

高雄市立鼓山高中 108 學年度第二次段考《高一》體育科試題卷

電腦讀卡代碼：25

選擇題 50 題(每題 2 分)

- () 1. 桌球是由哪一種運動發展出的新運動？ (A) 排球 (B) 足球 (C) 籃球 (D) 網球。
- () 2. 沙灘排球是在哪一年的奧運會被列為正式比賽項目？ (A) 1996 年 (B) 1944 年 (C) 1992 年 (D) 1968 年。
- () 3. 運動強度的評估，是以下列何者作為依據？ (A) 體溫增減 (B) 流汗多寡 (C) 運動時間 (D) 心跳率。
- () 4. 小明在分別做完以下的運動後，立即測試其心跳次數及體溫資料如下：100 公尺(心跳 125 次、體溫 36°C)；2000 公尺(心跳 140 次、體溫 37°C)、400 公尺(心跳 160 次、體溫 36.5°C)、跳繩(心跳 155 次、體溫 36.6°C)；由以上數據可判斷，於小明來說，哪一項運動之運動強度最強？ (A) 400 公尺 (B) 100 公尺 (C) 2000 公尺 (D) 跳繩。
- () 5. 羽球反拍擊高遠球的技術，在擊球的瞬間，手臂應？ (A) 向上揮動伸直 (B) 向側身屈肘揮動 (C) 向上屈肘揮動 (D) 向側身揮動伸直。
- () 6. 田徑規則允許 4x100 公尺接力的接棒者可在接力區外幾公尺起跑？ (A) 無限制 (B) 20 公尺 (C) 15 公尺 (D) 10 公尺。
- () 7. 田徑 4x100 公尺接力的選手棒次安排，第一棒應選擇？ (A) 身材高、步幅大、速度快的選手 (B) 速度雖不是最快但擅跑彎道 (C) 起跑速度最快、同時具備良好平衡技巧與擅長彎道者 (D) 速度最快或次快且鬥志高昂的選手。
- () 8. 運動時間過長，腳底皮膚產生出水泡時，應如何處置，以下敘述何者有誤？ (A) 要先將水泡內之組織液排出 (B) 將水泡之皮膚以消毒後剪刀剪下，以利傷口復原 (C) 注意是否受感染，如有感染情形應就醫 (D) 傷口部位以塗抹藥膏之紗布包紮，以免感染。
- () 9. 羽球比賽，當發球方得分為幾分時，應在左發球區發球？ (A) 0 分 (B) 20 分 (C) 1 分 (D) 2 分。
- () 10. 排球學球時，球的飛行動力是從身體哪部位的彈動力量而來？(甲) 手指 (乙) 肘關節 (丙) 膝關節 (A) 甲乙 (B) 乙丙 (C) 甲乙丙 (D) 甲丙。
- () 11. 桌球自哪一年起，列入奧運會正式比賽項目？ (A) 2000 年 (B) 1988 年 (C) 1992 年 (D) 1996 年。
- () 12. 五人制足球賽的起源是因為 (A) 十一人制球賽規則有缺陷 (B) 克服場地與設備不足 (C) 球員人數不足。
- () 13. 常見的運動傷害中，肌肉不自主的強直收縮，造成肌肉僵硬、疼痛，稱之為？ (A) 抽筋 (B) 熱傷害 (C) 脫臼 (D) 挫傷。
- () 14. 田徑 100 公尺跑技術，加速跑是指起跑者從蹬離起跑架到發揮最高速度為止的階段，其距離自起跑線起大約多少公尺？ (A) 25~30 公尺 (B) 35~40 公尺 (C) 30~35 公尺 (D) 15~20 公尺。
- () 15. 田徑 4x100 公尺接力，若選手採用持棒不換手方式接棒，通常要跑到跑道外緣路線的選手棒次是？ (A) 第 3、4 棒 (B) 第 1、3 棒 (C) 第 1、2 棒 (D) 第 2、4 棒。
- () 16. 桌球比賽中發球須上拋多少公分以上？ (A) 12 公分 (B) 16 公分 (C) 18 公分 (D) 14 公分。
- () 17. 進行足球的大腿控球時，用哪一隻腳來頂球？ (A) 兩腳輪流 (B) 慣用右手者用左腳 (C) 慣用右手者用右腳。
- () 18. 標準的排球正面高手發球姿勢，以手的哪一部位擊球？ (A) 全手掌 (B) 指尖 (C) 掌心 (D) 掌根部。
- () 19. 常見的運動傷害中，關節受外力撞擊，而使關節脫離應有的正常活動範圍，造成韌帶機能喪失，稱之為？ (A) 挫傷 (B) 脫臼 (C) 拉傷 (D) 扭傷。
- () 20. 籃球比賽，每一隊須有幾位合法球員出場時，才可以開賽，否則被判棄權？ (A) 2 人 (B) 5 人 (C) 3 人 (D) 4 人。
- () 21. 右手持拍的桌球選手，反手推擋的擊球瞬間，拍面應屬於下列何者？ (A) 選手左邊，拍面平行桌面 (B) 選手右邊，拍面平行桌面 (C) 選手左邊，拍面垂直桌面 (D) 選手右邊，拍面平行桌面。
- () 22. 排球比賽，球員發球時踩線，則裁判如何判定？ (A) 不犯規，繼續比賽 (B) 分數不計，交換發球權 (C) 該球不算，重新發球 (D) 對隊得 1 分並獲發球權。
- () 23. 從何時開始，田徑選手正式合法使用起跑架？ (A) 1944 年 (B) 1938 年 (C) 1942 年 (D) 1940 年。
- () 24. 關於中暑的敘述，以下何者有誤？ (A) 若發現有人中暑，應立即送醫治療 (B) 可能導致多重器官衰竭 (C) 是熱傷害中最嚴重的一種 (D) 患者特徵為體溫略低、臉色蒼白、皮膚濕冷。
- () 25. 排球運動於 1922 年傳入台灣，經過多年的發展，台灣已經擁有眾多的排球愛好者。自 1993 年起有一項國際賽事，每年分組預賽都在台灣設站舉行，吸引大批球迷觀賞的是？ (A) 世界排球錦標賽 (B) 世界盃排球賽 (C) 世界大獎賽 (D) 世界職業排球賽。
- () 26. 遊戲性的運動，過程中讓人感到興趣十足，並得到內心的愉悅與滿足，以下哪一項，是不屬於「遊戲性質」的運

動項目？ (A) 羽球 (B) 慢跑 (C) 籃球 (D) 網球。

- () 27.進行籃球運動時，若有人受傷，應依(甲)壓迫(乙)休息(丙)抬高(丁)冰敷等原則簡易處理後，再送醫治療，處理的正確順序是？ (A) 甲丙乙丁 (B) 丙丁甲乙 (C) 乙丁甲丙 (D) 丁甲丙乙。
- () 28.田徑持棒起跑的規則，以下敘述何者有誤？ (A) 接力棒可觸及並超越起跑線 (B) 4x100公尺接力賽規定，第一棒選手採用蹲踞式起跑 (C) 接力棒可超越起跑線 (D) 4x400公尺接力賽規定，第一棒選手採用蹲踞式起跑。
- () 29.沙灘排球比賽所採取的賽制為？ (A) 七局五勝制 (B) 九局七勝制三局二勝制 (C) 五局三勝制 (D) 。
- () 30.何種營養素是人體細胞的主要組成物質，更是生命活動中第一重要的物質？ (A) 醣類 (B) 脂肪 (C) 維生素 (D) 蛋白質。
- () 31.運動後測量心跳，可以評估心臟功能的優劣，以下敘述何者有誤？ (A) 運動後，心跳很快恢復至安靜時次數者，其心臟功能較好 (B) 心跳數越高者，其心臟功能較好 (C) 當心臟安靜時的心跳次數減少，其心臟功能較好 (D) 心臟每次的輸出血量較多者，心臟較佳。
- () 32.桌球反手扣殺需注意要點，何者為非？ (A) 注意自己的站位 (B) 注意來球落點 (C) 擊球時拍面不可下壓 (D) 注意對方擊球時拍面方向。
- () 33.運動傷害「網球肘」形成的原因，主要是因為？ (A) 運動過度 (B) 運動時，身心狀況欠佳 (C) 技術動作上的錯誤 (D) 運動前，熱身運動不足。
- () 34.羽球的發球基本動作有：A.擊球動作、B.預備動作、C.引拍動作、D.順勢回復。完整的正確動作順序為？ (A) BCAD (B) ABCD (C) BADC (D) BACD。
- () 35.羽球運動 (Badminton) 的命名，由來為何？ (A) 事件 (B) 人名 (C) 地名 (D) 物名。
- () 36.運動與社會道德的關係，不包含以下哪一項？ (A) 合作精神 (B) 心理調適 (C) 社會風氣 (D) 人際關係。
- () 37.熱身運動 (warm-up)，又稱為 (A) 主要活動 (B) 次要活動 (C) 準備活動 (D) 緩和活動。
- () 38.下列何者不是桌球反手推擋的動作要領？ (A) 平推球拍 (B) 判斷落點 (C) 先站定準備姿勢 (D) 擊球後，手臂彎曲。
- () 39.田徑蹲踞式起跑，適合初學者使用的姿勢是？ (A) 中式起跑 (B) 短式起跑 (C) 快式起跑 (D) 長式起跑。
- () 40.大雄前往觀賞桌球比賽，因事延誤而遲到，抵達時比賽正好某局結束，則以下何者不可能是大雄會看到比數？ (A) 14：13 (B) 10：12 (C) 7：11 (D) 11：6。
- () 41.運動時，肌肉疲勞的形成，主要是因為？ (A) 睡眠不足 (B) 過度的運動 (C) 注意力不集中 (D) 熱身運動不足。
- () 42.要改善田徑中距離跑配速能力，應以何種方式來練習？ (A) 30公尺衝刺訓練 (B) 越野跑 (C) 長距離跑 (D) 分段計時跑。
- () 43.下列有關熱身運動的作用，何者錯誤？ (A) 刺激肌肉活動和血液循環，以提升人體運動的機械效率 (B) 使心跳和各位機能緩和 (C) 增加關節、肌腱和韌帶的活動範圍 (D) 減少運動時對骨骼肌的傷害。
- () 44.籃球防守技術，面對禁區球員或意圖在禁區卡位要球之球員，必須採用什麼防守技術，壓迫並阻斷其得球的機會？ (A) 近身防守 (B) 背面防守 (C) 在前防守 (D) 側面防守。
- () 45.桌球比賽中，每一球員每發幾球後即應交換發球權？ (A) 5次 (B) 1次 (C) 3次 (D) 2次。
- () 46.排球運動項目不斷衍生為不同形式的活動，其中由日本推動之排球運動為？ (A) 沙灘排球 (B) 公園排球 (C) 軟式排球 (D) 草地排球。
- () 47.運動傷害形成的原因，有外在環境因素與個人疏忽所致，以下哪一個選項是屬於外在環境因素？ (A) 技術動作上的錯誤 (B) 違反運動規則 (C) 運動時間不對 (D) 運動時，身心狀況欠佳。
- () 48.排球比賽選手的發球動作，須在裁判鳴笛後多少時間內，將球擊出？ (A) 8秒 (B) 9秒 (C) 3秒 (D) 5秒。
- () 49.經過長期間的運動後，對於運動與身體機能的發展之敘述，以下何者為非？ (A) 安靜時心跳次數會增加 (B) 最大攝氧量增加 (C) 肥胖者體重會減輕 (D) 瘦的人體重會增加。
- () 50.想要增加身體的敏捷性，應該要選擇下列哪些訓練項目，效果較佳？A.折返跑、B.曲折跑、C.立定跳遠、D.仰臥起坐、E.慢跑。較正確的組合是？ (A) A、B (B) A、D (C) A、E (D) C、D。

一、是非題 每題 2 分 答案為○者請劃記 A，答案為×者起劃記 B

- () 1. 肌力訓練時，設定目的是要改善羽毛球扣殺的技巧，則訓練的內容應包含手臂和手腕等與揮拍動作有關的肌肉。
- () 2. 蹲踞式起跑，短式起跑 (bunch start) 姿勢，適合身材高大者採用。
- () 3. 排球比賽規則中，各隊均賦予最多三次的擊球機會。
- () 4. 肌力訓練採高負荷、低反覆次數的方法，每部位最多為 8~10 次，反之則可持續 12~20 次之間。
- () 5. 運動傷害的預防，在主要運動結束後，應以慢跑或步行來降低運動強度，讓心跳與呼吸慢慢恢復到接近休息時的水準，以避免因突然停止運動而引起昏厥。
- () 6. 羽毛球比賽發球時，發球員球拍的中管於擊球瞬間，必須朝向下方，且拍框的一部分，應低於發球員握拍的整個手部。
- () 7. 田徑接力跑接棒完成後傳棒者必須要快速離開跑道以免塞住跑道。
- () 8. 「運動員的心臟」之名詞，指的是運動員心臟機能較強、心肌力量大、心臟較碩大，安靜時心跳次數較多，及比較能接受較大強度的刺激。
- () 9. 桌球擊球準備姿勢，雙腳應與肩同寬，雙膝微蹲，雙手舉至胸前，重心微後，保持專注，持拍等待來球。
- () 10. 籃球比賽時間終了若平手，則每次加賽 10 分鐘，至分出勝負為止。

二、選擇題 每題 2 分

- () 11. 排球比賽中，自由球員不可進行下列何種行為？ (A) 接發球 (B) 傳球 (C) 接扣球 (D) 試圖攔網。
- () 12. 籃球運動中，做 3 對 3 進攻練習時，常犯的錯誤是傳球的位置欠佳，導致喪失得分的契機，而正確的傳球位置，應該是將球傳至隊友前進路線的哪個位置較為妥當？ (A) 前方 1 公尺 (B) 前方 3 公尺 (C) 後方 1 公尺 (D) 後方 2 公尺。
- () 13. 在高溫環境下，長時間從事運動，導致身體出現發熱、頭暈、噁心、呼吸急促等現象，如果患者特徵為體溫超過 40 度、臉色潮紅、皮膚乾熱無汗、脈搏跳動快，那可能是發生什麼症狀？ (A) 中暑 (B) 熱痙攣 (C) 熱衰竭 (D) 腹痛。
- () 14. 田徑接力的傳接棒技術，多採用於 4x400 公尺接力的是？ (A) 上挑法 (B) 反臂法 (C) 下壓法 (D) 環臂法。
- () 15. 羽毛球運動打平抽球時，若擊球時常會有重心不穩現象，應該如何調整？ (A) 最後跨出步伐時，膝蓋愈彎愈好 (B) 最後跨出步伐時，以足尖先著地 (C) 最後跨出步伐時，以足跟先著地 (D) 重心盡量壓低。

- () 16. 經過長期間的運動後，對於運動與身體機能的發展之敘述，以下何者為非？ (A) 安靜時心跳次數會增加 (B) 瘦的人體重會增加 (C) 最大攝氧量增加 (D) 肥胖者體重會減輕。
- () 17. 正確的選擇運動時間，在避免妨礙腸、胃消化上，在飯後幾小時內，不宜運動？ (A) 1 小時 (B) 2 小時 (C) 3 小時 (D) 4 小時。
- () 18. 籃球運動，3 對 3 防守戰術，「協防盯人」與「壓迫盯人」之動作要領，相同之處為？ (A) 對無球者，防守時應保持在前防守 (B) 對無球者，沉退至禁區附近協防 (C) 對持球進攻球員積極防守 (D) 與隊友交換協防。
- () 19. 常用的中長距離跑呼吸方法，是配合步法，以 4 步為一個循環，以什麼節奏進行？ (A) 吸吸呼呼 (B) 呼呼呼吸 (C) 吸呼吸呼 (D) 吸吸吸呼。
- () 20. 運動的益處為下列哪些？ (甲) 增進神經系統的協調性 (乙) 活絡關節 (丙) 燃燒脂肪 (A) 甲乙 (B) 甲丙 (C) 乙丙 (D) 甲乙丙。
- () 21. 戲水時，發生四肢抽筋狀況，如果無法立即上岸，自救的第一個動作是？ (A) 反覆曲肘伸肘 (B) 使抽筋肌肉盡量伸展 (C) 兩手伸直，十指交扣 (D) 身體成水母漂。
- () 22. 田徑規則允許 4x100 公尺接力的接棒者可在接力區外幾公尺起跑？ (A) 10 公尺 (B) 15 公尺 (C) 20 公尺 (D) 無限制。
- () 23. 排球運動中，向前舉高長球的動作要領，以下敘述何者有誤？ (A) 手肘自然張開，手指撐直張開 (B) 拇指與食指相對形成三角形視窗 (C) 利用手指及身體關節的彈動力量將球傳出 (D) 要迅速移動至球的落點位置。
- () 24. 關於肌力訓練的敘述，何者錯誤？ (A) 訓練前要做熱身運動 (B) 在個人能夠負荷的範圍內，逐漸增加負荷 (C) 上舉施力時吸氣，放鬆時吐氣 (D) 相同肌群的訓練勿排在一起，肌肉才能有充分的休息時間。
- () 25. 田徑接力跑的合法接力區，範圍長度為何？ (A) 10 公尺 (B) 20 公尺 (C) 25 公尺 (D) 30 公尺。
- () 26. 正規籃球比賽中，教練與助理教練、休息區之球員以及球隊相關人員被判定技術犯規累積滿幾次，教練應被取消比賽資格，離開球場？ (A) 2 次 (B) 3 次 (C) 4 次 (D) 5 次。
- () 27. 羽球運動，右手持拍者做反拍平抽球之技術，擊球瞬間手腕應將球拍做如何方向的揮動？ (A) 由拍框向前的位置揮動到拍框向左方的位置 (B) 由拍框向上的位置揮動到拍框向右方的位置 (C) 由拍框向上的位置揮動到拍框向左方的位置 (D) 由拍框向前的位置揮動到拍框向下的位置。
- () 28. 田徑運動不分道接力競賽，如大隊接力賽，各隊伍等待接棒者在跑道上位置如何排定？ (A) 依據傳棒者的名次先後順序，使對應的接棒者由外而內依序站立 (B) 依據傳棒者的名次先後順序，使對應的接棒者由內而外依序站立 (C) 依據賽前道次安排的位置站立 (D) 依據選手先搶占據的位置站立。
- () 29. 運動時發生腹痛症狀，正確的處理方式，以下何者有誤？ (A) 立刻停止運動 (B) 身體向前彎曲，用手指深壓肋骨下方的上腹部肌肉 (C) 做最大吸氣動作，使肺內盡量充滿空氣 (D) 把手臂往上舉得比頭部更高的位置，並盡量往後伸。
- () 30. 桌球右手持拍者的反手扣殺技術，以下敘述何者有誤？ (A) 屬於一種攻擊動作 (B) 目的使對方產生受迫性的失誤，進而獲得分數 (C) 擊球時跨出左腳，重心前移 (D) 擊球後手臂順勢前伸。
- () 31. 排球比賽中，自由球員在哪個區域以高手傳球時，隊友可以任意擊球，攻向對區？ (A) 前場區 (B)

後場區 (C)我方場區內 (D)不限。

- () 32. 以下為身體各部位之肌群：1. 大腿和臀部肌群、2. 小腿肌群、3. 胸部和上臂肌群、4. 腹部肌群、5. 頸部肌群，做肌力訓練過程中要依循順序性之訓練原則，合理的順序下列何者正確？ (A)12345 (B)54321 (C)13245 (D)14253。
- () 33. 想要增加身體的敏捷性，應該要選擇下列哪些訓練項目，效果較佳？A. 折返跑、B. 曲折跑、C. 立定跳遠、D. 仰臥起坐、E. 慢跑。較正確的組合是？ (A)A、D (B)A、B (C)C、D (D)A、E。
- () 34. 桌球反手切球的要領，下列何者正確？ (A)揮拍時拍面微向上傾斜 (B)揮拍時拍面微向下傾斜 (C)引拍至左胸前方 (D)引拍至右胸前方。
- () 35. 籃球過人運球進攻，做假動作時發生腳步移動的情形，應該如何修正？ (A)反覆練習基本動作 (B)確定軸心腳後，再做假動作 (C)確實做好二步上籃動作 (D)確實以身體和沒運球的手來護球。
- () 36. 桌球正手發短球時，擊球點越高，球的第一個落點與力量要如何控制？ (A)落點要越靠近網前，力道要輕 (B)落點要越靠近球檯邊緣，力道要輕 (C)落點要越靠近網前，力道要重 (D)落點要越靠近球檯邊緣，力道要重。
- () 37. 下列何者非熱衰竭患者的特徵？ (A)體溫略低 (B)皮膚濕冷 (C)倦怠無力 (D)體溫超過40度。
- () 38. 正式的羽球比賽，下列哪一種比數是比賽進行中的分數？ (A)17：16 (B)23：20 (C)27：30 (D)31：29。
- () 39. 重量訓練方法中的仰臥推舉 (Bench Press)，主要在發展身體哪一部位肌群的肌力？ (A)背部肌群、上臂肌群 (B)肩部肌群、小腿肌群 (C)胸部肌群、大腿肌群 (D)胸部肌群、上臂肌群、肩部肌群。
- () 40. 遊戲性的運動，過程中讓人感到興趣十足，並得到內心的愉悅與滿足，以下哪一項，是不屬於「遊戲性質」的運動項目？ (A)籃球 (B)網球 (C)慢跑 (D)羽球。

高雄市立鼓山高中 108 學年度第一學期第二次段考《高三》體育科試題卷

考試範圍：

電腦讀卡代碼：25

年 班 號 姓名

一、是非題：作答方式〔○〕請劃記 A 〔×〕請劃記 B 每題 2 分

- () 1. 踩水時，因為要讓身體一直維持在水面上，因此速度越快越好。
- () 2. 排球比賽規則中，各隊均賦予最多三次的擊球機會。
- () 3. 八人制拔河比賽判定勝負的距離是 4 公尺。
- () 4. 排球比賽前，暖身動作是相當重要的一環，尤其需加強手指、手腕等關節的伸展活動。
- () 5. 排球運動比賽中，同一名球員最多可連續擊球兩次。
- () 6. 如見有人溺水，須大聲呼救。未熟練救生技術者，不要妄自赴救。
- () 7. 飯後只要不會覺得不舒服，可以馬上進行游泳戲水。
- () 8. 水中活動，抽筋的發生往往與熱身不足或是水溫過低有直接的關係。
- () 9. 當發生溺水意外事件，撥打「緊急救援服務機構」的電話是 119。
- () 10. 游泳的抽筋發生在上肢居多，包括手指、手掌、上臂等部位的抽筋。
- () 11. 使用竹竿、木棍、樹枝等長形物品伸向溺水者，以正面向溺者的胸部遞予，使其抓住救生竿救援。
- () 12. 戲水安全，盡量不要倚賴充氣式浮具，萬一破裂，便無所依靠。

二、單選題：每題 2 分

- () 13. 排球比賽時，發球後，球越網時觸及到球網，則比賽應？(A) 重新發球 (B) 失發球權，不失分 (C) 繼續進行 (D) 失發球權並失一分。
- () 14. 排球運動，做高手傳接球動作時，兩手拇指與食指從正面看，應類似什麼形狀？(A) 三角形 (B) U 字形 (C) V 字形 (D) 八字形
- () 15. 有一面球場，邊線長 18 公尺、寬 9 公尺，中間有一球網相隔，這應該是什麼球場場地？(A) 籃球場 (B) 排球場 (C) 羽球場 (D) 網球場。
- () 16. 排球舉球時，球的飛行動力是從身體哪部位的彈動力量而來？(甲) 手指 (乙) 肘關節 (丙) 膝關節 (A) 甲乙 (B) 甲丙 (C) 乙丙 (D) 甲乙丙。
- () 17. 選擇正確的運動時間，以下何者有誤？(A) 晚上睡前做激烈運動有助睡眠 (B) 飯後不宜運動 (C) 飲酒後禁止運動 (D) 情緒不佳切忌運動。
- () 18. 下列哪一項不屬於自我奮鬥形式的身體活動？(A) 騎自行車 (B) 慢跑 (C) 登山 (D) 拔河。
- () 19. 排球比賽經裁判鳴笛指示發球後，須於幾秒內將球擊出？(A) 8 秒 (B) 10 秒 (C) 12 秒 (D) 15 秒。
- () 20. 排球運動之舉球員對於高長球之擊球點位在 (A) 前額上方 (B) 腰部 (C) 下額位置 (D) 胸前位置。
- () 21. 想要增加身體的敏捷性，應該要選擇下列哪些訓練項目，效果較佳？A. 折返跑、B. 曲折跑、C. 立定跳遠、D. 仰臥起坐、E. 慢跑。較正確的組合是？(A) A、D (B) A、B (C) C、D (D) A、E。
- () 22. 排球運動，做舉球動作時，兩手前臂從正面看，像什麼形狀？(A) 三角形 (B) M 字形 (C) V 字形 (D) 八字形。
- () 23. 運動的益處為下列哪些？(甲) 增進神經系統的協調性 (乙) 活絡關節 (丙) 燃燒脂肪 (A) 甲乙 (B) 甲丙 (C) 乙丙 (D) 甲乙丙。
- () 24. 運動時，應該注意穿著，以下何者敘述為非？(A) 襪子勿過鬆或過緊，以免長水泡 (B) 穿著寬鬆、舒適衣服以利活動 (C) 鞋子穿大一號較舒適安全 (D) 鞋墊不要過厚過硬，避免地面之反作用力衝擊腳掌。
- () 25. 肌肉發生拉傷時的處理方法，以下何者有誤？(A) 以冰塊直接冰敷患部 (B) 用彈性繃帶壓迫 (C) 立刻休息，抬高患部 (D) 1~2 天後，若腫脹不再繼續擴大、不感覺疼痛時，即可溫和的活動。
- () 26. 八人制拔河比賽判定勝負的距離是 (A) 2 公尺 (B) 1 公尺 (C) 4 公尺 (D) 3 公尺
- () 27. 下列何者不屬於較溫和性的運動項目？(A) 槌球 (B) 擲鉛球 (C) 太極拳 (D) 土風舞。
- () 28. 發生溺水事件，撥打求救電話，以下號碼何者為非？(A) 119 (B) 112 (C) 118 (D) 116。
- () 29. 下列何者不是在水中等待救援時，所採取的方式？(A) 水母漂 (B) 捷泳 (C) 仰漂 (D) 踩水。

- () 30. 下列何者不是常用的踩水方式？(A) 蝶式 (B) 蛙式 (C) 腳踏車式 (D) 攪蛋式。
- () 31. 下列敘述何者錯誤？(A) 抽筋常常與熱身不足有直接的關係 (B) 踩水時應該緩慢一點，不要太急促，同時手腳應協調一致 (C) 朋友發生溺水，我應該第一時間就跳下去救援，以免被說沒義氣 (D) 飯後、服用藥物或酒後勿馬上游泳。
- () 32. 戲水安全守則，以下敘述何者為非？(A) 享受樂趣盡情奔跑 (B) 不要隨意跳水 (C) 不要游離岸邊太遠，泳技差者不可至深水區 (D) 體力不佳時，不要逞強下水。
- () 33. 肌肉抽筋時的處理方法，以下敘述何者為非？(A) 注意抽筋部位的保暖 (B) 可按摩抽筋之肌肉部位 (C) 朝相反方向，以突然用力方式伸展抽筋之肌肉 (D) 補充水分及電解質飲料。
- () 34. 救溺安全守則，以下敘述何者為非？(A) 考慮安全第一，三思而後行 (B) 具備游泳能力，以下水救人為先 (C) 在個人沒有危險的情況下，才作出救援 (D) 應用器材去救生。
- () 35. 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」。
- () 36. 田徑比賽中唯一的團體競賽項目是 (A) 男子 10 項全能比賽 (B) 女子 7 項全能比賽 (C) 接力比賽 (D) 男子 110 公尺跨欄比賽
- () 37. 標準的排球跳躍發球姿勢，以手的哪一部位擊球？(A) 掌心 (B) 指尖 (C) 全手掌 (D) 掌根部。
- () 38. 在高溫環境下，長時間從事運動，導致身體出現發熱、頭暈、噁心、呼吸急促等現象，如果患者特徵為體溫超過 40 度、臉色潮紅、皮膚乾熱無汗、脈搏跳動快，那可能是發生什麼症狀？(A) 中暑 (B) 熱痙攣 (C) 熱衰竭 (D) 腹痛
- () 39. 水中自救守則，以下敘述正確為何？(A) 保持體力，以最少體力在水中維持最長時間 (B) 四處游以找尋岸邊 (C) 增加呼吸頻率，以保持體溫 (D) 持續運動，避免睡著。
- () 40. 運動時，過度緊張或緊張度不足，易引起肌肉？(A) 敏捷性不佳 (B) 肌耐力不足 (C) 協調性不良 (D) 柔軟度不佳。
- () 41. 發生急性運動傷害時，現場急救措施中的「抬高患部」，應該將患部至少抬起至何種高度？(A) 與膝蓋同高 (B) 與心臟同高 (C) 與腰同高 (D) 與大腿同高。
- () 42. 下列何者不是抽筋發生的原因？(A) 受外力撞擊 (B) 身體疲勞 (C) 電解質不平衡 (D) 寒冷的刺激。
- () 43. 排球比賽，球員發球時踩線，則裁判如何判定？(A) 該球不算，重新發球 (B) 對隊得 1 分並獲發球權 (C) 分數不計，交換發球權 (D) 不犯規，繼續比賽。
- () 44. 桌球雙打比賽所採取的賽制為？(A) 3 局 2 勝制 (B) 7 局 5 勝制 (C) 5 局 3 勝制 (D) 9 局 7 勝制。
- () 45. 下列何者不是拔河運動的優點？(A) 可以享受比賽時全身用力及使勁吶喊的暢快感 (B) 強化健康體適能 (C) 增進彼此互動、熱絡人際交流、培養團隊默契 (D) 培養運動明星
- () 46. 下列何者是安全的拔河？(A) 長時間閉氣用力 (B) 著重趣味性，臨時上場，不須熱身 (C) 手部無力時，可以將繩子繞在手上或身體上 (D) 比賽結束瞬間，不可突然放繩，避免造成另一邊選手跌坐發生傷害
- () 47. 足球大腿停球、頭部停球與胸部停球，都是屬於運用什麼方式來停球的技術方式？(A) 利用身體部位緩衝力量 (B) 利用身體部位與地面製造夾角 (C) 用身體夾住球 (D) 改變方向。
- () 48. 足球運動中，運用身體部位與地面製造夾角來停球的動作是 (A) 大腿停球 (B) 頭部停球 (C) 胸部停球 (D) 足底停球。
- () 49. 限時仰臥起坐，主要在測量身體哪一部位肌群的肌力和肌耐力？(A) 胸部 (B) 腹部 (C) 臀部 (D) 肩部。
- () 50. 伏地挺身是測量何處肌群的肌力和肌耐力？(A) 小腿 (B) 背部 (C) 胸部 (D) 手臂、肩部、胸部。