

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. Z 字型步法、米字型步法是羽球運動特有的步法。
- (×) 2. 訓練心肺功能的有氧運動前要實施 3 分鐘動態熱身。(出處：20)
解析 5~10 分鐘。
- (○) 3. 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。
- (○) 4. 游泳的捷式，吸氣完，手臂往前伸，頭及身體轉回成漂浮動作時，眼睛看前 2~3 公尺池底位置。(出處：16)
- (○) 5. 桌球地板潮溼時應立刻以抹布擦乾，以免滑倒受傷。(出處：08)
- (○) 6. 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。
- (○) 7. 運動時過度緊張的肌肉不協調使動作僵硬，也經常會造成嚴重的運動傷害。(出處：01)
- (○) 8. 桌球正手扣殺擊球時於球彈起之最高點處擊球。(出處：08)
- (○) 9. 抽筋若無法及時解除，肌肉會因長時間痙攣而受傷。(出處：01)
- (○) 10. 急性運動傷害發生後 48 小時內是實施 PRICE 的最適當時機。(出處：01)
- (○) 11. 排球接發球是迎接對方發球的第一個動作，也是組織後續進攻的基礎，要求穩定準確。(出處：07)
- (○) 12. 了解運動傷害才能享受運動樂趣，避免運動傷害發生。(出處：01)
- (×) 13. 4x100 公尺接力跑時第二、四棒是跑彎道。(出處：02)
解析 第二、四棒是跑直線。
- (○) 14. 桌球正手扣殺引拍時，手臂隨扭腰向右後方引拍，左右腳配合右轉，重心落於右腳，舉拍稍高準備扣殺。(出處：08)
- (×) 15. 羽球單打發球時，比賽得分為 7 分，則發球者應站在場地的右發球區。(出處：09)
解析 羽球比賽得分為奇數分，發球者應站在左發球區。
- (○) 16. 籃球雙手過頂傳球動作，常見使用於外圍球員傳給內線球員的傳球方式。(出處：06)
- (×) 17. 籃球在進攻時，要隨時靜止不動等待隊友傳球。(出處：06)
解析 進攻者在進攻時，要隨時保持不斷跑動的走位。
- (○) 18. 4x100 公尺接力跑時，接棒員可以在接力區前 10 公尺的預跑區內起跑。(出處：02)
- (×) 19. 伏地挺身訓練目的在提升心肺耐力。(出處：20)
解析 伏地挺身是訓練肌肉適能。
- (×) 20. 桌球只要用到手部力量，下半身不需使力。(出處：08)
解析 都須要用力。
- (×) 21. 天氣炎熱導致體溫上升，所以比較不會造成運動傷害。(出處：01)
解析 在大熱天運動容易造成運動傷害。
- (○) 22. 骨折可依型態分為閉鎖性和開放性骨折。(出處：01)
- (○) 23. 訓練心肺功能的有氧運動前要做暖身運動，結束要做緩和運動。(出處：20)
- (×) 24. 在籃框的左右邊投籃時，最好的得分方式是投空心球。(出處：06)
解析 籃框兩側投籃以投擦板球，命中率較佳。
- (○) 25. 桌球反手扣殺擊球後，手肘伸直，兩眼注視球去向及對手反應。(出處：08)
- (×) 26. 羽球發球時，發球者可做假動作混淆接發球者。(出處：09)
解析 發球不可做假動作。
- (×) 27. 排球扣球前的助跑，是為了要將垂直速度轉換為水平速度。(出處：07)
解析 扣球前的助跑，是為了要將水平速度轉換為垂直速度。
- (○) 28. 從事有氧運動應達到一定的目標心跳率。(出處：20)
- (○) 29. 運動場地凹凸不平、有坑洞、泥濘或沙坑太硬等，都容易發生運動傷害。(出處：01)
- (×) 30. 游泳的捷式手腳聯合配合換氣時，從推水結束到手臂提起成高肘位置是吐氣的時機。(出處：16)

解析 是吸氣的時機。

- () 31. 桌球正手扣殺引拍時，手臂隨扭腰向左後方引拍，左右腳配合左轉，重心落於左腳，舉拍稍高準備扣殺。(出處：08)

解析 桌球正手扣殺引拍時，手臂隨扭腰向右後方引拍，左右腳配合右轉，重心落於右腳，舉拍稍高準備扣殺。

- () 32. 肌肉抽筋拉傷最常發生的部位在小腿後側腓腸肌。(出處：01)
- () 33. 排球扣球則是排球運動中最佳的得分技術，也是獲勝的最大因素之一。(出處：07)
- () 34. 接到球後，進攻者必須對防守者採取三重威脅的進攻企圖，即投籃、傳球、運球。(出處：06)
- () 35. 羽球接發球者不可於發球者球拍尚未擊球前，過早移動干擾發球。(出處：09)
- () 36. 反手扣殺擊球時，身體重心由左腳前移至右腳。(出處：08)
- () 37. 羽球發球時，發球者擊球後應迅速恢復成預備姿勢，準備迎接對方的擊球。(出處：09)
- () 38. 接發球須適時針對來球的角度、速度及旋轉作出不同應變。(出處：07)
- () 39. 排球接發球時的角度和力道控制與低手傳球相同，且須針對不同的發球做調整。(出處：07)
- () 40. 桌球完成扣殺動作後，重心應迅速回到雙腳之間。(出處：08)
- () 41. 籃球只能用手來進行比賽，帶球跑、故意用腳或腿的任何部分踢球、擋球或以拳擊球，均屬違例。(出處：06)
- () 42. 肌肉裂傷最常見的部位是在股二頭肌。(出處：01)

解析 最常見的部位在股四頭肌。

- () 43. 羽球發球時，發球者雙腳必須固定不動與地面接觸且不得踩線。(出處：09)
- () 44. 接力棒若掉棒，要自己撿回，不可由隊友幫忙撿拾。(出處：02)
- () 45. 籃球每次暫停可用時間為 2 分鐘。(出處：06)

解析 每次暫停可用時間為 1 分鐘。

- () 46. 游泳的仰式在西元 1974 年就有相關技術的記載。(出處：16)

解析 1794 年。

- () 47. 排球扣球預備時，兩膝微屈，眼睛注視來球。(出處：07)
- () 48. 桌球比賽開始時，每人各輪流發 2 球，以先得 11 分者獲勝。(出處：08)
- () 49. 排球舉球視攻擊手所在的前後位置，而分為正面舉球及背面舉球二種。(出處：07)
- () 50. 排球舉球是用前二指節觸球，再依序利用蹬地、伸展膝部及手肘的動作，以手指和腕關節產生的反彈力量傳球。(出處：07)
- () 51. 排球扣球落地時，雙腳順勢屈膝，以前腳掌緩衝著地。(出處：07)
- () 52. 籃球不論進攻或防守球員，用肩或臀部將對手頂開，或用張開的肘部、手臂、膝部或身體其他部分妨礙對手動作的自由，不算犯規。(出處：06)

解析 即算犯規。

- () 53. 運動傷害中，游泳運動容易引起肩部肌腱炎。(出處：01)
- () 54. 羽球挑球是一種防守性的擊球技術，以低手將球挑至對方後場，以空間換取時間。(出處：09)
- () 55. 游蛙式游泳大多依靠手部的力量和動作來前進。
- () 56. 羽球的正拍長球是一種高手擊球的技術。(出處：09)
- () 57. 籃球正式比賽當發生爭球時，應由當節開賽球權另一方先取得，之後採交換球權制。
- () 58. 桌球跳步當來球距離更遠時，以右邊為例，兩腳同時往右側跳出去，左腳先落地，右腳隨後跟進落於適當位置，側身正手揮拍擊球。(出處：08)
- () 59. 籃球反方向跨步轉身跳投，防守者向瞄籃方向移位時，緊接著迅速做反方向的轉身跨步，面向籃框後隨即跳起投籃。(出處：06)
- () 60. 桌球扣殺球應循序漸進，慢慢加大殺球力量與角度，切勿一開始就全力揮擊，以避免運動傷害。(出處：08)
- () 61. 羽球比賽 20 比 20 平分時，需連贏 2 分才能獲勝。(出處：09)
- () 62. 練習慢跑時，應以足尖著地的方式來跑，以增加運動強度。
- () 63. 有氧運動訓練的強度若提高太多，則容易造成運動傷害。(出處：20)
- () 64. 高中籃球聯賽每場比賽為 4 節，每節 12 分鐘。

- () 65.羽球發球時整顆羽球應在腰部以上。(出處：09)
解析 羽球應低於腰部以下。
- () 66.人體韌帶的功能在於將骨骼或關節固定於適當位置。(出處：01)
- () 67.只要瞬間反應快、力量大，就可以做到完美的扣球，而不須做好步法練習。(出處：08)
解析 有正確迅速的步法，能掌握時機以協調與流暢的動作做出完美的扣殺動作。
- () 68.接力跑中的四位選手其傳接棒所站的位置，第四棒的站法與第一棒是相同的，都是跑在跑道的內側。(出處：02)
解析 第四棒的站法與第二棒是相同的，都是跑在跑道的外側。
- () 69.羽球的挑球是一種低手防守性的擊球技術。(出處：09)
- () 70.要增進心肺適能適當的運動強度為個人最大心跳率的 20~50%。(出處：20)
解析 最大心跳率的 60~90%。
- () 71.持續的有氧運動可以提升心肺耐力。(出處：20)
- () 72.捷式打水動作大致可分為二打法、四打法、六打法。(出處：16)
- () 73.籃球的雙手過頂傳球動作，傳球時球置於頭頂上方，小臂伸直、手腕施力將球下壓，雙手食指指向目標。(出處：06)
- () 74.桌球跳步來球於左邊時，兩腳同時向左側跳出，側身反手揮拍擊球。(出處：08)
- () 75.桌球防守是桌球比賽中主動攻擊且易於得分的重要技術之一。(出處：08)
解析 扣殺球是桌球比賽中主動攻擊且易於得分的重要技術之一。
- () 76.暖身運動必須先做動態熱身後再針對各部位實施靜態伸展。(出處：20)
- () 77.進攻者在進攻時，要隨時保持不斷跑動的走位。(出處：06)
- () 78.排球扣球後，手臂的隨球過網是被允許的。(出處：07)
- () 79.不幸溺水時，衣服、褲子都可以當作自救工具。
- () 80.最大心跳率為 220-年齡。(出處：20)
- () 81.桌球扣殺球是桌球比賽中主動攻擊且易於得分的重要技術之一。(出處：08)
- () 82.接力跑時接棒員手臂晃動或伸臂高度過低都會影響傳接棒。(出處：02)
- () 83.桌球比賽時，當來球距離較短時，通常以單步移動來擊球。(出處：08)
- () 84.籃球的胸前傳球動作，傳球者從胸前將球傳至接球者的 2/3 距離為球的落點。(出處：06)
解析 將球傳至接球者的 1/3 距離為球的落點。
- () 85.本校女子籃球隊榮獲 104 學年度高中籃球聯賽女子甲組第三名。
- () 86.人體的韌帶無法分散或吸收來自於外力的拉扯。(出處：01)
解析 韌帶可以分散或吸收來自於外力的拉扯。
- () 87.4x100 公尺接力跑時第一、三棒是跑直線。(出處：02)
解析 第一、三棒是跑彎道。
- () 88.籃球的 45 度擦板投籃入射角在籃框的左右邊投籃時，最好的方式是利用籃板得分。(出處：06)
- () 89.肌肉發生急速收縮無法放鬆的情況，稱之為抽筋。(出處：01)
- () 90.進行接力跑前暖身必須充足，特別是足踝、膝、髖部位關節，避免造成運動傷害。(出處：02)
- () 91.在心肺耐力的跑步評量上男生以 1,600 公尺跑(走)，女生以 800 公尺跑(走)為宜。(出處：20)
- () 92.游泳的捷式打水六打法較不適合長距離且容易疲累。(出處：16)
- () 93.桌球正手扣殺擊球後，揮拍後應迅速恢復成預備姿勢，準備連續扣殺。(出處：08)
- () 94.羽球單打比賽發球者分數為偶數分時，應站在左發球區發球。(出處：09)
解析 羽球單打發球時，比賽得分為零分或偶數分時，發球者應站立於場地的右發球區；比賽得分為奇數分時，應站立於場地的左發球區。
- () 95.練習羽球發球、正拍長球或挑球時，應避免以手肘發力擊球的習慣。(出處：09)
- () 96.心肺耐力是評量健康體適能中最重要指標。(出處：20)
- () 97.游泳的捷式手腳聯合配合換氣時，當手往後划經過下巴，頭部即開始轉動。(出處：16)
- () 98.單手肩上傳球為外圍球員傳給內線球員所經常使用的傳球方式。(出處：06)
解析 外圍球員傳給內線球員經常使用的傳球方式為雙手過頂傳球。

- (○) 99. 籃球的接球動作在於身體重心保持平衡，掌心向球，手指張開，兩手拇指與食指相對約呈三角形。(出處：06)
- (○) 100. 籃球雙手胸前傳球動作為比賽最常使用的傳球方式。(出處：06)
- (○) 101. 游泳的仰式是指，身體仰臥水面上，由兩臂交替划手及兩腿上下踢動，使身體前進的姿勢。(出處：16)
- (✗) 102. 游泳的仰式出發時，泳者可潛泳打腿但不得超過 10 公尺。(出處：16)
- 解析** 不超過 15 公尺。
- (○) 103. 桌球的正手扣殺擊球的位置應為球的中上部。(出處：08)
- (✗) 104. 排球的舉球動作必須判斷來球並慢慢移動至接球位置，避免重心上下波動太大。(出處：07)
- 解析** 判斷來球並迅速到接球位置。
- (○) 105. 排球必須輪轉依照順序依序發球。(出處：07)
- (○) 106. 游泳在 1991 年 FINA 通過了取消仰式轉身時必須用手觸壁的規定後，仰式比賽的轉身，選手改用類似捷式滾轉方式。(出處：16)
- (○) 107. 接力跑傳棒後應留在各自跑道，直到各跑道完成傳接棒。(出處：02)
- (○) 108. 籃球在跳躍投籃時須雙腳用力蹬地跳起，在空中最高點時快速出手。(出處：06)
- (○) 109. 接力跑的接棒動作，雙眼要正視前方，不可回頭觀看。(出處：02)
- (○) 110. 羽球練習時應遵守教練安排，保持適當距離並注意操作的安全性。(出處：09)
- (✗) 111. 桌球比賽時，局與局間休息時可將球拍帶回休息區。(出處：08)
- 解析** 局與局間休息時應將球拍置於球檯上，方可離開比賽位置。
- (○) 112. 捷式比賽時，轉身只要身體任何一部分觸壁即可。(出處：16)
- (○) 113. 西元 1908 年在英國倫敦所舉辦的第四屆奧林匹克運動會，將接力賽跑納入正式比賽項目之一。(出處：02)
- (✗) 114. 排球舉球時，身體保持機動狀態，眼睛注視接球者及扣球者的動向，雙手自然舉於胸前。(出處：07)
- 解析** 雙手自然舉於額前。
- (✗) 115. 肌肉、肌腱、韌帶已有運動傷害，所以運動前的暖身不需太重視，以免造成二次傷害。(出處：01)
- 解析** 運動前的熱身與伸展絕對不可忽視。
- (○) 116. 籃球運動前做好充足熱身活動，在球場上隨時注意來球動態，以免發生手指與手腕的運動傷害。(出處：06)
- (○) 117. 排球扣球的流程分為預備判斷、助跑、起跳、弓身扣球和落地等。(出處：07)
- (○) 118. 運動時身心狀態欠佳，導致反應較遲鈍，容易造成運動傷害。(出處：01)
- (○) 119. 排球背面舉球時，動作與正面舉球相同，唯上身與腰部於觸球時須後仰，利用手指及腕關節的力量傳球。(出處：07)
- (○) 120. 游泳的仰式於 1900 年被列為正式比賽項目的當時，稱為反蛙式。(出處：16)
- (✗) 121. 游泳的仰式於第三屆奧林匹克運動會中被列為正式比賽項目之一。(出處：16)
- 解析** 第二屆。
- (○) 122. 人體每分鐘的心跳率會隨運動強度提高而增加。(出處：20)
- (○) 123. 身體各組織所需的氧氣和養分，皆須藉助心臟、肺臟、血管、血液等組織功能的輸送，以維持生命和健康。(出處：20)
- (○) 124. 扭傷較常發生於膝關節、踝關節、腕關節等部位。(出處：01)
- (○) 125. 羽球開始的第一個動作為發球。(出處：09)
- (○) 126. 運動場地不佳與器材設備老舊也會造成運動傷害。(出處：01)
- (○) 127. 羽球單打發球時，比賽得分為零分，則發球者應站在場地的右發球區。(出處：09)
- (○) 128. 籃球的單手肩上傳球，利用跨步與上半身前傾之力，加上手小臂的推力，最後在手臂完全伸直前輕壓手腕並以手指控制球的路線。(出處：06)
- (○) 129. 回擊球如觸到球網、懸網繩及支架時，再觸及對方球檯區，皆為有效回擊。(出處：08)
- (○) 130. 初學排球或一般水準的球隊，大多採用四二運用的隊形。(出處：07)
- (○) 131. 接力賽的傳棒者在傳接棒區應保持最快速度且適時傳出接力棒。(出處：02)
- (○) 132. 羽球的正拍長球擊球時應將手臂加速伸直於額頭前方高點瞬間用力擊球。(出處：09)

- (○) 133. 凡是與運動有關的傷害，無論是直接或間接造成的，都稱為運動傷害。(出處：01)
- (×) 134. 田徑接力跑中第一棒可選擇蹲踞式或站立式兩種起跑方式。(出處：02)
- 解析** 第一棒皆採用蹲踞式。
- (○) 135. 接力賽是田徑運動中唯一的團體性競賽項目。(出處：02)
- (○) 136. 大隊接力、混合接力、異程接力、親子接力及公路接力賽，都屬接力跑競賽內容。(出處：02)
- (○) 137. 桌球正手扣殺時，雙腳站立桌緣旁，上身前傾，左腳稍前，手臂持拍置於胸前，兩眼注視來球，保持機動狀態。(出處：08)
- (○) 138. 接力跑是田徑運動項目中最能展現團體合作的競賽項目。(出處：02)
- (×) 139. 排球接球時，盡量以身體側面迎球。(出處：07)
- 解析** 以身體正面迎球。
- (×) 140. 有氧運動效果的強度依據，是要以運動時喘得說不出話來的感覺為原則。(出處：20)
- 解析** 應採取適當的呼吸方法，再配合訓練強度（依據 60% 的最大心跳率為基準）進行有氧運動。
- (○) 141. 游泳的仰式在早期是為了在水中拖帶搬運及救護而使用。(出處：16)
- (○) 142. 提升心肺耐力可預防罹患心血管疾病。(出處：20)
- (○) 143. 仰式比賽時的出發預備動作，腳趾頭可以露出水面。(出處：16)
- (○) 144. 捷泳手臂在水中軌跡為反「S」型。
- (×) 145. 游泳是一種全身性的運動，因為水的浮力較大，所以不會產生運動傷害。(出處：01)
- 解析** 不當的運動動作或運動過量都會引起運動傷害
- (○) 146. 從事任何運動前都要進行適當的熱身活動。(出處：01)
- (×) 147. 只要平常有運動的習慣，就不會發生運動傷害。(出處：01)
- 解析** 運動習慣只會降低運動傷害的發生，不是不會發生運動傷害。
- (○) 148. 籃球雙手地板傳球動作通常在避免防守者抄球時應用。(出處：06)
- (×) 149. 羽球挑球動作以手臂為施力點控制力道與方向。(出處：09)
- 解析** 以手腕控制。
- (×) 150. 羽球單打發球時，比賽得分為 6 分，則發球者應站在場地的左發球區。(出處：09)
- 解析** 羽球比賽得分為偶數分，發球者應站在右發球區。

二、單選題：

- (A) 1. 羽球比賽時發球員已做出揮拍發球的動作但卻未擊中羽球，則應判 (A)犯規 (B)重新發球 (C)接球者得分 (D)發球者得分。(出處：09)
- (A) 2. 4x400 公尺接力跑，第一棒採用何種預備起跑動作？ (A)蹲踞式 (B)半蹲踞式 (C)站立式 (D)以上皆可。(出處：02)
- (B) 3. 游泳的仰式在早期水中的功能為何？ (A)脫逃、掩護 (B)救護、搬運 (C)表演、觀賞 (D)練兵、戰爭。(出處：16)
- (A) 4. 游泳的捷式打水法中，適合長距離最不容易疲勞的為下列何者？ (A)二打法 (B)四打法 (C)六打法 (D)以上皆是。(出處：16)
- (A) 5. 排球移動接球不到位應需要 (A)多做移動步法練習 (B)舉到固定的位置 (C)徒手練習助跑起跳 (D)多練習手腕包住球體的動作。(出處：07)
- (A) 6. 下列有關接力跑傳接棒的敘述，何者有誤？ (A)在接棒區內，傳棒者應要減速再傳棒以免撞上接棒者 (B)傳接棒有下壓式與上挑式 (C)400 公尺接力跑傳棒通常不換手 (D)1600 公尺一般都採用左接棒右持棒的方式。(出處：02)
- 解析** (A)不減速，應等速前進。
- (B) 7. 下列何者為羽球正、反拍挑球共有的動作要領？ (A)掌心朝上 (B)右腳前跨成弓步 (C)拍面由下往上前揮至右肩上方 (D)擊球後手肘彎曲。(出處：09)
- (B) 8. 排球何種隊形安排可加強進攻與攔網的能力，並使舉球員更能夠控制比賽的進行？ (A)四二運用隊形 (B)五一運用隊形 (C)三六運用隊形 (D)三二運用隊形。(出處：07)
- (A) 9. 排球觸球點或手型不正確應需要 (A)多練習移動到位，以正確手型擊球 (B)舉到固定的位置 (C)徒手練習助跑起跳 (D)多做移動步法練習。(出處：07)
- (C) 10. 桌球當來球距離更遠時，應選擇下列何種動作？ (A)跨步 (B)單步 (C)跳步 (D)以上皆

可。(出處：08)

- (A) 11.下列何者為目標心跳率？ (A)60~85% (B)50~75% (C)40~65% (D)30~55%。(出處：20)
- (B) 12.400公尺接力跑賽，接棒員可以在接力區前幾公尺處預先起跑？ (A)5公尺 (B)10公尺 (C)15公尺 (D)20公尺。(出處：02)
- (A) 13.捷式比賽中，團體接力項目採用抓握式或蹲踞式出發的棒次為 (A)第一棒 (B)第二棒 (C)第三棒 (D)第四棒。(出處：16)
- (A) 14.急性運動傷害中，C是指？ (A)壓迫 (B)休息 (C)冰敷 (D)保護。(出處：01)
- 解析** 縮寫C為compression，壓迫。
- (B) 15.羽球單打比賽時，當得分數為下列何者時，發球者須站在左發球區？ (A)0分 (B)1分 (C)2分 (D)以上皆非。(出處：09)
- (B) 16.籃球右邊45度投擦板球時，瞄準紅色小方框的何處，球即可輕鬆進籃？ (A)中間 (B)右上角 (C)上方 (D)哪裡都行。(出處：06)
- (B) 17.桌球當來球距離較短時，應選擇下列何種動作？ (A)跨步 (B)單步 (C)跳步 (D)以上皆可。(出處：08)
- (A) 18.羽球比賽中，當雙方達29平分時，先獲得第幾分者獲勝？ (A)30分 (B)31分 (C)32分 (D)33分。
- (D) 19.下列何者不是造成運動傷害的原因？ (A)運動設備老舊 (B)天氣炎熱 (C)暖身不足 (D)場地平坦。(出處：01)
- (D) 20.身上可以測量到脈搏的位置為 (A)頸部 (B)胸部 (C)手腕內側 (D)以上皆是。(出處：20)
- (D) 21.籃球單手投籃時，投籃手的手腕、手肘與何處三點會呈一直線？ (A)籃板 (B)肩膀 (C)胸部 (D)籃圈。(出處：06)
- (D) 22.運動處方的持續時間在合理強度上應為多長？ (A)10~30分鐘 (B)20~40分鐘 (C)15~40分鐘 (D)20~60分鐘。(出處：20)
- (B) 23.我國目前各級學校最常使用的心肺耐力測驗方式為何？ (A)1公里跑 (B)800/1600公尺跑走測驗 (C)12分鐘跑 (D)三分鐘登階。(出處：20)
- (D) 24.何者是排球迎接對方發球的第一個動作，也是組織後續進攻的基礎，不僅不能失誤，還要求穩定準確？ (A)接球 (B)舉球 (C)扣球 (D)接發球。(出處：07)
- (A) 25.實施心肺耐力測驗後，通常主要以下列何者為監控方式？ (A)脈搏數 (B)呼吸量 (C)體脂肪 (D)以上皆非。(出處：20)
- (D) 26.預防熱傷害可以使用何種方式？ (A)多補充水分 (B)用水或冰塊降溫 (C)至陰涼處休息 (D)以上皆是。(出處：01)
- (A) 27.桌球比賽中，每一方可請求幾次的暫停次數？ (A)一次 (B)二次 (C)三次 (D)四次。(出處：08)
- (A) 28.桌球的正手扣殺動作，身體應 (A)前傾 (B)後傾 (C)側斜 (D)以上皆可。(出處：08)
- (D) 29.下列有關接力棒的長度敘述，何者正確？ (A)20~22公分 (B)21~23公分 (C)24~26公分 (D)28~30公分。(出處：02)
- (B) 30.何者是排球連結進攻的技術動作，也是扣球能否成功有效的關鍵？ (A)接球 (B)舉球 (C)扣球 (D)接發球。(出處：07)
- (B) 31.三分鐘登階運動主要訓練目標為何？ (A)速度 (B)心肺耐力 (C)肌耐力 (D)敏捷性。(出處：20)
- (B) 32.4x100公尺接力賽在標準400公尺操場，哪兩棒的位置是跑彎道的？ (A)一、二棒 (B)一、三棒 (C)二、四棒 (D)三、四棒。(出處：02)
- (A) 33.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。
- (B) 34.後排球員不可在下列何處任何高度完成攻擊動作？ (A)發球區 (B)前區 (C)3公尺攻擊線的後面區域 (D)球員區。(出處：07)
- (C) 35.4x100公尺接力跑，接棒員可從接力區外幾公尺內起跑？ (A)20公尺 (B)15公尺 (C)10公尺 (D)5公尺。(出處：02)

- (C) 36. 有效的心肺耐力訓練區，運動強度應界於最大心跳率的 (A)40~50% (B)50~60% (C)60~90% (D)70~100%。(出處：20)
- (D) 37. 選擇有氧運動訓練心肺耐力的項目應符合下列何項特性？ (A)大肌肉全身性運動 (B)持續性富有節奏性 (C)中低強度長時間的運動 (D)以上皆是。(出處：20)
- (B) 38. 游泳的捷式轉身是以何種滾轉姿勢操作？ (A)後滾翻 (B)前滾翻 (C)側滾翻 (D)以上皆可。(出處：16)
- (C) 39. 傳接棒的時間點會設在接力區後幾公尺？ (A)5 公尺 (B)10 公尺 (C)15 公尺 (D)20 公尺。(出處：02)
- (A) 40. 羽球單打比賽時，當發球者分數為下列何者時須站立於右發球區？ (A)0 分 (B)1 分 (C)3 分 (D)5 分。(出處：09)
- (B) 41. 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。
- (A) 42. 下列有關羽球有效發球的敘述，何者錯誤？ (A)雙腳須於線上發球 (B)擊球點不超過腰部 (C)球拍拍頭須低於手部 (D)須發對角線。(出處：09)
- 解析** (A)雙腳不得踩線。
- (C) 43. 羽球比賽時下列哪一項為犯規行為？ (A)過網擊球 (B)連擊 (C)以上皆是 (D)以上皆非。
- (D) 44. 下列有關羽球運動的敘述，何者正確？ (A)練習時須遵守教練之安排 (B)注意操作動作的流暢性 (C)愛護器材及保持場地整潔 (D)以上皆是。(出處：09)
- (A) 45. 運動傷害處理的「冰敷」實施時間大約是多久？ (A)15~20 分鐘 (B)20~35 分鐘 (C)35~40 分鐘 (D)40 分鐘以上。(出處：01)
- (B) 46. 接力跑持棒時，應將接力棒露出前端多少公分？ (A)18 公分 (B)15 公分 (C)13 公分 (D)11 公分。(出處：02)
- (A) 47. 籃球雙手胸前傳球持球屈膝，慣用腳向前跨步，身體微微前傾，重心平均置於何處？ (A)雙腳 (B)胸部 (C)肩膀 (D)臀部。(出處：06)
- (D) 48. 下列何者為處理「急性運動傷害」的五大原則？ (A)EPRIC (B)PCIRE (C)PEICR (D)PRICE。(出處：01)
- (D) 49. 現今游泳運動的仰式在西元幾年被確立沿用至今？ (A)1900 年 (B)1904 年 (C)1908 年 (D)1912 年。(出處：16)
- (D) 50. 在進行心肺耐力運動前應進行 (A)跑步運動 (B)跳躍運動 (C)緩和運動 (D)熱身運動。(出處：20)
- (C) 51. 排球扣球跳起後在身體何處以整個手掌擊球？ (A)左肩前方最高處 (B)左肩前方最低處 (C)右肩前方最高處 (D)右肩前方最低處。(出處：07)
- (B) 52. 4x100 公尺接力跑，常採用何種接棒方式以節省距離上的損失？ (A)上挑式 (B)下壓式 (C)反臂法 (D)以上皆可。(出處：02)
- (D) 53. 下列有關桌球的敘述，何者正確？ (A)練習前應充分熱身 (B)扣殺球應循序漸進，以避免運動傷害 (C)練習時須有安全的活動距離 (D)以上皆是。(出處：08)
- (B) 54. 排球舉球在中國又稱為 (A)一傳 (B)二傳 (C)三傳 (D)四傳。(出處：07)
- (D) 55. 下列何者是羽球發球常見的錯誤？ (A)擊球無力 (B)發球高度不足 (C)發球距離位置不佳 (D)以上皆是。(出處：09)
- (A) 56. 慢跑的呼吸節奏可選擇 (A)二吸二呼 (B)一吸一呼 (C)一吸二呼 (D)以上皆可。(出處：20)
- (A) 57. 在發球或比賽中，羽球觸網而過，應判該球？ (A)有效 (B)重行發球 (C)無效 (D)犯規。
- (B) 58. 羽球發球時，若接球者犯規，則 (A)重新發球 (B)發球者得分 (C)接球者得分 (D)以上皆非。(出處：09)
- (A) 59. 籃球技巧純熟者，可加入眼神、手勢、身體，以及何種動作的假動作，以製造得分機會？ (A)腳步 (B)口號 (C)嬉鬧 (D)撞人。(出處：06)
- (C) 60. 一般羽球是由多少根羽毛固定基座 (A)12 根 (B)14 根 (C)16 根 (D)18 根。
- (C) 61. 下列何者不屬於羽球發球犯規動作？ (A)揮拍時未擊中羽球 (B)發球後羽球觸及身體

- (C)兩眼未注視前方 (D)擊球瞬間羽球高於腰部。(出處：09)
- (D) 62. 籃球接球時，手掌心向球，手指自然張開，兩手拇指與食指相對約呈何種形狀？ (A)正方形 (B)四角形 (C)弧形 (D)三角形。(出處：06)
- (A) 63. 臺北市舉辦之 2017 年世界大學運動會，主要為提供大學生運動員參加之國際綜合性運動賽會。其中必辦之運動種類共有 14 種，選辦有 7 種運動種類，下列何者為選辦之運動種類？ (A)羽球 (B)網球 (C)排球 (D)桌球
- (C) 64. 下列何者為奧運會正式接力跑的項目？ (A)200 公尺和 800 公尺 (B)400 公尺和 800 公尺 (C)400 公尺和 1,600 公尺 (D)800 公尺和 2,000 公尺。(出處：02)
- (D) 65. 運動傷害中若產生腹痛應如何處理？ (A)立即停止運動 (B)深呼吸增加氧氣供給全身 (C)彎腰按壓腹部消除疼痛 (D)以上皆是。(出處：01)
- (C) 66. 游泳姿勢中的背泳是指 (A)捷式 (B)蛙式 (C)仰式 (D)蝶式。(出處：16)
- (C) 67. 游泳的捷式打水法中，速度最快的為下列何者？ (A)二打法 (B)四打法 (C)六打法 (D)以上皆是。(出處：16)
- (A) 68. 游泳在出發及轉身後許可選手在水中做潛泳，而到達：(A)15 (B)10 (C)25 (D)20 公尺時，頭部必須露出水面。
- (A) 69. 籃球雙手地板傳球通常在避免何種情況應用？ (A)防守者抄球時 (B)進攻者進攻時 (C)隊友距離太遠時 (D)以上皆是。(出處：06)
- (D) 70. 下列有關桌球反手扣殺動作，何者正確？ (A)擊球時，迅速扭腰，以手腕帶動手臂用力揮拍 (B)拍面適度向下前傾擊球點為球彈跳的最高點 (C)擊球後，手肘應伸直 (D)以上皆是。(出處：08)
- (D) 71. 若人體血液失去多少就會有生命危險？ (A)15% (B)20% (C)25% (D)30%。(出處：01)
- (D) 72. 下列何者是正手扣殺的動作要領？ (A)左腳稍前 (B)手臂隨扭腰向右後方引拍 (C)擊球時重心由右腳移至左腳 (D)以上皆是。(出處：08)
- (C) 73. 捷式比賽中，一般短距離選手的腿部打水技術普遍採用 (A)二打法 (B)四打法 (C)六打法 (D)八打法。(出處：16)
- (C) 74. 羽球比賽時，當對方以切球攻擊，可用何種動作回擊該球？ (A)高遠球 (B)殺球 (C)挑球 (D)切球。
- (B) 75. 籃球練習方法下列何者正確？ (A)米字步伐 (B)交叉傳球 (C)井字步伐 (D)魚躍救球。(出處：06)
- (B) 76. 排球接發球時，身體重心降低稍向前傾，雙腳微蹲前後左右開立，雙手置於何處，眼睛注視來球？ (A)胸前 (B)腰間 (C)頭頂 (D)大腿。(出處：07)
- (C) 77. 桌球正手扣殺球的執拍角度須與桌面呈 (A)45 度 (B)75 度 (C)90 度 (D)135 度。(出處：08)
- (D) 78. 下列有關游泳捷式換氣的敘述，何者正確？ (A)單邊換氣可划手四次換氣一次 (B)單邊換氣可划手二次換氣一次 (C)雙邊換氣可划手三次換氣一次 (D)以上皆是。(出處：16)
- (D) 79. 傳棒者接近接棒者約 2 大步時，應喊什麼口令，提醒接棒者？ (A)拿 (B)取 (C)伸 (D)接。(出處：02)
- (D) 80. 若要改善心肺耐力，下列何項因素不須加以考慮？ (A)運動強度 (B)運動型態 (C)運動時間 (D)運動同伴。(出處：20)
- (A) 81. 羽球比賽時接球者尚未準備好，而發球者已發球，則應判 (A)重新發球 (B)繼續比賽 (C)喪失發球權 (D)裁判判決。(出處：09)
- (C) 82. 羽球比賽時，下列何者犯規？ (A)發球雙足固定不動 (B)發球落於斜對角的發球區內 (C)連擊 (D)將球擊至界線之內。(出處：09)
- (C) 83. 羽球挑球主要是運用手的哪個部位？ (A)手臂 (B)手肘 (C)手腕 (D)手指。(出處：09)
- (B) 84. 籃球比賽終了，因場內噪音太大，導致裁判未能聽見計時器聲響而無鳴哨，結果攻方得分，裁判會如何判決？ (A)得分算 (B)得分不算 (C)重新發球 (D)重調時間
- (A) 85. 韌帶扭傷時不應立即做何種處理？ (A)熱敷 (B)冰敷 (C)休息 (D)壓迫。(出處：01)
- (C) 86. 熱痙攣是由於身體發生脫水與鹽分流失後，導致肌細胞膜的鈉和下列哪一項物質比例發生改變而造成？ (A)鎂 (B)碘 (C)鉀 (D)鈣
- (D) 87. 下列何者為羽球的發球動作？ (A)正拍發高遠球 (B)反拍發短球 (C)正拍發短球 (D)

以上皆是。(出處：09)

- (C) 88.下列哪一種維生素，可以使體內乳酸氧化，生成二氧化碳和水，並釋放出熱量，增強運動者的耐力，減輕或延緩疲勞現象？(A)維生素 A (B)維生素 E (C)維生素 C (D)維生素 D
- (B) 89.年齡 18 歲的人，安靜心跳率每分鐘 72 下，則訓練強度為 (A)140 (B)150 (C)160 (D)170。
(出處：20)
- (C) 90.人體中的血液量約占體重的多少？(A)1/10 (B)1/12 (C)1/13 (D)1/14。(出處：01)
- (A) 91.籃球進攻者在進攻時，要隨時以什麼步伐走位？(A)保持不斷跑動 (B)原地不動 (C)井字步伐 (D)米字步伐。(出處：06)
- (B) 92.臺北市私立滬江高級中學的游泳池長是多少公尺？(A) 10 公尺 (B) 25 公尺 (C) 50 公尺 (D) 100 公尺。
- (A) 93.籃球單手地板傳球目標仍是距離哪個位置的地板？(A)2/3 (B)1/3 (C)1/4 (D)2/4。
(出處：06)
- (B) 94.籃球發入場內球員觸球後，進攻球隊需於幾秒內由後場超越中場線到達前場？(A)5 秒 (B)8 秒 (C)10 秒 (D)12 秒。(出處：06)
- (A) 95.排球舉球是，用前二指節觸球，再依序利用蹬地、伸展膝部及手肘的動作，以手指和哪個部位產生的反彈力量傳球？(A)腕關節 (B)膝關節 (C)頸關節 (D)踝關節。(出處：07)
- (B) 96.雙手胸前傳球，其傳球高度應在身體的 (A)頭部 (B)胸前 (C)腰部 (D)膝蓋。(出處：06)
- (D) 97.100 或 400 公尺接力跑屬於何種運動型態？(A)長距離跑 (B)中長距離跑 (C)中距離跑 (D)短距離跑。(出處：02)
- (D) 98.下列何項敘述是接力跑常見的錯誤？(A)接棒者起跑速度太快或太慢 (B)接棒時轉頭觀看 (C)接棒員手臂高度過低 (D)以上皆是。(出處：02)
- (A) 99.網球揮拍動作錯誤容易造成何種運動傷害？(A)網球肘 (B)五十肩 (C)腕關節症候群 (D)脫臼。(出處：01)
- (A) 100.桌球當來球距離稍遠時，應選擇下列何種動作？(A)跨步 (B)單步 (C)跳步 (D)以上皆可。(出處：08)
- (C) 101.接力賽持棒者握棒位置應在接力棒的 (A)前端 (B)中端 (C)末端 (D)隨便握。(出處：02)
- (C) 102. 2017 世界大學運動會將在哪个國家舉行？(A)日本 (B)美國 (C)台灣 (D)韓國。
- (A) 103.下列何者不屬於有氧運動？(A)下棋 (B)游泳 (C)慢跑 (D)散步。(出處：20)
- (D) 104.下列何者為桌球常見的錯誤動作？(A)扣殺時拍面角度錯誤 (B)步伐移動太慢 (C)殺球後重心回復太慢 (D)以上皆是。(出處：08)
- (B) 105.游泳的捷式打水法中，適合中距離的為下列何者？(A)二打法 (B)四打法 (C)六打法 (D)以上皆是。(出處：16)
- (C) 106.急性運動傷害中，I 是指？(A)保護 (B)休息 (C)冰敷 (D)抬高。(出處：01)
- (B) 107.國際游泳比賽中，是否有 25 公尺捷泳這個項目？(A)有 (B)沒有 (C)亞洲有，歐美沒有 (D)若比賽在 25 公尺游泳池就有。
- (C) 108.籃球比賽中，進攻球隊每次進攻時間為 (A)8 秒 (B)10 秒 (C)24 秒 (D)30 秒。(出處：06)
- (D) 109.游泳的仰式划手動作中，入水面後肘關節彎曲幾度進行曲肘抱水動作？(A)30~40 度 (B)50~60 度 (C)70~80 度 (D)90~100 度。(出處：16)
- (B) 110.籃球胸前傳球，傳球者必須從胸前，將球傳至接球者的多少距離為球的落點？(A)2/3 (B)1/3 (C)1/4 (D)2/4。(出處：06)
- (C) 111.羽球的發球動作是第幾個擊球動作？(A)第三動作 (B)第二動作 (C)第一動作 (D)準備動作。(出處：09)
- (A) 112.羽球的正拍長球擊球點應於何處？(A)額頭前上方 (B)身體後方 (C)身體側邊 (D)頭部正上方。(出處：09)
- (C) 113.棒球比賽中，跑壘員跑壘時，被擊球員擊出的球擊中，對跑壘員應如何判決？(A)保送一壘 (B)繼續比賽 (C)判出局 (D)暫停比賽
- (D) 114.在練習接力跑時，一般初學者標誌標定位置與起跑點的距離約為 (A)1~2 公尺 (B)2~4

公尺 (C)4~6 公尺 (D)6~8 公尺。(出處：02)

- (D) 115. 教育部體育署的 SH150 方案，(A)S 代表 Sports (B)H 代表 Health (C)學生每週在校運動 150 分鐘方案 (D)以上皆是
- (C) 116. 心肺耐力訓練後的測量脈搏時間為 (A)20 秒 (B)40 秒 (C)60 秒 (D)90 秒。(出處：20)
- (A) 117. 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。
- (B) 118. 游泳歷史上最於何時開始記載有關仰泳技術？(A)1790 年 (B)1794 年 (C)1798 年 (D)1982 年。(出處：16)
- (A) 119. 運動處方的運動頻率應為 (A)每週三~五次 (B)每週一~二次 (C)每週半小時 (D)每週二小時。(出處：20)
- (A) 120. 排球舉球時，身體保持機動狀態，判斷來球並迅速移動至舉球位置，眼睛注視接球者及扣球者的動向，雙手自然舉於何處？(A)額前 (B)腰間 (C)頭頂 (D)大腿。(出處：07)
- (B) 121. 小明想提升心肺耐力，但是膝關節不舒服的情況下可選擇下列何種運動？(A)慢跑 (B)游泳 (C)快走 (D)爬樓梯。(出處：20)
- (C) 122. 籃球雙手地板傳球，反彈後，球的理想高度在接球者的膝蓋以上至何處的位置？(A)胸部 (B)膝蓋 (C)腰部 (D)視情況而定。(出處：06)
- (B) 123. 急性運動傷害中，R 是指？(A)保護 (B)休息 (C)冰敷 (D)抬高。(出處：01)
- 解析** 縮寫 R 為 rest，休息。
- (A) 124. 籃球定點投籃動作，雙腳與肩同寬，慣用腳可向前多踏半步，屈膝將重心放在何處？(A)雙腳 (B)胸部 (C)肩膀 (D)臀部。(出處：06)
- (D) 125. 羽球比賽進行中，小名在網前小吊球，球過網後卻被網纏住，此時應判？(A)小名得分 (B)對方得分 (C)猜拳決定球權 (D)小名重新發球。
- (D) 126. 心肺耐力又稱為 (A)心肺適能 (B)有氧適能 (C)心血管循環耐力 (D)以上皆是。(出處：20)
- (B) 127. 熱敷的溫度大約幾度較為適合？(A)28~32 度 (B)38~42 度 (C)45~55 度 (D)視情況而定。(出處：01)
- (B) 128. 4x400 公尺接力跑，第幾棒可以搶跑道？(A)第一棒 (B)第二棒 (C)第三棒 (D)以上皆可。(出處：02)
- (D) 129. 救溺五步是？(A)「叫叫 ABC」(B)「叫跳伸拋划」(C)「叫游伸拋划」(D)「叫叫伸拋划」
- (D) 130. 下列哪個系統組織的機能優劣，是評定心肺耐力的指標項目？(A)心臟 (B)肺臟 (C)血液循環 (D)以上皆是。(出處：20)
- (B) 131. 熱敷實施時間應為多久？(A)10~20 分鐘 (B)20~30 分鐘 (C)30~40 分鐘 (D)視情況而定。(出處：01)
- (D) 132. 心肺耐力良好有何益處？(A)增進心臟機能 (B)降低安靜心跳率 (C)預防慢性疾病 (D)以上皆是。(出處：20)
- (D) 133. 籃球接到球後，須對防守者採取三重威脅。下列何者為三重威脅？(A)投籃 (B)傳球 (C)運球 (D)以上皆是。(出處：06)
- (A) 134. 指骨骼關節面受到強烈外力的衝擊或牽引而被迫移位，並可能有關節韌帶過度伸展或斷裂，這種運動傷害稱為 (A)脫臼 (B)扭傷 (C)骨折 (D)抽筋。(出處：01)
- (C) 135. 某生在測量體適能「坐姿體前彎」時，其手指剛好可以與腳趾頭對齊，請問該生的體前彎成績為：(A)0 公分 (B)15 公分 (C)25 公分 (D)35 公分。
- (A) 136. 4x100 公尺接力，哪兩個棒次是跑直線？(A)第一、三棒 (B)第二、四棒 (C)第一、四棒 (D)第二、三棒。(出處：02)
- (D) 137. 下列有關熱傷害的處理方式，何者正確？(A)停止運動離開熱環境 (B)解開衣物扣子讓身體通風 (C)補充水分電解質 (D)以上皆是。(出處：01)
- (C) 138. 地板傳球必須讓籃球落點在距離接球者 (A)2/3 (B)1/2 (C)1/3 (D)1/4 的位置，球的反彈才能在接球者的腰部高度。(出處：06)
- (B) 139. 接力區範圍為多少公尺？(A)10 公尺 (B)20 公尺 (C)30 公尺 (D)40 公尺。(出處：02)
- (D) 140. 有關教育部近年推行的「SH150 方案」，下列描述何者有誤？(A)標題中的 S 代表 Sport (B)希望藉由課後時間來增加學童身體活動量 (C)目標為學童每週累計運動時間達 150 分鐘

以上 (D)150 分鐘之計算包含體育課時間。

- (B) 141. 熱敷時的溫度大約幾度較合適？ (A)30°C (B)40°C (C)50°C (D)60°C。(出處：01)
- (A) 142. 籃球進攻隊未在限定的時間內完成出手投籃動作稱為 (A)24 秒違例 (B)20 秒違例 (C)12 秒違例 (D)8 秒違例。(出處：06)
- (C) 143. 游泳的捷式轉身，是在靠近池端多少距離完成最後一次划手即開始轉身？ (A)3~4 公尺 (B)2~3 公尺 (C)1~2 公尺 (D)0.5 公尺。(出處：16)
- (C) 144. 籃球比賽出場時若某隊未達出場人數，應判為棄權，比數記為(A) 1 : 0 (B) 2 : 0 (C) 20 : 0 (D) 30 : 0
- (D) 145. 游泳運動適用下列何種方式換氣？ (A) 憋氣 (B) 鼻子吸氣、吐氣 (C) 嘴巴吐氣鼻子吸氣 (D) 鼻子吐氣嘴巴吸氣。
- (B) 146. 符合競賽規則的游泳池標準水深為幾公尺？ (A) 2 公尺 (B) 1.8 公尺 (C) 1.7 公尺 (D) 1.5 公尺。
- (B) 147. 運動傷害發生時，應該先如何處理？ (A)不做處理，等救護車抵達 (B)停止運動並進行緊急處理 (C)進行心肺復甦術 (D)不予理會。(出處：01)
- (D) 148. 教育部體適能檢測單一項目要達到銀牌，測量結果需要達到多少百分等級？ (A)95% (B)90% (C)85% (D)75%
- (A) 149. 籃球的投籃形式有定點投籃、跳躍投籃和下列何者？ (A)移位投籃 (B)旋轉投籃 (C)魚躍投籃 (D)灌籃。(出處：06)
- (B) 150. 捷泳踢腿時，應以何處關節為軸來打水？ (A) 膝 (B) 髌 (C) 踝 (D) 腰部。