

一、選擇-：(每題 4 分。共 60 分)：

1. ( ) 夏季奧林匹克運動會每幾年舉行一次？ (A)1 (B)2 (C)3 (D)4。

《答案》D

2. ( ) 根據衛生福利部國民健康署的定義，每天連續坐幾小時以上，便是久坐？ (A)3 (B)4 (C)5 (D)6。

《答案》D

3. ( ) 我們從事訓練時，應以運動強度最大心跳率的多少百分比為原則？ (A)30~50% (B)40~60% (C)50~70% (D)60~80%。

《答案》D

4. ( ) 打棒球時，跑壘員在投手投球時，提前離開原壘包，成功占領下一壘包的動作稱之為何？ (A)跑壘 (B)離壘 (C)滑壘 (D)盜壘。

《答案》D

5. ( ) 打棒球時，若壘上有人，打者擊出飛球被接殺，此時跑者必須如何做？ (A)強迫進壘 (B)強迫回壘 (C)擠壘 (D)盜壘。

《答案》B

6. ( ) 排球比賽中，大多由後排區域經托球或低手傳球給攻擊手進攻的球，稱為下列何者？ (A)公正球 (B)修正球 (C)高吊球 (D)高手托球。

《答案》B

7. ( ) 排球運動員必穿戴的保護用具為下列何者？ (A)護腕 (B)袖套

(C)護踝 (D)護膝。

《答案》D

8. ( ) 在排球比賽中，球員穿著與隊員不同顏色球衣的為何人？ (A)攻擊手 (B)舉球員 (C)發球員 (D)自由球員。

《答案》D

9. ( ) 羽球技術中，何者強調拇指推送以提升發力成效，輔助控球方向、落點？ (A)反手撲球 (B)反手殺球 (C)反手平抽球 (D)反手吊球。

《答案》C

10. ( ) 釋放鴿子是奧運會開幕典禮的傳統儀式，鴿子象徵著什麼？ (A)尊重 (B)卓越 (C)和平 (D)友誼

《答案》C

11. ( ) 奧林匹克格言包含下列何者？ (甲)更遠 (乙)更快 (丙)更高 (丁)更強。 (A)甲乙丙 (B)甲乙丁 (C)甲丙丁 (D)乙丙丁

《答案》D

12. ( ) 綠色奧運強調下列何者？ (A)永續發展 (B)生命教育 (C)多元文化 (D)多元族群

《答案》A

13. ( ) 奧林匹克的五環會徽顏色有什麼意涵？ (A)象徵著五大洲團結在一起 (B)象徵著五個重要影響奧林匹克的人 (C)象徵著五個重要影響奧林匹克的城市 (D)象徵著五個重要影響奧林匹克的國家

《答案》A

14. ( )下列何種訓練方式可增加肌耐力？(A)重量重、次數少 (B)重量輕、次數少 (C)重量重、次數多 (D)重量輕、次數多

《答案》D

15. ( )根據國際籃球總會的三對三籃球規則，每次比賽時間是幾分鐘？(A)9 (B)10 (C)11 (D)12

《答案》B

16. ( )下列何者是奧林匹克的價值教育之一？(A)尊重他人 (B)永續發展 (C)多元文化 (D)追求卓越。

《答案》D

詳解：奧林匹克的價值教育，分別是：1.努力的樂趣。2.公平競爭。3.實踐尊重。4.追求卓越。5.身體、意志與心靈的平衡

17. ( )第一屆奧運會僅哪一項競技活動？(A)射擊 (B)跳遠 (C)馬術 (D)賽跑。

《答案》D

18. ( )帕拉林匹克運動會，簡稱「帕運會」，是為誰所舉辦的賽事？(A)女性運動員 (B)身心障礙者 (C)15~18歲運動員 (D)黑人與亞裔運動員。

《答案》B

19. ( )「人生的目的不是贏得比賽，而是幫助多少人一起完賽。」這是我國哪一位奧運金牌選手的理念？(A)朱木炎 (B)陳詩欣 (C)郭婞淳 (D)許淑淨。

《答案》C

20. ( )打棒球時，若發生擠壘情形，應該怎麼辦？(A)前位跑壘員具占有該壘的優先權 (B)後位跑壘員具占有該壘的優先權 (C)前後二位跑壘員可同時站在該壘 (D)前後二位跑壘員都不可占有該壘。

《答案》A

21. ( )有關於籃球傳切或切傳進攻策略的時機描述，下列何者正確？(A)防守者反應較差、移動力較快時 (B)防守者採區域防守時 (C)進攻團隊有特定身材高度優勢者時 (D)進攻團隊敏捷性、突破和單打能力佳時。

《答案》D

詳解：(A)移動力較慢(B)防守者採壓迫式防守(C)進攻團隊無特定身材高度優勢

22. ( )有關於籃球擋拆進攻策略的動作描述，下列何者正確？(A)掩護者要與被掩護者呈「L」站位 (B)擋到人時，須轉身卡住對手往籃下移動 (C)被掩護者要順勢遠離掩護者，迅速運球切入 (D)掩護者要隨時任意移動擋到防守者。

《答案》B

詳解：(A)掩護者要與被掩護者呈「T」站位(C)被掩護者要順勢貼著掩護者肩膀，迅速運球切入(D)在做進攻時掩護，站定好掩護位置後，便不能移動

23. ( )排球比賽中，當對手發出或攻擊出較低的正面來球時，採取何種方式救球最適合？(A)低手接球 (B)後倒救球 (C)側翻救球 (D)前撲救球。

《答案》A

24. ( )羽球技術中的預備姿勢，下列何者正確？(A)身體後仰 (B)雙腳併攏站立 (C)屈膝 (D)眼睛注視對手。

《答案》C

詳解：(A)前傾(B)雙腳開立與肩同寬(D)注視來球

25. ( )如果想改善勞動後的痠痛問題，可以增加下列何種訓練？(A)跳

繩 (B)動態伸展 (C)心肺適能  
(D)肌力與肌耐力

《答案》D

26. ( )下列何者可增加柔軟度？ (A)拉筋 (B)跳繩 (C)平板撐 (D)俄羅斯式扭轉

《答案》A

27. ( )擬定運動計畫時，需要注意哪些原則？ (甲)具體 (乙)可以衡量 (丙)可以達到 (丁)有關聯性 (戊)無截止日期。 (A)甲乙丙丁 (B)甲乙丙戊 (C)甲丙丁戊 (D)乙丙丁戊

《答案》A

28. ( )關於跑壘觀念的敘述，下列何者正確？ (A)會盜壘就是會跑壘 (B)打者擊出球後不一定要跑 (C)兩個跑壘員若占有同一壘包，則前位跑壘員有該壘的優先權 (D)打者擊出飛球，只要在守備員接到球前踩到壘包，即算安全上壘

《答案》C

詳解：(A)會盜壘不代表會跑壘。(B)打者擊出球後一定要跑。(D)若壘上有人，打者擊出的飛球被接殺，此時跑者須被迫回壘。回壘後，待守備員碰觸球，才可視情況向前推進。

29. ( )每一排球隊當中有幾位自由球員？ (A)1位 (B)2位 (C)3位 (D)4位

《答案》A

30. ( )在排球運動中，為避免因防守而受傷，最常見穿戴以下何種裝備？ (A)護膝 (B)護肘 (C)護踝 (D)護腕

《答案》A

31. ( )「肩上傳球」接球後預備擲球前，球的位置應在何處較為適切？

(A)將球放置在胸前 (B)將球放置在大腿外側 (C)將球放置在肩膀的位置 (D)將球高舉約與頭齊高或略高於頭的位置

《答案》D

## 二、是非-(每題0分。共0.0分)：

32. ( )第一屆現代奧林匹克運動會舉辦城市為美國紐約市。

《答案》×

詳解：第一屆現代奧林匹克運動會在希臘首都雅典舉辦

33. ( )古柏坦希望透過奧運會增進各國運動員的友誼，促進團結及和平，因而被稱為現代奧運之父。

《答案》○

34. ( )慢跑、跳繩、自行車等運動，是訓練肌力最好的運動方式。

《答案》×

詳解：慢跑、跳繩、自行車等運動，可提升心肺耐力

35. ( )壘球比賽中，跑者可自由離壘，且可隨時發動盜壘攻勢。

《答案》×

詳解：快速壘球比賽由於壘距較短，因此規定必須等到投手球離手後，才可離開壘包

36. ( )籃球比賽中，在進攻時做掩護動作，不可為了擋到人而任意移動。

《答案》○

詳解：自由球員只能於後排區域進行防守、接球、托球，不能進行發球與攻擊

37. ( )羽球比賽時，最厲害的進攻技術是吊高遠球。

《答案》×

詳解：殺球

38. ( )近幾屆奧林匹克運動會，在建築物的場館、國家都市的改造及更新規畫，都有永續發展的設計，希冀能舉辦對環境更友善的奧運會。

《答案》○

39. ( )增進體適能，除了能擁有健康的體態，也可以在日常生活中有較佳的適應能力。

《答案》○

40. ( )運動後的緩和運動可減緩心跳率，也能減少遲發性肌肉痠痛。

《答案》○

41. ( )三對三籃球已是奧運正式比賽項目之一。

《答案》○

42. ( )觀看比賽時應保持安靜，球落地後，對於選手的精采表現可以給予掌聲或喝采。

《答案》○

43. ( )奧林匹克的重要價值不僅是比賽，還包含環境議題、藝術文化與美學等。

《答案》○

44. ( )藉著增加柔軟度和心肺耐力，可以改善勞動後痠痛的問題。

《答案》×

詳解：增加肌肉適能後，有足夠的肌力與肌耐力，就比較不會痠痛

45. ( )在籃球比賽時，若進攻隊伍無身高優勢，但有很好的突破能力和單打技術，是採用傳切和切傳進攻策略最佳的時機。

《答案》○

46. ( )羽球反手平抽球的擊球動作透

過手指抓握，亦強調食指推送，能提升發力成效，並輔助控制球的方向、落點。

《答案》×

詳解：強調拇指推送。

47. ( )羽球比賽時，因球拍或身體經由網下侵入對方場地，造成妨礙或擾亂而犯規。

《答案》○

48. ( )瑜伽強調慢慢伸展，所以過程中可以簡短的憋氣。

《答案》×

詳解：做瑜伽的過程中，一定要保持呼吸的流暢，不可憋氣。

49. ( )球擊出後，擊球員變跑者，必須往一壘跑。

《答案》○

50. ( )傳切戰術和切傳戰術，這兩種進攻策略其實是一樣的，只是名稱不一樣。

《答案》×

詳解：傳切戰術是先傳球再空切的進攻戰術，而切傳戰術則是利用運球突破切入再傳球的進攻戰術。