，但長期偏高會增加腦中風風險，應定期量血壓並注意 FAST 徵兆
- 26.() 貓貓在後宮藥房整理藥材時，被碎陶片割傷手指，傷口有些髒汙但出血不多。依照一般傷口照護原則，下列哪一項處理最適當？
(A)先用流動清水沖洗傷口，再視情況覆蓋乾淨敷料
(B)直接灑上藥粉，讓傷口快速被包覆甚至結痂，減少細菌進入
(C)讓傷口吹風，保持越乾燥越能加快癒合
(D)立刻用止血帶綁住手指根部血管，避免出血
- 27.() 小蘭在搬運木箱時手心被銳角劃出一道傷口立刻血流不止，貓貓提醒她：「傷口包紮不是越乾越好。」這句話最可能是在強調哪一個觀念？
(A)傷口首要保持濕潤，細胞會自己代謝，清潔並非必要
(B)傷口越濕越好，應每天找時間以生理食鹽水沖洗傷口
(C)傷口保持適當濕潤，有助於細胞生長癒合
(D)傷口若不使用優碘，就會嚴重感染
- 28.() 壬氏在巡視時發現侍衛手臂被刀割傷，血流不止。最適合採取的止血方式是？
(A)確保傷口高於心臟，且不可碰觸傷口
(B)取乾淨布條在傷口上方用力綁緊，讓手指呈現藍紫色
(C)用乾淨紗布或布料覆蓋傷口後直接加壓
(D)先用流動清水沖洗，等血自然變少再處理
- 29.() 承上題，高順看到侍衛手臂傷口上的紗布已被血浸濕，想把紗布撕下來換新的。貓貓阻止他，最合理的理由是？
(A)已浸血的紗布會由血液中的白血球持續消毒殺菌，不宜再覆蓋其他布料
(B)撕除已浸血的布料可能破壞凝血，使傷口繼續出血
(C)直接加壓止血時不能使用紗布，只能用手直接壓傷口
(D)只要紗布被血浸濕，就代表直接加壓止血法無效，應改用其他包紮法
- 30.() 下列哪一項對於包紮的描述正確？
(A)包紮是為了固定敷料、保護傷口，減少感染與二次傷害
(B)包紮結束應在傷口上打平結收尾
(C)包紮的目的就是完全隔絕空氣中微生物接觸
(D)包紮應一律由近心端往遠心端進行
- 31.() 里樹妃腳踝扭傷，貓貓用三角巾進行「踝關節三角巾包紮法」固定。下列敘述何者正確？
(A)應穿著鞋子直接包紮，藉由鞋子增加支撐與固定

- (B)一定要先把鞋子脫掉，否則無法包紮牢固
(C)三角巾不適用於踝關節，應改用止血帶
(D)包紮前需沖擦敷看，以流動清水和生理食鹽水沖洗優先
- 32.() 依照流鼻血的處理原則，下列哪一項較正確？
(A)頭部後仰，讓血液有機會幫助鼻黏膜修復傷口
(B)頭部稍微前傾，壓迫鼻翼附近並視情況冰敷
(C)立刻平躺休息，等血液自然停止即可
(D)直接撥打緊急求救專線，交給專業人員進行救援
- 33.() 在事故現場，高順協助撥打 119，貓貓提醒他要說明重點。下列哪一組資訊最完整？
(A)只要說「快來救人」即可，其他資訊到場再說
(B)報案者的姓名、職業與手機號碼
(C)報案時會有自動定位，應先強調傷患意識與呼吸狀態
(D)事發經過、地點、傷者人數與狀況、聯絡人資料
- 34.() 壬氏發現一名侍衛倒臥在地，現場安全無礙。依照「叫！叫！CABD」，第一個「叫」的主要目的為何？
(A)拍打患者肩膀並大聲呼喊，確認傷者意識
(B)大聲呼救，吸引更多人前來幫忙
(C)叫傷者深呼吸，測試肺活量是否正常
(D)叫別人跑到外面取得 AED
- 35.() 確認倒地侍衛昏迷不醒後，現場有其他人在旁。依照第二個「叫」的原則，下列哪一項最適當？
(A)自己跑去找 AED，叫旁人在原地守護傷者
(B)再次拍打患者肩膀並大聲呼喊，確認意識
(C)大聲呼叫，吸引更多人前來幫忙
(D)叫別人撥打緊急救護專線 112
- 36.() 下列哪一項最符合正確的胸部按壓原則？
(A)為了讓更多血液流向大腦，按壓速度越快越好，每分鐘最好超過 160 次
(B)按壓後每次都要確保胸部完全回彈，才能讓血液順利回流到心臟
(C)為了減少壓斷患者肋骨的可能，按壓深度宜保持在大約 1 至 2 公分
(D)每連續按壓 30 次，就應該停下來檢查一次脈搏，確認是否恢復心跳
- 37.() 貓貓為無呼吸心跳的傷者進行 CPR 時，旁人拿來 AED。下列哪一項操作最合理？
(A)AED 分析時應協助按壓貼片，幫助機器判斷
(B)開啟電源、貼上電擊片、插上導線分析心律，再依指示電擊
(C)貼電極片之前應先將傷患上半身用水打溼協助導電
(D)AED 到場，即停止胸部按壓直到救護車抵達
- 38.() 下列有關疾病或健康危害因子的敘述何者正確？
(A)尿毒症是因肝臟無法分解酒精，導致毒素堆積於血液中，嚴重時可能需要洗腎治療
(B)黃麴毒素主要來自發霉食物，進入人體後最造成腎臟負擔，是尿毒症的重要原因
(C)白血病是紅血球過度增生造成血液黏稠，主要症狀是血壓升高與冠狀動脈阻塞
(D)冠狀動脈負責供應心肌氧氣與養分，若因粥狀硬化而狹窄或阻塞，可能引發心絞痛或心肌梗塞
- 39.() 玉葉妃發現一名宮女昏迷，但仍有正常呼吸。貓貓已請人撥打 119 並持續觀察。此時較適合採取哪一項處理？
(A)立刻進行胸部按壓，直到救護車抵達
(B)讓她仰躺不動，並協助保暖
(C)協助採取復甦姿勢，維持呼吸道暢通並持續觀察
(D)立刻使用 AED 電擊，避免她之後心跳停止
- 40.() 乙骨在公園對一名無意識且無呼吸的傷者持續進行 CPR，在救護車抵達前，現場發生了各種狀況。下列哪一種情況出現時，乙骨應該停止胸部按壓？
(A)當按壓持續超過急救黃金時間 10 分鐘
(B)患者開始有間斷性呼吸
(C)熱心的里香剛把 AED 帶到現場，正對傷者貼上電極貼片
(D)乙骨覺得手腕痠痛體力耗盡，已無法再確實做出按壓動作，且現場無其他人員可以替手

體育單選題：每題 2.5 分，共 100 分。

- 41.() 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
- 42.() 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
- 43.() 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
- 44.() 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
- 45.() 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
- 46.() 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

- 47.() 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
- 48.() 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
- 49.() 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
- 50.() 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
- 51.() 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
- 52.() 在籃球比賽中，關於「圓柱體原則 (Cylinder Principle)」與防守犯規的判定，下列敘述何者正確？
(A) 防守者只要雙腳踩死不動，不論手伸向何處都不會犯規
(B) 只要進攻者發生身體接觸，一律判定為防守犯規
(C) 防守者有權佔據其垂直空間，若手伸出其圓柱體範圍外而發生非法接觸，則為防守犯規
(D) 圓柱體範圍僅限於防守者的正面，背面不列入計算
- 53.() 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
- 54.() 在羽球雙打比賽中，當發球方得分後，發球者與搭檔應如何進行位置調整？
(A) 保持原位，由另一名搭檔發球
(B) 兩人互換左右位置，由原發球者換區發球
(C) 兩人不換位置，直接在原發球區繼續發球
(D) 由對方（接發球方）進行位置更換
- 55.() 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
- 56.() 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
- 57.() 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。
- 58.() 當排球球觸及攔網球員後，該隊還可以再擊球幾次？
(A) 1 次
(B) 2 次
(C) 3 次
(D) 不可以再擊球
- 59.() 「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
- 60.() 在仰式踢水過程中，下列哪一種狀況會降低推進效率？
(A) 腳踝放鬆、腳背自然伸直
(B) 由髖部帶動小幅快速打水
(C) 膝蓋過度彎曲、動作幅度過大
(D) 雙腳交替打水
- 61.() 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
- 62.() 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
- 63.() 游泳四式中速度最快者為？
(A) 仰式
(B) 蛙式
(C) 捷式
(D) 蝶式

- 64.() 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
- 65.() 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
- 66.() 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
- 67.() 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
- 68.() 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
- 69.() 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
- 70.() 桌球下列哪一種情況屬於犯規失分？
(A) 球碰網後落入對方桌面
(B) 球未過網即落地
(C) 球擦邊落在對方桌面
(D) 對方未接到球
- 71.() 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
- 72.() 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
- 73.() 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
- 74.() 在進行接力跑（如大隊接力）時，為了縮短接力時間，接棒者通常會採用「助跑接棒」。請問最佳的接棒時機為何？
(A) 接棒者站在原地不動，等傳棒者跑到身後再起跑
(B) 傳棒者進入「接力區」後，接棒者立即全速衝刺
(C) 傳棒者到達預定的「起跑標記」時，接棒者開始助跑，並在接力區內完成交棒
(D) 傳棒者大喊一聲後，接棒者跳起來接棒
- 75.() 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) 乙戊。
- 76.() 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
- 77.() 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
- 78.() 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
- 79.() 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。
- 80.() 桌球雙打比賽中，發球與接球的順序應為何？
(A) 可任意順序擊球
(B) 發球方兩人輪流發球即可
(C) 必須固定順序交替擊球
(D) 同一人可連續擊球