

一、選擇

1. (D) 下雨過後使用室外球場應注意下列哪一件事？ (A)不要踩到水就好 (B)赤腳打球就不會滑倒 (C)滑滑的更刺激 (D)要先將水分刮除或等待乾燥才使用。

《答案》D

2. (C) 運動設施進行維修時，設有安全圍籬阻隔，這時想打球的我們應該怎麼做？ (A)拆掉圍籬繼續打球 (B)向施工的廠商抱怨 (C)換個安全的地方打球 (D)只要不影響施工，還是可以打球

《答案》C

3. (C) 終點前的壓線是以身體的哪個部位判定？ (A)頭 (B)手 (C)軀幹 (D)腳

《答案》C

4. (B) 身體質量指數(BMI)是利用哪些數據比例，評估個人身體組成的簡易方法？ (A)紅白肌肉所占比例 (B)身高及體重 (C)體型與性別 (D)體重與年齡。

《答案》B

5. (B) 打籃球最重要的是下列何者？ (A)贏球的快感 (B)開開心心，享受比賽樂趣 (C)展現個人技壓群雄的技術 (D)爭取勝利，不擇手段

《答案》B

6. (B) 世界最高的運動層級的非職業賽會是哪個比賽？ (A)亞洲運動會 (B)奧林匹克運動會 (C)中華民國全國運動會 (D)世界大學運動會

《答案》B

7. (C) 在長人如林的籃球場上，上籃時，球擦板的位置可以如何調整，避免被蓋火鍋？ (A)位置變低 (B)位置不變 (C)位置變高 (D)不上籃

《答案》C

8. (B) 各類運動場地都訂有使用及管理辦法，下列哪一個行為正確？ (A)可破壞運動場地 (B)使用前先閱讀相關規定及注意事項 (C)使用後將垃圾留下 (D)使用時不用遵守運動場地使用規範

《答案》B

9. (D) 下雨過後使用室外球場應注意下列哪一件事？ (A)不要踩到水就好 (B)赤腳打球就不會滑倒 (C)滑滑的更刺激 (D)要先將水分刮除或等待乾燥才使用

《答案》D

10. (C) 在 4x100 公尺接力的比賽中，接力區為多少公尺？ (A)10 公尺 (B)20 公尺 (C)30 公尺 (D)40 公尺

《答案》C

11. (C) 下列哪個項目不屬於田徑短距離跑的項目？ (A)100 公尺 (B)200 公尺 (C)300 公尺 (D)400 公尺

《答案》C

12. (D) 與同學相約運動打球時，下列何者正確？ (A)穿著拖鞋即可 (B)不須適時補充水分 (C)不用暖身 (D)運動前應先取下手錶，避免拉扯造成傷害

《答案》D

13. (A) 台灣首任的運動部部長李洋是哪個運動項目的奧運雙打金牌 (A)羽球 (B)網球 (C)桌球 (D)籃球。

《答案》A

14. (C) 下列何者不屬於心肺耐力的運動類型？ (A)健走 (B)慢跑 (C)伏地挺身 (D)登山

《答案》C

15. (A) 籃球比賽中，不論是同隊的隊友或對手，當他們有好的表現時，下列何者是最直接，又可展現運動風度的方式？ (A)給予掌聲 (B)請吃飯 (C)送禮物 (D)給獎金

《答案》A

16. (B) 下列何者為蹲踞式的起跑方式？ (A)前膝著地 (B)後膝著地 (C)雙膝著地 (D)雙肘著地

《答案》B

17. (C) 籃球單手投籃的時候，雙腳應如何站立？ (A)弓箭步 (B)平行馬步 (C)前後步 (D)金雞獨立。

《答案》C

18. (B) 運動處方設計原則之時間項目，分為單次完成及分段完成兩種方式，每段運動時間須至少持續多久才可列入計算？ (A)5 分鐘 (B)10 分鐘 (C)15 分鐘 (D)30 分鐘

《答案》B

19. (C) 學校運動設施進行維修時，設有安全圍籬阻隔，這時想打球的我們應該怎麼做？ (A) 拆掉圍籬繼續打球 (B) 向老師抱怨，表達我們希望運動的請求 (C) 遠離或換個安全的地方打球 (D) 只要不影響施工，還是可以打球。

《答案》C

20. (D) 可以「摸到籃框」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。

《答案》D

21. (A) 籃球場上籃時，球擦板的位置要如何，才可避免被蓋火鍋？ (A) 變高 (B) 變低 (C) 適中 (D) 都可以。

《答案》A

22. (B) 運動處方設計原則之時間項目，分為單次完成及分段完成兩種方式，每段運動時間須至少持續多久才可列入計算？ (A) 5 分鐘 (B) 10 分鐘 (C) 15 分鐘 (D) 20 分鐘。

《答案》B

23. (D) 游泳池的水質酸鹼度(pH)範圍為？ (A) 5~6 (B) 6~7.5 (C) 7~8 (D) 6.5~8。

《答案》D

24. (B) 運動處方設計原則之頻率項目，固定時間內身體活動的次數，主要是以何者為單位計算？ (A) 每天的運動次數 (B) 每週的運動次數 (C) 每月的運動次數 (D) 每季的運動次數。

《答案》B

25. (B) 下列何者為蹲踞式的起跑方式？ (A) 前膝著地 (B) 後膝著地 (C) 雙膝著地 (D) 雙膝不著地。

《答案》B

26. (D) 下列何者是田徑比賽中唯一的團體項目？ (A) 起跑 (B) 加速跑 (C) 途中跑 (D) 接力跑

《答案》D

27. (D) 跑步衝刺壓線為近終點時的技術，下列何者敘述正確？ (A) 盡可能將雙手前伸 (B) 身體後仰 (C) 以頭壓線 (D) 以胸口壓線。

《答案》D

28. (A) 進入游泳池下水練習前，下列哪個不是應注意的事項？ (A) 注意水壓及 SPA 按摩設備等資訊 (B) 充分暖身後再淋浴下水 (C) 不在池邊奔跑嬉

戲 (D) 由扶梯緩緩入水。

《答案》A

29. (D) 下列何者是田徑比賽的徑賽項目？ (A) 鉛球擲遠 (B) 跳遠 (C) 跳高 (D) 跨欄項目。

《答案》D

30. (C) 下列有關籃球上籃將球送入網的動作規定，何者正確？ (A) 僅能單手 (B) 僅能雙手 (C) 可以用挑、拋、投球等方式 (D) 上籃球數不列入計分。

《答案》C

31. (D) 健康體適能的益處為何？ (A) 促進生、心理健康 (B) 改善身體功能 (C) 降低罹患疾病的風險 (D) 以上皆是

《答案》D

32. (B) 下列針對 4×100 公尺接力跑的描述何者錯誤？ (A) 採不換手傳接棒方式 (B) 非田徑場內正式比賽項目 (C) 第一棒採用蹲踞式起跑的方式 (D) 除短跑能力，傳接棒默契也很重要

《答案》B

33. (D) 下列關於籃球的運動禮節，何者正確？ (A) 服裝隨意 (B) 長時間占用球場 (C) 情緒失控 (D) 給予別人掌聲

《答案》D

34. (C) 依照正式田徑比賽規則規定，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) 10000 公尺。

《答案》C

35. (A) 體育活動中，何者不是導致發生運動傷害的原因？ (A) 設施不美觀 (B) 器材布置不當 (C) 設備毀損 (D) 天候影響。

《答案》A

36. (C) 起跑架的位動作與姿勢，下列何者敘述正確？ (A) 單腳腳跟緊貼起跑架 (B) 前腳的膝蓋著地 (C) 雙手與肩同寬，打開手掌的虎口，食指與拇指緊貼起跑線 (D) 先在起跑架後蹲下。

《答案》C

37. (A) 運動前危險因子分類為低危險等級，其特點為何？ (A) 年齡男性<45 歲；女性<55 歲，沒有疾病特徵，且少於 2 個危險因子者 (B) 年齡男性<45 歲；女性<55 歲，沒有疾病特徵，且少於 3 個危險因子者

(C)年齡男性<55歲；女性<45歲，沒有疾病特徵，且少於2個危險因子者
(D)年齡男性<40歲；女性<50歲，沒有疾病特徵，且少於2個危險因子者

《答案》A

38. (A) 下列何種運動不是加強肌力與肌耐力的訓練方法？ (A)慢跑 (B)引體向上 (C)伏地挺身 (D)仰臥起坐。

《答案》A

39. (B) 籃球投籃出手後，手臂完全伸直，手指應指向何處？ (A)籃架 (B)籃框 (C)地上 (D)自己身體

《答案》B

40. (A) 籃球上籃步伐的大小下列何者正確？ (A)第一步大，第二步小 (B)第一步小，第二步大 (C)兩步都要大 (D)兩步都要小。

《答案》A

41. (C) 當發現籃球架的螺絲鬆脫時，應該怎麼做才正確？ (A)打119報案 (B)自己拿工具修理 (C)離開現場並通知老師處理 (D)別理它，反正不會掉下來

《答案》C

42. (B) 下列針對4×100公尺接力跑的描述何者不正確？ (A)一般會採不換手傳接棒方式 (B)非正式比賽項目 (C)第一棒必須採用蹲踞式起跑的方式 (D)除短跑能力外，傳接棒默契也很重要。

《答案》B

43. (B) 籃投籃時，力量來自身體哪一個部位，再由手腕及手指控制球出手的方向？ (A)臀部 (B)雙腳 (C)腹部 (D)手肘

《答案》B

44. (C) 下列哪一個跑步技術是全程中距離最長且速度最快的階段？ (A)起跑 (B)加速跑 (C)途中跑 (D)終點壓線跑

《答案》C

45. (D) 短距離比賽項目起跑的發令口號順序何者正確？ (A)預備、各就位、鳴槍 (B)預備、鳴槍 (C)各就位、鳴槍 (D)各就位、預備、GO。

《答案》D

46. (C) 下列何者為運動前危險因子分類評量中的危險因子？ (A)運動次數 (B)運

動強度 (C)坐式生活型態 (D)運動內容

《答案》C

47. (B) 下列何者不是運動前危險因子分類評量的要項？ (A)家族病史 (B)動態式生活 (C)吸菸 (D)肥胖。

《答案》B

48. (A) PU材質的跑道有哪些特點？ (A)彈性佳 (B)環保 (C)造價低 (D)以天然橡膠為材質

《答案》A

49. (A) 「單手投籃動作中，手的預備姿勢應將球先置於「甲」上方，或是「乙」前、肩膀的高度。」上述的甲、乙應為下列何者？ (A)甲：額頭，乙：胸 (B)甲：胸，乙：額頭 (C)甲：腹部，乙：額頭 (D)甲：額頭，乙：腹部

《答案》A

50. (D) 下列何者為簡易版身體活動準備問卷評估的內容？

(A)過去幾個月是否有在未活動的情況下感覺到胸痛
(B)是否曾因暈眩而出現失去平衡或失去意識的情況
(C)是否有骨骼或關節的問題
(D)以上皆是

《答案》D

51. (B) 列何者不是合成橡膠材質跑道的特點？ (A)排水快 (B)環保 (C)造價高 (D)以天然橡膠為材質。

《答案》B

52. (C) 游泳池的水質酸鹼度(pH)範圍？ (A)5~7 (B)6~7.5 (C)6.5~8.0 (D)8.0~9.0

《答案》C

53. (B) 下列何者屬於慢跑鞋的特性？ (A)抓地力強 (B)彈性又透氣 (C)高筒保護踝關節 (D)適合左右快速移動

《答案》B

54. (C) 排球運動中，何項動作是扣球動作的一大剋星？ (A)發球 (B)舉球 (C)攔網 (D)接球。

《答案》C

55. (B) 健康體適能檢測項目中的柔軟度，是以何者檢測作為判斷的依據？ (A)身高、體重 (B)坐姿體前彎 (C)立定跳遠 (D)仰臥捲腹

《答案》B

56. (A) 接力比賽時，傳接棒的技術下列何者敘述正確？ (A)傳棒者可喊「接」的口令 (B)傳棒者向斜後方伸出手臂(約 60 度)交棒 (C)接棒者掌心朝上、四指併攏、虎口緊閉 (D)接棒者不能預先助跑。

《答案》A

57. (D) 肌肉維持某種肌力的能力，稱為肌耐力。下列關於肌耐力所持續的特性，何者正確？ (A)時間短 (B)反復次數少 (C)力量大 (D)耐操能力佳。

《答案》D

58. (B) 籃球遠距離投籃的力量來源是來自各關節的伸展，其順序下列何者敘述正確？ (A)肘關節→腕關節→膝關節→腳踝 (B)腳踝→膝關節→肘關節→腕關節 (C)腳踝→膝關節→腕關節→肘關節 (D)腳踝→肘關節→膝關節→腕關節。

《答案》B

59. (A) 籃球投籃時，透過手指下壓的動作，使球體向哪個方向旋轉？ (A)向上 (B)向下 (C)向左 (D)向右

《答案》A

60. (D) 有關田徑接力賽傳接棒動作要領說明，下列何者正確？ (A)傳棒與接棒的選手要有適當的距離，才能增進團隊的速度表現 (B)當已進入理想位置時，傳棒者應喊「接」的口令 (C)接棒者聽到「接」的口令後，應把手迅速向後擺出，掌心向上張開，並力求穩定 (D)以上皆是

《答案》D

61. (B) 下列何項是我國目前擁有職業項目的運動？ (A)足球 (B)棒球 (C)羽球 (D)網球。

《答案》B

62. (C) 起跑架的使用丈量，何者敘述正確？ (A)前腳量三個腳掌的距離 (B)後腳量二個腳掌的距離 (C)前腳量二個，後腳量三個腳掌距離 (D)前腳量三個，後腳量二個腳掌距離。

《答案》C

63. (D) 關於運動前如何評估個人健康及體能狀況，選擇適合的運動，下列何者錯誤？ (A)可透過運動前健康安全問卷 (B)可透過運動前危險因子分類評量 (C)可透過簡易版身體活動準

備問卷 (D)可透過睡眠品質調查問卷

《答案》D

64. (A) 運動處方設計原則之頻率項目，指固定時間內身體活動的次數，主要是以何者為單位計算？ (A)每週運動的次數 (B)每月運動的次數 (C)每季運動的次數 (D)每半年運動的次數

《答案》A

65. (D) 木質地板表層的沙塵會降低止滑效果，因此，若發生此現象時，下列哪項作法較不能有效解決？ (A)穿著室內專用球鞋 (B)拖地板 (C)地板打蠟 (D)打赤腳。

《答案》D

66. (D) 在體育活動中導致傷害發生的原因？ (A)人為疏忽 (B)器材布置不當 (C)設備毀損 (D)以上皆是

《答案》D

67. (A) 下列何者是 PU 材質跑道的特點？ (A)彈性佳 (B)環保 (C)造價低 (D)以天然橡膠為材質。

《答案》A

68. (B) 伸展運動中，頭部向前彎主要是伸展 (A)臉部的肌肉 (B)脖子後面的肌肉 (C)脖子前面的肌肉 (D)腹部的肌肉。

《答案》B

69. (A) 體適能檢測中，用來檢測瞬發力的是以下列哪個項目為代表？ (A)立定跳遠 (B)1600、800 公尺跑走 (C)坐姿體前彎 (D)仰臥捲腹。

《答案》A

70. (C) 籃球雙手投籃的預備動作，雙手應持球於何處？ (A)膝前 (B)腹前 (C)胸前 (D)眼睛前方

《答案》C

71. (B) 做伸展運動時，要將身體伸展到感覺有點 (A)鬆 (B)緊 (C)痛 (D)痠。

《答案》B

72. (B) 運動處方設計原則之強度項目，下列描述何者錯誤？ (A)應當身體足以負荷 (B)運動強度越高越好 (C)應由低至中至高等強度進行運動 (D)應循序漸進。

《答案》B