

得分：

學年度第 學期第 次段考

命題教師：

範圍：

年 班 號 姓名

一、是非題：

- () 1. 運動技能的發展，隨著人類的社會發展與戰爭的演進而逐漸衰退。(出處：01)
解析 運動的技能促使人類社會發展進步。
- () 2. 行政院衛生署建議 16~18 歲女生每日為 2050~3050 大卡。(出處：20)
解析 1650~2400 大卡。
- () 3. 排球比賽中，若對裁判之判決有疑問時，任何球員皆可要求解釋。(出處：09)
解析 排球比賽中，若對裁判之判決有疑問時，只能由場上之隊長要求解釋。
- () 4. 民國 64 年臺灣省政府教育廳公布民俗運動主要推展項目為跳繩、踢毬子及放風箏。(出處：16)
- () 5. 籃球比賽盯人防守時，依對方離球的距離，調整防守位置，以利及時補位與鞏固外線三分球。(出處：08)
解析 內線籃板球。
- () 6. 將「射、御」與「禮、樂、書、數」合為「六藝」，並構成教育的內容始於西周。(出處：01)
- () 7. 「導引術」和「吐納術」是把身體活動和呼吸活動作為健身、防治疾病的方法。(出處：01)
- () 8. 籃球正式比賽時，最少要有 3 名球員才能開始比賽。(出處：08)
解析 5 名。
- () 9. 排球比賽中，自由球員不得擔任隊長。(出處：09)
- () 10. 籃球比賽時，區域防守會先排定區域布陣。(出處：08)
- () 11. 東漢時期名醫華佗創立了八段錦的導引術。(出處：01)
解析 華佗創立「五禽戲」，非八段錦。
- () 12. 游泳比賽中，自由式即是指捷泳，不得以其他泳姿替代。
解析 自由式是指蝶、仰、蛙三式以外的任何姿勢
- () 13. 跳繩「兄弟跳」是做一次跳躍繩圈迴旋兩周。(出處：16)
- () 14. 遠古時代人的舞蹈也就是人體的操練。(出處：01)
- () 15. 籃球比賽時，當球員違反運動道德犯規時罰則為 3 球。(出處：08)
解析 2 球。
- () 16. 跳繩團體賽時，換繩子的數量有限。(出處：16)
解析 不限。
- () 17. 籃球比賽時，每節比賽團隊犯規達 4 次以上，都由對方進行加罰。(出處：08)
- () 18. 前排球員的雙人時間差攻擊，即可組成立體進攻。(出處：09)
解析 「面」的立體進攻，就是前排快攻掩護後排攻擊的戰術，在國際排球比賽中常被運用。
- () 19. 籃球正式比賽中，一隊球員可登入 13 人，下場比賽 5 人。
- () 20. 跳繩無法增進個人的體能。(出處：16)
解析 可以。
- () 21. 排球比賽的 6 對 6 比賽，比賽至 13 分時要交換場地。(出處：09)
- () 22. 奧林匹克運動會起源於古羅馬，因舉辦地點在奧林匹克而得名。(出處：01)
解析 古希臘。
- () 23. 籃球比賽時若運球太高超過肩膀視為違例。(出處：16)
解析 高度不影響運球的合法性，當運球者手心向上控球或持球走兩步再運球即為違例。
- () 24. 持球進攻的觀念中，以運球突破為優先，傳球次之。(出處：08)
解析 投籃優先，傳球次之，最後才是運球。
- () 25. 跳繩團體賽的場地規格為 20 公尺x20 公尺的正方形場地。(出處：16)
解析 20 公尺x15 公尺的長方形場地。
- () 26. 唐和南宋時代，社會相對穩定，經濟繁榮，體育運動一度出現興旺景象。(出處：01)

- 解析** 北宋。
- () 27. 身體質量指數 (BMI) 的換算公式 = 身高 (m) ÷ 體重 (kg)。(出處：20)
- 解析** 身體質量指數 (BMI) = 體重 (kg) ÷ 身高 (m)。
- () 28. 籃球比賽時，混合防守是指在同一時段的比賽中，採用 2 種不同型態的防守。(出處：08)
- () 29. 跳繩團體賽時，繩子不可換。(出處：16)
- 解析** 可以。
- () 30. 1936 年奧運首創了火炬接力並在開幕式上點燃火炬的儀式。(出處：01)
- () 31. 排球比賽中，自由球員完成攔網不算犯規。(出處：09)
- 解析** 算犯規。
- () 32. 籃球比賽中的團隊進攻包含破盯人防守的傳切戰術。(出處：08)
- () 33. 籃球比賽時，傳切戰術在傳球後必須積極移位。(出處：08)
- () 34. 現代五項的運動項目包含了游泳、越野、射擊、擊劍和武術。(出處：01)
- 解析** 馬術。
- () 35. 臺北市於 2011 年申辦，獲得 2017 年世界大學運動會主辦權。(出處：01)
- () 36. 籃球比賽中的區域防守的英文是 Man to man。(出處：08)
- 解析** Zone defense。
- () 37. 維持理想的體重應以運動、飲食與生活習慣的改變等方式，也可採取服用藥物的方式。(出處：20)
- 解析** 不宜採取服用藥物的方式。
- () 38. 行政院衛生署建議 16~18 歲男生每日為 1650~2400 大卡。(出處：20)
- 解析** 2050~3050 大卡。
- () 39. 目前國內高中籃球甲級聯賽稱為 HBL。
- () 40. 美國舉辦的 1984 年奧運大膽革新，引入商業模式，首開奧運會獲利的先河。(出處：01)
- () 41. 跳繩團體賽的每型動作至少要有 4 人參與。(出處：16)
- 解析** 3 人。
- () 42. 籃球比賽中的團隊防守不包含區域防守。(出處：08)
- 解析** 包含。
- () 43. 世界大學運動會是僅次於奧運層級的綜合型運動賽會，有小奧運之稱。
- () 44. 擔任世大運志工可以和世界多國運動好手直接交流。
- () 45. 均衡的飲食才能使體重控制獲得一定的成效，所以三餐飲食要注重高纖維蔬果，多吃多油、多糖、多鹽的食物補充營養。(出處：20)
- 解析** 少吃多油、多糖、多鹽的食物。
- () 46. 排球比賽中，要求比賽暫停，必須在比賽成死球後提出。(出處：09)
- () 47. 世界大學運動會將在 2017/8/19~8/30 舉辦！將有 160 多個國家約 12000 名隊職員參賽。
- () 48. 籃球比賽時，區域防守在規定的區域內，依據球的移動調整防守位置。(出處：08)
- () 49. 運動是必須對體重控制扮演著一種持續不斷的角色，才能產生健康促進的成效。(出處：20)
- () 50. 前排攻掩護後排攻擊的戰術，在國際比賽中常被運用。(出處：09)
- () 51. 跳繩團體賽若動作時間不足不會被扣分。(出處：16)
- 解析** 扣 5 分。
- () 52. 籃球攻守對練分組時，實力差距愈大愈好發揮。(出處：08)
- 解析** 落差不應太大。
- () 53. 跳繩的個人一跳三迴旋只能搭配正迴旋。(出處：16)
- 解析** 正迴旋或後迴旋。
- () 54. 世界跳繩錦標賽於 2010 年在英國舉辦。(出處：16)
- () 55. 跳繩團體賽時，繩子都是由比賽單位統一準備。(出處：16)
- 解析** 參賽者自行準備。
- () 56. 1912 年奧運第一次有女子運動員參加，這也是女子進入體育運動的開始。(出處：01)
- 解析** 1900 年。
- () 57. 「肥胖症」會對人類的健康造成影響，所以我們要提倡努力追求「紙片人」的身材標準。

(出處：20)

解析 兩者過度都會影響健康。

- (○) 58. 排球比賽的 4 對 4 練習，較接近 6 人制比賽。(出處：09)
- (○) 59. 第一屆現代奧林匹克運動會於 1893 年在雅典舉行。(出處：01)
- (×) 60. 跳繩只有一人一繩之跳法。(出處：16)

解析 多人一繩、多人多繩。

- (○) 61. 籃球防守時為阻擾對手得分，拉住對隊球員球衣，會被宣判違反運動道德犯規。(出處：08)
- (○) 62. 高科技產物介入於日常生活起居之中，造成「缺乏身體活動」、「飲食過量」與「食品添加物」被濫用，這三大問題所引發的肥胖問題正困擾著社會大眾。(出處：20)
- (×) 63. 每週所減少的體重最少不低於 1 公斤。(出處：20)

解析 最多不超過 1 公斤。

- (○) 64. 理想的身體組成是必須透過有計畫性的體重控制才能獲得維持。(出處：20)
- (×) 65. 籃球比賽中，想破解盯人防守就需要系統戰。(出處：08)

解析 區域防守。

- (○) 66. 籃球罰球時，非罰球者在罰球者出手同時可以即可進入禁區搶籃板。
- (○) 67. 跳繩比賽分為個人賽、雙人賽與團體賽。(出處：16)
- (○) 68. 排球比賽中，自由球員無法擔任隊長。(出處：09)
- (○) 69. 最古老有關運動比賽的記載是在古希臘時代便有紀錄存在。(出處：01)
- (○) 70. 跳繩團體賽的每型動作若不足 3 人會被扣分。(出處：16)
- (×) 71. 運動頻率以每周 5~8 次為佳。(出處：20)

解析 以 3~5 次為佳。

- (×) 72. 世界大學運動會每四年舉辦一次。
- (○) 73. 適當的運動可以增加體脂肪的消耗，隨著持續運動的時間增加達到一定成效。(出處：20)
- (○) 74. 籃球比賽時，延長賽時之團隊犯規延續第四節繼續累計。(出處：08)
- (×) 75. 基督教長老會曾協助辦理各項大型運動賽會，如全國運動會、遠東運動會等，對於整體體育運動發展起了積極的歷史作用。(出處：01)

解析 基督教青年會。

- (○) 76. 排球比賽的 4 對 4 比賽練習，先得 25 分的隊伍贏得該局。(出處：09)
- (×) 77. 排球比賽的 6 對 6 比賽，先得 24 分的隊伍贏得該局。(出處：09)

解析 25 分。

- (×) 78. 排球比賽要實施雙人攔網時，不用做好起跳前的制動動作。(出處：09)

解析 要。

- (×) 79. 籃球比賽盯人防守時，防守非持球員時，應站在對方與球的外側。(出處：08)

解析 內側。

- (×) 80. 籃球比賽時，傳切戰術以傳球為優先。(出處：08)

解析 投籃。

- (○) 81. 籃球三分線距離為 6.75 公尺。
- (×) 82. 跳繩團體賽的每型動作若不足 3 人，不管出現幾次都只扣 2 分。(出處：16)

解析 每出現 1 次就扣 2 分。

- (○) 83. 籃球比賽時，不足 5 名球員以棄權論。(出處：08)
- (○) 84. 感冒或是身體不適時，在這種情況下勉強運動，容易造成運動傷害。
- (○) 85. 運動計畫的擬定，項目的選擇以有氧運動方式為佳。(出處：20)
- (○) 86. 高科技產物介入於日常生活起居之中，造成「缺乏身體活動」、「飲食過量」與「食品添加物」被濫用，這三大問題所引發的肥胖問題正困擾著社會大眾。(出處：20)
- (×) 87. 西方體育的引進和傳播，強化了中國體育的發展，提倡尚文的精神，對於整體體育運動發展起了積極的歷史作用。(出處：01)

解析 尚武。

- (×) 88. 運動傷害後，當活動關節不再感到疼痛時，就可以恢復跑步等強度較高的活動。
- (○) 89. 籃球發界外球時，防守球員不得超出界線防守。

(○) 90. 籃球運動中所述之「空切」為進攻球員空手向籃框跑動。

(×) 91. 身體質量指數又稱為 MIB。(出處：20)

解析 BMI。

(×) 92. 排球做低手傳球擊球後，手肘必須彎曲才能將球打的高。

(○) 93. 籃球比賽時，每節比賽團隊犯規達 4 次，進入犯規加罰狀態。(出處：08)

(○) 94. 跳繩的「個人一跳三迴旋」有開臂式及交叉式 2 種手部姿勢。(出處：16)

(×) 95. 籃球比賽時加強禁區的防守，會使對手在外線難以得分。(出處：08)

解析 內線。

(○) 96. 籃球比賽時，當球員違反運動道德犯規時，罰則為記錄臺對面中線延伸線發界外球的進攻權。(出處：08)

(×) 97. 跳繩團體賽時，有一定的繩子規格。(出處：16)

解析 沒有。

(×) 98. 排球比賽前，隊長不用在紀錄表上簽名。(出處：09)

解析 要簽名。

(○) 99. 排球比賽的 4 對 4 練習，防守時可採用雙人攔網隊型。(出處：09)

(○) 100. 跳繩的世界錦標賽可分兩種。(出處：16)

(×) 101. 籃球比賽時，區域防守是以人為防守對象。(出處：08)

解析 以球為防守對象。

(○) 102. 排球比賽中，要求替換球員，必須在裁判鳴笛指示發球前提出。(出處：09)

(○) 103. 排球比賽中，自由球員參與完成攔網視為犯規。(出處：09)

(×) 104. 1998 年世界衛生組織已正式將「身體肥胖」界定為一種疾病。(出處：20)

解析 1997 年。

(×) 105. 運動時如果抽筋，應大力按摩患部肌肉以減緩疼痛。

(○) 106. 在日常生活中的三餐飲食要注重高纖維蔬果，少吃多油、多糖、多鹽的食物。(出處：20)

(×) 107. 排球比賽後，球隊教練應向裁判致謝，並在紀錄表上簽名，表示確認比賽結果。(出處：09)

解析 排球比賽後，球隊隊長應向裁判致謝，並在紀錄表上簽名，表示確認比賽結果。

(×) 108. 排球比賽的 4 對 4 比賽練習，比賽至 12 分時交換場地。(出處：09)

解析 13 分。

(×) 109. 籃球比賽時，不需對攻守轉換間的技术與戰術有通盤了解。(出處：08)

解析 要。

(○) 110. 有身高與體重兩個數值即可算出 BMI 值。(出處：20)

(×) 111. 籃球比賽中的團隊進攻不包含 1-3-1 進攻。(出處：08)

解析 包含。

(○) 112. 個人一跳三迴旋有開臂式與交叉式 2 種手式。(出處：16)

(○) 113. 奧林匹克運動的起源從有文字記載的歷史可以追溯到西元前 776 年。(出處：01)

(○) 114. 運動有助於增加能量的消耗，促使基礎代謝率的提高。(出處：20)

(○) 115. 跳繩團體賽若動作時間超過會被扣分。(出處：16)

(×) 116. 排球比賽中，任何球員都可要求比賽暫停。(出處：09)

解析 只有教練或隊長。

(○) 117. 1997 年世界衛生組織向世人宣告「肥胖症」將會對人類的健康造成重大的影響。(出處：20)

(○) 118. 運動時配戴正確且安全的裝備，同時做好充分準備與熱身，能降低運動傷害的機率。

(○) 119. 運動是體重控制的其中一種方式，並落實健康促進。(出處：20)

(○) 120. 所謂跳繩，就是利用繩索轉圈並按繩索重複迴旋的韻律，來啟發運動快感。(出處：16)

(○) 121. 年齡愈大，愈容易造成運動傷害。

(×) 122. 排球比賽要攻擊時，不需注意移動位置。(出處：09)

解析 要。

(○) 123. 排球比賽中，自由球員試圖攔網視為犯規。(出處：09)

(×) 124. 排球做低手傳球擊球後，手肘必須彎曲才能將球打的高。

(○) 125. 體重控制的最終目的是能降低慢性疾病的發生以及維持個體的健康。(出處：20)

(○) 126. 排球比賽的 3 對 3 練習，後方是攻擊手。(出處：09)

(○) 127. 排球比賽中，自由球員替補的次數不限。(出處：09)

(✕) 128. 排球比賽的 3 對 3 練習，前方是攻擊手。(出處：09)

解析 後方。

(✕) 129. 奧林匹克運動會每隔 8 年舉行一屆，這 8 年一週期稱為奧林匹克週期。(出處：01)

解析 4 年。

(○) 130. 籃球比賽中的團隊防守包含盯人防守、區域防守與混合式防守三項。(出處：08)

(○) 131. 奧林匹克運動會開幕式上的運動員宣誓儀式和閉幕式上的會旗移交儀式是從 1920 年開始的。(出處：01)

(○) 132. 跳繩運動能促進全身發育及增進個人健康適應與運動適能。(出處：16)

(✕) 133. 排球比賽攻防最基本的綜合動作有不包括後排防守的結合技術。(出處：09)

解析 包括。

(✕) 134. 奧林匹克運動會開幕式上的會旗移交儀式和閉幕式上的運動員宣誓儀式是從 1920 年開始的。(出處：01)

解析 開幕式上的運動員宣誓儀式和閉幕式上的會旗移交儀式。

(○) 135. 跳繩時應加強手腕的熱身運動。(出處：16)

(○) 136. 拳擊、擊劍、策馬等，都是由軍事訓練手段轉化而來的。(出處：01)

(○) 137. 排球比賽的前排快攻是為了掩護後排攻擊。(出處：09)

(○) 138. 1997 年世界衛生組織已正式將「身體肥胖」界定為一種疾病，並向世人宣告「肥胖症」會對人類的健康造成重大問題。(出處：20)

(✕) 139. 1904 年頒布的《奏定學堂章程》中正式使用了「體育」這樣正式的名稱。(出處：01)

解析 1904 年所使用的「體操課」的正式名稱。

(○) 140. 籃球比賽球員手由籃框下方伸手穿過球籃觸及到球稱為「妨礙中籃」。

(○) 141. 盯人防守時，無球邊的防守者應適度向球邊及籃下縮防。(出處：08)

(✕) 142. 跳繩比賽的繩子均由比賽大會統一準備，不可自行攜帶。(出處：16)

解析 可自行攜帶比賽用跳繩。

(○) 143. 籃球比賽中，一球隊在場的球員若少於 2 人時，應即判定失敗。

(✕) 144. 排球比賽的 4 對 4 比賽練習，不須每個人都發到球。(出處：09)

解析 需要。

(○) 145. 我國年度十大死亡之疾病中，多項疾病均與心肺功能退化有關。

(✕) 146. 排球比賽中，若對判決有疑問，可以自行要求解釋。(出處：09)

解析 是由隊長。

(○) 147. 步行是提昇心肺耐力最簡單又方便的運動。

(✕) 148. 現代五項(游泳、越野、射擊、擊劍、馬術)運動的興起，明顯地和武術性質有關。(出處：01)

解析 軍事性質。

(○) 149. 「KANO」這部電影是描述日治時期嘉義農林學校參加甲子園的棒球比賽。(出處：16)

(✕) 150. 民國 64 年由省主席宋楚瑜先生開始推展跳繩運動。(出處：16)

解析 謝東閔。

二、單選題：

(A) 1. 五禽戲為何人所創？ (A)華佗 (B)朱熹 (C)梁世昌 (D)以上皆非。(出處：01)

(D) 2. 籃球比賽時的傳切戰術運作重點為何？ (A)運用空手切入或積極為隊友掩護 (B)持球的觀念以投籃為優先 (C)球員與球員之間保持 5~6 步的距離 (D)以上皆是。(出處：08)

(C) 3. 傷害發生時，冰敷時間每次為多久？ (A) 5~10 分鐘 (B) 10~15 分鐘 (C) 15~20 分鐘 (D) 20~25 分鐘。

(D) 4. 下列運動何者有助於運動計畫的實施？ (A)瑜伽 (B)健走 (C)游泳 (D)以上皆可。(出處：20)

(D) 5. 國際奧林匹克委員會創立於哪一年？ (A)1891 年 (B)1892 年 (C)1983 年 (D)1894 年。(出處：01)

處：01)

- (D) 6. 籃球比賽在實施盯人防守時須注意不讓對手？ (A)投籃 (B)傳球 (C)運球 (D)以上皆是。(出處：08)
- (D) 7. 下列何者非運動傷害形成的人為因素？ (A)經驗不足 (B)年齡過大 (C)睡眠不足 (D)氣溫過低。
- (A) 8. 世界跳繩錦標賽 2006 年於何地舉辦？ (A)多倫多 (B)南非 (C)英國 (D)臺灣。(出處：16)
- (D) 9. 籃球比賽中「盯人防守」是指派一名球員防守特定的對象，會依照哪些條件安排防守者？ (A)身高 (B)位置 (C)速度 (D)以上皆是。(出處：08)
- (C) 10. 排球比賽中，自由球員替補的規定，下列何者為非？ (A)可無限次數完成替補 (B)其退場必須與原球員相互替換 (C)可替補為發球員 (D)須經過 1 次死球時，在球場後區完成替補動作。(出處：09)
- (C) 11. 行政院衛生署建議 16~18 歲男生每日所需攝取的基礎熱量為何？ (A)950~1050 大卡 (B)1050~2050 大卡 (C)2050~3050 大卡 (D)4050~5050 大卡。(出處：20)
- (A) 12. 第一屆現代奧林匹克運動會於西元幾年在雅典舉行？ (A)1893 年 (B)1892 年 (C)1891 年 (D)1890 年。(出處：01)
- (A) 13. 在運動過程中難免造成運動傷害，其中以哪一部位的運動傷害發生率最高？ (A)足部 (B)頭部 (C)手部 (D)軀幹
- (B) 14. 籃球比賽中，球隊在場上比賽的球員少於幾人時，必須以人數不足判定落敗？ (A)1 人 (B)2 人 (C)3 人 (D)4 人。(出處：08)
- (D) 15. 排球的 4 對 4 攻守練習可以進行？ (A)時間差攻擊 (B)雙人攔網 (C)聯合攻守 (D)以上皆可。(出處：09)
- (D) 16. 下列何項屬於良好的生活習慣？ (A)三餐要正常 (B)早睡早起 (C)盡量攝取低油低熱量食物 (D)以上皆是。(出處：20)
- (B) 17. 目前的跳繩紀錄是幾秒內完成 188 次跳躍？ (A)25 秒 (B)30 秒 (C)35 秒 (D)40 秒。(出處：16)
- (A) 18. 跳繩團體賽若動作超過時間會扣幾分？ (A)5 分 (B)6 分 (C)7 分 (D)8 分。(出處：16)
- (A) 19. 下列何者為身體質量指數 (BMI) 的公式算法？ (A)體重 (kg) ÷ 身高 (m²) (B)身高 (m²) ÷ 體重 (kg) (C)體重 (kg) ÷ 身高 (m) (D)身高 (m) ÷ 體重 (kg)。(出處：20)
- (B) 20. 排球比賽練習中，4 對 4 比賽至幾分要交換場地？ (A)12 分 (B)13 分 (C)14 分 (D)15 分。(出處：09)
- (B) 21. 下列何種運動並非由西洋基督宗教帶入國內發展？ (A)籃球 (B)武術 (C)網球 (D)游泳。(出處：01)
- (B) 22. 確定了奧運會由奧委會的各成員國輪流舉辦的原則開始於哪一年？ (A)1895 年 (B)1896 年 (C)1897 年 (D)1898 年。(出處：01)
- (D) 23. 實施跳繩運動前應將何部位充分熱身？ (A)踝關節 (B)膝關節 (C)肩關節 (D)以上皆是。(出處：16)
- (C) 24. 下列何者為籃球運動的常見錯誤？ (A)移動走位時未交代清楚 (B)過於急攻 (C)無球邊防守球員沒有向有球邊縮防 (D)未保持適當空間。(出處：08)
- (D) 25. 有關運動對體重之關係為何？ (A)會增加能量及體脂肪的消耗之功效 (B)可以抑制食慾 (C)有助於舒緩壓力 (D)以上皆是。(出處：20)
- (B) 26. 排球比賽時，隊長可以？ (A)擔任自由球員 (B)要求裁判解釋 (C)臨時暫停 (D)臨時更改名單。(出處：09)
- (A) 27. 民國幾年政府開始推展跳繩運動？ (A)64 年 (B)65 年 (C)66 年 (D)67 年。(出處：16)
- (B) 28. 奧林匹克週期是指奧林匹克運動會每隔幾年舉行一屆為一週期？ (A)2 年 (B)4 年 (C)6 年 (D)8 年。(出處：01)
- (B) 29. 運動頻率應以每週幾次為佳？ (A)1~3 次 (B)3~5 次 (C)5~8 次 (D)6~10 次。(出處：20)
- (C) 30. 田徑接力賽跑中，是否超出接力區接棒是以(A)傳棒者 (B)接棒者 (C)接力棒 (D)裁判 的位置為判定基準。

- (A) 31. 由國人發表於國際期刊之研究報告證實「每天運動幾分鐘可以延長壽命」？ (A)15 分鐘 (B)20 分鐘 (C)25 分鐘 (D)30 分鐘。(出處：20)
- (A) 32. 行政院衛生署建議 16~18 歲女生每日所需攝取的基礎熱量為何？ (A)1650~2400 大卡 (B)1050~2050 大卡 (C)1200~2100 大卡 (D)950~1050 大卡。(出處：20)
- (D) 33. 籃球比賽在實施盯人防守時須注意？ (A)調整防守位置 (B)及時補位 (C)鞏固內線 (D)以上皆是。(出處：08)
- (B) 34. 籃球賽中，盯人防守時的注意事項下列何者不正確？ (A)依對方離球的距離，調整防守位置 (B)積極的抄球 (C)適度向球邊及籃下縮防以利及時補位與鞏固內線籃板球 (D)對方出手投籃後，需要全體卡位搶籃板。(出處：08)
- (A) 35. 跳繩團體賽的每型動作至少幾人參與？ (A)3 人 (B)4 人 (C)5 人 (D)6 人。(出處：16)
- (B) 36. 世界衛生組織正式將「身體肥胖」界定為一種疾病是在哪一年？ (A)1996 年 (B)1997 年 (C)1998 年 (D)1999 年。(出處：20)
- (C) 37. 哪一年的現代奧林匹克運動會引進商業模式獲取可觀經濟利益？ (A)1964 年 (B)1972 年 (C)1984 年 (D)1980 年。(出處：01)
- (D) 38. 下列何者不是跳繩的賽制？ (A)個人賽 (B)雙人賽 (C)團體賽 (D)6 人賽。(出處：16)
- (D) 39. Box and one 此籃球術語應如何解釋？ (A)一盯四區域防守 (B)二盯三區域防守 (C)三盯二區域防守 (D)四盯一區域防守。(出處：08)
- (A) 40. 跑步最好不要用腳底哪個部位著地，以避免傷害腦部？ (A)腳跟 (B)腳掌 (C)腳尖 (D)以上皆可。
- (D) 41. 下列何者有助於體重控制？ (A)定時定量和不可偏食 (B)改變攝取高熱量食物的飲食習慣 (C)日常生活中減少搭乘電梯，增加走路的时间 (D)以上皆是。(出處：20)
- (D) 42. 哪一運動是政府於民國 64 年開始推展的民俗運動之一？ (A)跳繩 (B)踢毬子 (C)放風箏 (D)以上皆是。(出處：16)
- (B) 43. 每週所減少的體重最多不超過幾公斤？ (A)0.5 公斤 (B)1 公斤 (C)2 公斤 (D)4 公斤。(出處：20)
- (A) 44. 哪一年國際奧委會對女子參賽由默認轉為公開支持的態度？ (A)1912 年 (B)1916 年 (C)1920 年 (D)1924 年。(出處：01)
- (A) 45. 影響理想的身體組成數據中最大的因素是下列何者？ (A)體重 (B)身高 (C)智商 (D)心情。(出處：20)
- (D) 46. 運動對體重所產生的功效為何？ (A)增加能量及體脂肪的消耗 (B)抑制食慾 (C)有助於舒緩壓力 (D)以上皆是。(出處：20)
- (D) 47. 下列何者視為自由球員犯規？ (A)至前排當舉球員 (B)完成攔網或試圖攔網 (C)在後排攻擊 (D)以上皆是。(出處：09)
- (C) 48. 籃球比賽中，進攻球隊快攻上籃不進，又搶到進攻籃板，此時進攻時間為？ (A)24 秒 (B)8 秒 (C)14 秒 (D)上籃不進秒數繼續。
- (D) 49. 下列何者不是籃球區域防守的優點？ (A)加強禁區的防守，增加內線得分的難度 (B)位置分布均衡，有利於掌握籃板發動快攻 (C)有效防守擅長單打的球隊頗為有效 (D)針對重點球員使其減少持球。(出處：08)
- (A) 50. 跳繩的團體比賽場地是幾公尺乘幾公尺的長方形場地？ (A)20×15 (B)20×20 (C)20×25 (D)25×30。(出處：16)
- (A) 51. 游泳水中站立動作可分為 (1)著地、(2)划手、(3)抬頭、(4)收腿 對初學者最好的步驟為？ (A)2、4、1、3 (B)2、4、3、1 (C)4、2、1、3 (D)4、2、3、1
- (B) 52. 下列何者是身體質量指數？ (A)MIB (B)BMI (C)IBM (D)MBI。(出處：20)
- (C) 53. 排球比賽練習中，6 對 6 比賽先得幾分者贏得該局？ (A)23 分 (B)24 分 (C)25 分 (D)26 分。(出處：09)
- (A) 54. 排球比賽中，誰可以要求比賽暫停？ (A)隊長 (B)紀錄 (C)場上球員 (D)自由球員。(出處：09)
- (C) 55. 一天當中什麼時候運動最適合？ (A)清晨 (B)中午 (C)傍晚 (D)深夜。
- (A) 56. 排球比賽中，自由球員可以替換幾次？ (A)不限 (B)1 次 (C)2 次 (D)3 次。(出處：09)
- (B) 57. 跳繩團體賽是以幾人為單位？ (A)9 人 (B)10 人 (C)11 人 (D)12 人。(出處：16)

- (A) 58.「跳繩團體賽」參賽人數以幾人為單位？ (A)10 人 (B)15 人 (C)20 人 (D)25 人。(出處：16)
- (A) 59.排球比賽練習中，6 對 6 比賽至幾分要交換場地？ (A)13 分 (B)14 分 (C)15 分 (D)16 分。(出處：09)
- (C) 60.運動時，人體會分泌什麼物質，對身體有安定及鎮靜作用？ (A)腎上腺素 (B)甲狀腺素 (C)腦內啡 (D)膽汁。
- (B) 61.過度肥胖或有嚴重下背痛患者，宜先從事何項有氧運動？ (A)慢跑 (B)快走 (C)瑜珈 (D)馬拉松。
- (B) 62.Zone defense 為籃球比賽中的何種戰術之英文？ (A)傳切戰術 (B)區域防守 (C)混合防守 (D)盯人防守。(出處：08)
- (B) 63.籃球賽中，為了預防進攻隊的掩護與過人技術，防守方較常部署何種防守陣式？ (A)盯人防守 (B)區域防守 (C)全場壓迫 (D)包夾防守。(出處：08)
- (B) 64.排球比賽必須保持幾名球員在場上？ (A)5 名 (B)6 名 (C)7 名 (D)8 名。(出處：09)
- (B) 65.奧林匹克運動的起源從有文字記載的歷史可以追溯到西元前幾年？ (A)775 年 (B)776 年 (C)777 年 (D)778 年。(出處：01)
- (B) 66.以下何種運動對於心肺適能增進效果最顯著？ (A)打籃球 (B)超過 30 分鐘的慢跑 (C)瑜珈 (D)重量訓練。
- (D) 67.籃球比賽時的團體防守包含？ (A)盯人防守 (B)區域防守 (C)混合式防守 (D)以上皆是。(出處：08)
- (D) 68.科際盃台灣南八萬隊進攻傳球時，球不小心觸及場內裁判後出界，此時該如何處置？ (A)打到裁判，判技術犯規 (B)台灣南八萬隊發邊界球 (C)兩隊跳球決定 (D)對方獲得球權。
- (D) 69.籃球比賽中，區域防守常見的錯誤是？ (A)移動走位時未交代清楚 (B)未保持適當空間 (C)過於急攻 (D)以上皆是。(出處：08)
- (B) 70.下列何者不是跳繩運動的特色？ (A)挑戰性高 (B)受傷風險高 (C)組合繁多 (D)器材簡易。(出處：16)
- (D) 71.下列哪一項為跳繩團體賽的場地規範？ (A)6 公尺 X 6 公尺 (B)8 公尺 X 10 公尺 (C)10 公尺 X 15 公尺 (D)20 公尺 X 15 公尺。(出處：16)
- (D) 72.籃球比賽中的傳切戰術，球員與球員間最少應距離幾步？ (A)2 步 (B)3 步 (C)4 步 (D)5 步。(出處：08)
- (B) 73.排球比賽得分後，該隊隊員應如何替換位置？ (A)逆時針 (B)順時針 (C)都可以 (D)亂換。(出處：09)
- (D) 74.籃球比賽時，進攻區域防守要注意什麼？ (A)保持球的傳動 (B)使防守疲於奔命 (C)系統戰 (D)以上皆是。(出處：08)
- (B) 75.奧運會第一次有女子運動員參加是在哪一年？ (A)1896 年 (B)1900 年 (C)1904 年 (D)1908 年。(出處：01)
- (A) 76.下列體重控制的方式何者有誤？ (A)多喝含糖的飲料補充營養 (B)以運動、飲食與生活習慣的改變控制體重 (C)不採取服用藥物的方式 (D)運動過程中應多補充水分。(出處：20)
- (D) 77.跳繩運動主要是利用身體哪些部位？ (A)手腕 (B)手肘 (C)肩膀 (D)以上皆是。(出處：16)
- (C) 78.籃球比賽中，每節比賽團隊犯規達第幾次時，即進入犯規加罰狀態？ (A)2 次 (B)3 次 (C)4 次 (D)5 次。(出處：08)
- (B) 79.籃球比賽每隊最少要有幾位球員才能上場比賽？ (A)4 位 (B)5 位 (C)6 位 (D)7 位。(出處：08)
- (A) 80.籃球比賽中，傳切戰術持球的觀念以何者為優先？ (A)投籃 (B)傳球 (C)運球 (D)防守。(出處：08)
- (C) 81.行政院衛生署對肥胖的定義，是以腰圍與何者作判定？ (A)體重 (B)體脂肪 (C)身體質量指數 (D)臀圍
- (C) 82.下列哪一國舉辦的 1984 年奧運大膽革新，引入商業模式，首開奧運會獲利的先河？ (A)

英國 (B)法國 (C)美國 (D)德國。(出處：01)

- (D) 83.混合防守是指在同一時段的比賽中，採用哪些不同型態的防守？ (A)區域帶盯人 (B)變換防守 (C)一盯四區域防守 (D)以上皆是。(出處：08)
- (B) 84.籃球比賽時，何人得以站立記錄台兩側？ (A)任一球員 (B)教練 (C)各隊指派一員 (D)皆不得站立
- (C) 85.跳繩團體賽的比賽時間以幾分鐘為限？ (A)5~6分鐘 (B)6~7分鐘 (C)7~8分鐘 (D)8~9分鐘。(出處：16)
- (A) 86.排球比賽中，若對判決有疑問可由誰提出？ (A)隊長 (B)教練 (C)場上球員 (D)自由球員。(出處：09)
- (A) 87.排球比賽時，當教練喊暫停時，可以休息多久？ (A)30秒 (B)1分鐘 (C)90秒 (D)2分鐘。(出處：09)
- (C) 88.標準籃球比賽籃框高度為多少？ (A)2.85公尺 (B)2.95公尺 (C)3.05公尺 (D)3.15公尺。
- (A) 89.排球比賽中，想要暫停比賽須在什麼時候？ (A)比賽成死球後 (B)比賽成死球前 (C)發球後 (D)發球當下。(出處：09)
- (A) 90.目前的跳繩世界紀錄是在何地創下？ (A)澳大利亞 (B)荷蘭 (C)南非 (D)英國。(出處：16)
- (D) 91.下列何項屬於不良的生活習慣？ (A)熬夜 (B)晚起 (C)喜歡攝取高熱量的速食餐點 (D)以上皆是。(出處：20)
- (C) 92.甲運球，撞倒站著不動的乙，請問此犯規動作為？ (A)走步 (B)打手 (C)帶球撞人 (D)阻擋。
- (C) 93.籃球賽中，每節的團隊犯規累積達幾次後，即進入加罰狀態？ (A)2次 (B)3次 (C)4次 (D)5次。(出處：08)
- (B) 94.運動時哪項生理現象是對的？ (A)心跳降低 (B)血液送至運動肌肉 (C)心輸出量不變 (D)副交感神經興奮。
- (D) 95.一場正式成棒比賽打幾局？ (A)6局 (B)7局 (C)8局 (D)9局。
- (D) 96.下列哪一個朝代的體育運動並不興盛？ (A)漢 (B)唐 (C)北宋 (D)南宋。(出處：01)
- (B) 97.中國在哪個朝代盛行導引術或吐納術？ (A)西周 (B)春秋戰國 (C)南北朝 (D)宋朝。(出處：01)
- (B) 98.國際比賽中常運用的前排快攻掩護後排攻擊戰術，下列何者不正確？ (A)前排雙人同時快攻掩護 (B)後排球員跑至前排快攻掩護 (C)前排的時間差攻擊掩護 (D)前排的平行快攻掩護。(出處：09)
- (D) 99.排球比賽中，想要替換隊員需在什麼時候？ (A)雖時都可以 (B)比賽成死球前 (C)發球後 (D)發球前。(出處：09)
- (B) 100.跳繩團體賽的每型動作3人以下每出現1次扣幾分？ (A)1分 (B)2分 (C)3分 (D)4分。(出處：16)
- (B) 101.籃球比賽開賽時不足幾位球員以棄權論？ (A)4位 (B)5位 (C)6位 (D)7位。(出處：08)
- (A) 102.下列何者訂定第一部奧林匹克憲章？ (A)古柏坦 (B)阿奇里斯 (C)薩馬蘭奇 (D)以上皆非。(出處：01)
- (A) 103.籃球比賽中，區域防守對有何條件的隊伍較佳？ (A)擅長單打 (B)擅長雙打 (C)擅長三打 (D)擅長防禦。(出處：08)
- (C) 104.游泳比賽時選手可以配戴？ (A)救生衣 (B)蛙蹼 (C)泳鏡 (D)以上皆是。
- (D) 105.跳繩團體賽若動作時間不足扣幾分？ (A)8分 (B)7分 (C)6分 (D)5分。(出處：16)
- (D) 106.籃球比賽時的「混合防守」是為了？ (A)消耗對方體力 (B)考驗對方理解防守布陣的能力 (C)迫使對方的進攻節奏改變 (D)以上皆是。(出處：08)
- (D) 107.奧運會首次採用了國際奧委會會旗——奧林匹克五環旗是在哪一年？ (A)1923年 (B)1922年 (C)1921年 (D)1920年。(出處：01)
- (A) 108.一般擬定運動處方中，常以何種做為運動強度指標？ (A)心跳率 (B)速度 (C)呼吸率 (D)自覺疲勞度。
- (D) 109.排球比賽前，球隊隊長不須完成下列何事？ (A)接受裁判的召集 (B)在記錄表上簽名 (C)

代表球隊參與擲硬幣選擇球權 (D)臨時更改球員名單。(出處：09)

- (D) 110. 跳繩「母子跳」要注意？ (A)持繩者為母 (B)未持繩者為子 (C)一次跳躍繩圈迴旋兩周 (D)以上皆是。(出處：16)
- (D) 111. 奧運會五環旗不包含下列哪一色？ (A)黃色 (B)紅色 (C)綠色 (D)白色。(出處：01)
- (D) 112. 下列何者容易引發肥胖？ (A)缺乏身體活動 (B)飲食過量 (C)食品添加物被濫用 (D)以上皆是。(出處：20)
- (B) 113. 美國運動醫學會建議改善一般民眾肌肉適能的重量訓練次數約為反覆：(A)12-16 次 (B)8-12 次 (C)5-9 次 (D)3-7 次
- (C) 114. 發球觸網不算，可重新發球的運動是？ (A)排球、羽球 (B) 桌球、羽球 (C) 桌球、網球 (D) 網球、排球。
- (B) 115. 排球比賽中，自由球員之替換需在球場的哪區？ (A)前區 (B)後區 (C)左區 (D)右區。(出處：09)
- (A) 116. 學生有心跳過快、流汗、頭暈和視覺困擾等現象,可能有什麼症狀?(A)血糖過低 (B)血糖過高 (C)血壓過低 (D)血壓過高
- (B) 117. 亞洲史上第一面田徑短跑項目的奧運金牌是由誰獲得？ (A) 台灣楊傳廣 (B) 大陸劉翔 (C) 日本伊東浩司 (D) 大陸王軍霞。
- (D) 118. 跳繩運動的好處為何？ (A)使全身得到均衡運動 (B)促進全身發育 (C)增進個人的健康適能 (D)以上皆是。(出處：16)
- (C) 119. 標準籃球場長寬各為多少？ (A) 26 公尺×15 公尺 (B) 27 公尺×15 公尺 (C) 28 公尺×15 公尺 (D) 29 公尺×15 公尺。
- (B) 120. 籃球發球進球場後，幾秒鐘要過半場？ (A)6 秒 (B)8 秒 (C)10 秒 (D)12 秒。
- (D) 121. 下列哪一種比賽有時間限制？ (A) 棒球 (B) 羽球 (C) 排球 (D) 籃球。
- (A) 122. 下列何種運動並非由西洋基督宗教帶入國內發展？ (A)武術 (B)籃球 (C)排球 (D)游泳。(出處：01)
- (D) 123. 常見的運動傷害「不」包括下列何者？ (A)抽筋 (B)拉傷 (C)挫傷 (D) 體適能不佳。
- (C) 124. 籃球比賽中，裁判吹判進攻方選手帶球撞人時，該選手不服判決，將球重重往地上砸落，應如何判決？(A)登記犯規，但不需進行罰球 (B)警告選手 (C)追加技術犯規且對隊執行罰球且對隊獲得球權 (D)驅逐球員出場
- (C) 125. 籃球比賽罰球時，除罰球者外，雙方合計最多只能有幾位球員站進禁區邊緣 (A)3 位 (B)4 位 (C)5 位 (D)6 位。
- (D) 126. 跳繩可藉由什麼來啟發運動快感？ (A)繩索重複迴旋的自然韻律 (B)節奏性跳躍 (C)創造性跳躍 (D)以上皆是。(出處：16)
- (B) 127. 跳繩運動是由誰開始提倡？ (A)宋楚瑜 (B)謝東閔 (C)李登輝 (D)馬英九。(出處：16)
- (C) 128. 籃球比賽時，當歐尼爾與姚明進行跳球，球達到最高點後，歐尼爾跳起撥了第一下，接著姚明撥了第二下後，歐尼爾直接搶下球，請問此時為？ (A) 繼續比賽 (B) 犯規動作 (C) 違例動作 (D) 重新跳球。
- (D) 129. 排球比賽中，自由球員不可？ (A)完成攔網 (B)試圖攔網 (C)參與完成攔網 (D)以上皆是。(出處：09)
- (D) 130. 跳繩團體賽的繩子在比賽中可以換幾次？ (A)1 次 (B)2 次 (C)3 次 (D)不限。(出處：16)
- (A) 131. 運動中每隔 10-15 分鐘最好喝水 (A)100~200cc (B)400~500cc (C)500~1000cc (D)1000~1500cc
- (C) 132. 下列何者非跳繩比賽的賽制？ (A)個人賽 (B)雙人賽 (C)8 人賽 (D)團體賽。(出處：16)
- (B) 133. 世界跳繩錦標賽 2008 年於何地舉辦？ (A)多倫多 (B)南非 (C)英國 (D)臺灣。(出處：16)
- (B) 134. 排球比賽每局每隊最多可以替換幾人？ (A)5 人 (B)6 人 (C)7 人 (D)8 人。(出處：09)
- (A) 135. 五禽戲是在中國哪個朝代出現？ (A)東漢 (B)南北朝 (C)宋朝 (D)清朝。(出處：01)
- (D) 136. 排球比賽時，隊長不需做什麼事？ (A)在紀錄表上簽名 (B)擲硬幣選擇發球權 (C)向裁判致謝 (D)臨時更改隊員名單。(出處：09)
- (A) 137. 以下籃球運球應注意之要點何者錯誤？ (A) 手腕放鬆、手指張開、以掌心觸球 (B) 運球以速度及方向的變化過人 (C) 非運球手應抬起並屈肘以護球 (D) 運球時，重心放低、抬

頭、不看球、注視全場。解析：不論運球或持球，為靈活控球，掌心均不觸球。

- (C) 138. 世界跳繩錦標賽 2010 年於何地舉辦？ (A)多倫多 (B)南非 (C)英國 (D)臺灣。(出處：16)
- (D) 139. 下列有關奧運會五環旗的敘述，何者有誤？ (A)黃色：亞洲 (B)紅色：美洲 (C)綠色：澳洲 (D)黑色：大洋洲。(出處：01)
- (C) 140. 目前的跳繩世界紀錄是在何年創下？ (A)2002 年 (B)2003 年 (C)2004 年 (D)2005 年。(出處：16)
- (D) 141. 排球比賽當裁判鳴笛，需在幾秒內將球擊出？ (A)5 秒 (B)6 秒 (C)7 秒 (D)8 秒。(出處：09)
- (C) 142. 下列體重控制的方式何者正確？ (A)採用藥物的方式 (B)避免喝多糖的飲料 (C)以運動、飲食與生活習慣的改變控制體重 (D)每週所減體重量多於 1 公斤。(出處：20)
- (D) 143. 籃球比賽時區域防守是針對？ (A)球的防守 (B)球邊補防 (C)球邊協防 (D)以上皆是。(出處：08)
- (D) 144. NBA 籃球規則中規定個人犯規幾次即犯滿離場？ (A) 三次 (B) 四次 (C) 五次 (D) 六次。
- (B) 145. 籃球運動於 2010 年 10 月 1 日起仿照 NBA 的規則精神，從籃圈落地中心點畫出一道 1.25 公尺的半圓，此區域稱為 (A)中立區 (B)合理衝撞免責區 (C)罰球區 (D)禁區
- (C) 146. 每日應攝取之均衡飲食中包含水果類數量為多少？ (A)1~2 碟 (B)4~6 碟 (C)2~4 碟 (D)6~8 碟。(出處：20)
- (C) 147. 哪一年奧運首次實行了限制職業運動員參賽的規定？ (A)1904 年 (B)1908 年 (C)1912 年 (D)1916 年。(出處：01)
- (D) 148. 排球比賽中，自由球員做哪一動作，視為犯規？ (A)完成攔網 (B)試圖攔網 (C)完成攔網 (D)以上皆是。(出處：09)
- (D) 149. 下列哪一年將「更快、更高、更強」作為奧林匹克格言？ (A)1910 年 (B)1911 年 (C)1912 年 (D)1913 年。(出處：01)
- (D) 150. 籃球賽中，持球進攻時應有的態度為何？ (A)保持旺盛的進攻企圖心 (B)能有耐心、不急躁的慎選出手時機 (C)果決的出手投籃信心 (D)以上皆是。(出處：08)