

一、單選題：(每題 2.5 分，共 87.5 分)

- () 1. 歸屬於腹部肥胖者，男、女性腰圍大小為何？
 (A)80cm/80cm (B)85cm/75cm (C)90cm/80cm (D)85cm/80cm
- () 2. 啦啦隊的演出不僅是 (A)在運動競賽中鼓舞團隊的士氣 (B)也要展現自己活潑亮麗的一面 (C)燦爛熱情的笑容和精確有力的動作展現 (D)以上皆是。
- () 3. 欲訓練跑者的肌耐力與心肺耐力，使用器械輔助練習時，應持續多久為宜？
 (A) 30 分鐘 (B)45 分鐘 (C)60 分鐘 (D)90 分鐘
- () 4. 競技啦啦隊肩上騎坐姿要落地時，頂層人員和底層人員的手必須 (A) 十指交扣互握 (B) 虎口對虎口交握 (C) 互相握住手腕 (D) 任意握住即可。
- () 5. 羽球擊球接觸到場邊的甚麼物體就是違規 (A) 屋頂 (B) 天花板 (C) 邊牆等 (D) 以上皆是。
- () 6. 競技啦啦隊的音樂通常選用(A)節拍和緩的歌曲 (B)節拍強烈，節奏快的歌曲 (C)節奏慢的歌曲 (D)慢歌。
- () 7. 啞鈴飛鳥平躺在重訓椅上，雙手握住 1 對啞鈴，手肘伸直將啞鈴穩定舉在胸部上方，掌心朝？
 (A)外 (B)中 (C)下 (D)相對
- () 8. 槓鈴推舉將槓鈴直線放下到胸骨，手肘向兩邊拉開並靠近身體，上臂和身體呈幾度？
 (A)45° (B)55° (C)65° (D)75°
- () 9. 關於登山背包的打包技巧，下列何項敘述正確？
 (A)睡袋和睡墊應放置於背包最底層 (B)背包應選擇能放越多東西的愈好 (C)1天內來回的行程可以不需要帶通訊設備 (D)2天以上的行程應選擇容量10~30L的背包，以減輕體能負擔。
- () 10. 人體主要肌肉共分為幾大部位？(A)12 (B)15 (C)10(D)13
- () 11. 下列何者不屬於無痕山林的七大準則？
 (A)保護自然環境與野生生物 (B)將營火的使用及對環境的衝擊降至最低 (C)適當處理人為垃圾 (D)宿營的時候越靠近河川越能減少傷害。
- () 12. 核心肌群(core muscles)主要位置大約於哪一部位以下？
 (A)人體橫膈膜以下 (B)人體腹部以下 (C)人體腰部以下 (D)人體胸部以下
- () 13. 採取少吃不吃運動的減肥方式，導致身體基礎代謝降低，一旦恢復正常食量後又復胖，體脂肪百分率也跟著不斷提升，讓減重越來越難。以上敘述稱為什麼效應？(A)橄欖球 (B)溜溜球 (C)乒乓球 (D)以上皆非
- () 14. 下列何者是國人肥胖率日益上升的原因？
 (A)活動量降低 (B)攝取過多高熱量食物 (C)含糖飲料攝取過多 (D)以上皆是
- () 15. 終點衝刺是運動員到達終點前的加速度，此時除了有堅強的意志力外，也要有奮戰到底的精神。以中距離跑者而言，適當的終點衝刺距離應為何？(A)50 公尺 (B)100 公尺 (C)150 公尺 (D)200 公尺
- () 16. 攻擊位置在距離舉球員後方約 1m 外，當接發球後，快攻手助跑切入攻擊區起跳，舉球員向背後舉球，球沿著球網平行飛行，高度約在沿網上 0.3m 處，快攻手快速揮臂，在最高點擊球。是排球轉播賽中哪一項術語？
 (A)A 式快攻 (B)B 式快攻 (C)C 式快攻 (D)D 式快攻
- () 17. 成年後，基礎代謝率會隨年齡增加而降低，女性每隔 10 年約降低多少？因此需要靠運動來提升基礎代謝率，以降低肥胖的發生率。(A) 1%(B) 2%(C) 3%(D) 4%
- () 18. 遇到包夾時，運球者已轉身換手運球的方式改變行進方向，改以橫向迴繞的方式繞過原本在側邊的防守者，逃離包夾陷阱。是哪一種突破包夾防守的運球技巧？
 (A) in-side-out 運球突破 (B)急停加速直線運球突破 (C)轉身迴繞式運球突破 (D)以上皆是
- () 19. 中長距離跑在古代奧林匹克運動會時的賽道為直線跑道，來回一次 400 碼，演變至今，中距離跑的比賽項目發展為幾項？
 (A) 2000 公尺及 5000 公尺 (B) 5000 公尺及 10000 公尺 (C) 600 公尺及 1500 公尺 (D) 800 公尺及 1500 公尺
- () 20. 當跑者訓練時發現走路和跑步等運動時跟腱處疼痛，有可能已經造成哪種運動傷害？
 (A)脛骨炎 (B)脛骨疼痛 (C)跟腱炎 (D)肌腱炎
- () 21. 包夾防守的發生，基本上有 3 個步驟，分別是何？
 (A)輪轉、包夾、抄球或還原 (B)包夾、輪轉、抄球或還原 (C)輪轉、抄球、包夾 (D)還原、包夾、輪轉
- () 22. 網球比賽著名的四大公開賽中，溫布頓網球錦標賽是使用哪一種場地？
 (A)硬式球場 (B)紅土球場 (C)草地球場 (D)以上皆非
- () 23. 下列哪些肌群依靠核心肌群？
 (A)保持身體挺直 (B)身體能夠前、後、左、右彎曲與旋轉 (C)穩定脊椎 (D)以上皆是

- () 24. 網球比賽的計分方式中，當兩邊雙方的比分同為 3 分時，稱為平局，記分如何表示？
(A) 10:10 (B) 20:20 (C) 30:30 (D) 40:40
- () 25. 哪一種排球快攻方式擊球時，舉球員將球舉給跳在空中等待的快攻手手中，快攻手快速揮臂擊球。擊球時出手要快，而不是重？(A) A 式快攻 (B) B 式快攻 (C) C 式快攻 (D) D 式快攻
- () 26. 網球比賽著名的四大公開賽中，法國網球公開賽是使用哪一種場地？
(A) 硬式球場 (B) 紅土球場 (C) 草地球場 (D) 以上皆非
- () 27. 9. 在激烈的排球比賽中，當對方攻擊手扣球能力強時，需要採取防守補位隊形戰術以攔阻或削弱對方的攻擊能力，此時，所採用第一道防線為？(A) 單人攔網 (B) 雙人攔網 (C) 三人攔網 (D) 以上皆非
- () 28. 長距離跑在古代奧林匹克運動會時以往返 7~24 次運動場的快慢順序來決定勝負。演變至今，長距離跑的比賽項目發展為幾項？
(A) 2000 公尺及 5000 公尺 (B) 5000 公尺及 10000 公尺 (C) 600 公尺及 1500 公尺 (D) 800 公尺及 1500 公尺
- () 29. 仰式觸牆時是以下列何種次序觸牆？
(A) 食指→中指→其餘 3 指→手掌之次序觸牆。
(B) 中指→食指→其餘 3 指→手掌之次序觸牆。
(C) 大姆指→食指→其餘 3 指→手掌之次序觸牆。
中指→無名指→其餘 3 指→手掌之次序觸牆。
- () 30. 登山裝備中佔據較高體積和重量的部分分為 (A) 背包系統 (B) 睡眠系統 (C) 宿營系統 3 類 (D) 以上皆是。
- () 31. 網球比賽的計分方式中，當雙方比分為平局時，英文報分為何？(A) love (B) deuce (C) advantage (D) game
- () 32. 國民健康署建議成人 (18 歲以上) 標準體位的身體質量指數 (Body Mass Index ; BMI) 的範圍為何？
(A) $18.5 \leq \text{BMI} \leq 24$ (B) $18.5 \leq \text{BMI} < 24$ (C) $18 \leq \text{BMI} < 24$ (D) $18.5 < \text{BMI} < 24$
- () 33. 脛前疼痛是中長跑常見的運動傷害，會造成脛骨內側邊緣的疼痛，碰觸疼痛的部位會有劇痛感。其疼痛範圍大約多少公分？(A) 3~5 (B) 5~7 (C) 7~9 (D) 10~15
- () 34. 發生哪種運動傷害時的處理方式為休息、冰敷及減少運動量，並視受傷情況配合口服消炎藥物、物理治療及拉筋伸展運動？(A) 脛骨炎 (B) 脛骨疼痛 (C) 跟腱炎 (D) 肌腱炎
- () 35. 羽球混合雙打一女一男組合，(A) 需有單打的體能的球員 (B) 需有雙打威力的球員 (C) 需有單打的體能與雙打威力的球員 (D) 只要兩人同意即可，體力不重要。

二、題組題：(每題 2.5 分，共 12.5 分)

小祥在看了全國啦啦隊錦標賽的表演之後，被場上啦啦隊隊員們帥氣的跳躍翻騰、精采的舞伴技巧和高難度的金字塔組合所震撼，也對他們熱情的笑容印象深刻，讓他也想成為啦啦隊的一員，因此他在高一時就加入了競技啦啦隊社團。適逢校慶舉行班際啦啦隊比賽，他自告奮勇協助班上啦啦隊的練習與編排，帶領全班為比賽作準備並為班級爭取最高榮譽。在準備過程中，他也不想將教練在練習時叮嚀他的話告訴全班同學：「沒有安全，就沒有啦啦隊！」，要大家時時刻刻提醒自己，練習時一定要把安全視為第一要素。

- () (1) 因為要練習舞伴技巧的動作，所以他在訓練過程中應該要求同學加強哪一部分的體能訓練？
(A) 肌耐力 (B) 肌力 (C) 柔軟度 (D) 以上皆是
- () (2) 小祥在帶領班上同學練習時，應注意哪些事項來確保安全？
(A) 要有足夠的熱身 (B) 地上要鋪有保護墊 (C) 要求大家集中專注力 (D) 以上皆是。
- () (3) 為了讓大家有一致性的操作時間，他們在練習舞伴技巧時應配合哪種口令？
(A) ready-one-two-down-up
(B) ready-go-go-go
(C) ready-go-down-u
(D) 用默契不需要用口令。
- () (4) 學校將舞伴技巧的高度限制為 2 層 1.5 段，所以小祥不能把下列哪個動作編入表演當中？
(A) 雙股立姿 (B) 單股立姿 (C) 電梯姿 (D) 肩上升坐姿。
- () (5) 小祥在比賽動作中編入了金字塔組合來展現全班的團隊默契，請問他們在練習時應注重哪些事情？
(A) 穩定性 (B) 安全性 (C) 一致性 (D) 以上皆是。

____年____班 學號：____ 姓名：____ 得分：____

單選題、是非題每題 2 分總分 100 分

是非題 O 劃卡 A，X 劃卡 B

一、單選題

- () 1. 籃球比賽中，當球員犯規幾次即喪失比賽資格？ (A)2 次 (B)3 次 (C)4 次 (D)5 次。
- () 2. 桌球用球又稱為 (A)砰砰球 (B)乒乓球 (C)叭啦球 (D)打爆球。
- () 3. 排球比賽時，發球員須在第一裁判鳴笛指示發球後的幾秒內將球擊出？ (A)5 秒 (B)10 秒 (C)8 秒 (D)6 秒。
- () 4. 排球比賽中，球場上每邊應保持幾位球員進行比賽？ (A)4 位 (B)5 位 (C)6 位 (D)沒有限制
- () 5. 下列長度何者並不在短距離跑的範圍中？ (A)100m (B)200m (C)400m (D)800m。
- () 6. 請問要怎麼預防抽筋避免溺水？ (A)下水前先充分暖身 (B)不穿著緊身衣褲下水 (C)不過度使用肌肉 (D)以上皆是。
- () 7. 訓練肌耐力要採用什麼樣的訓練方法？ (A)高負荷、低反覆次數 (B)低負荷、高反覆次數 (C)高負荷、高反覆次數 (D)低負荷、低反覆次數。
- () 8. 發生溺水時該怎麼自救？ (A)尋找飄浮物 (B)運用自身浮力 (C)自製衣褲浮具 (D)以上皆是。
- () 9. 在水中抽筋時應保持鎮定，應避免哪個動作，以防體力耗盡而溺水？ (A)立刻游回岸邊 (B)找尋漂浮物 (C)使用漂浮求生法 (D)以上皆是。
- () 10. 關於運動傷害，請問要如何預防傷害的發生？ (A)運動前應熱身 (B)有計畫性地進行肌力強化 (C)改善不正確的運動姿勢 (D)以上皆是。
- () 11. 發生溺水的當下溺水者身體並無明顯異狀，卻在隨後的數小時至72小時內發生嚴重呼吸窘迫，甚至危及生命之變化，此情況是？ (A)二次溺水 (B)假性溺水 (C)溺水後遺症 (D)以上皆有可能。
- () 12. 基本救生有三大順序，其中第一優先為何？ (A)游過去救 (B)將現場附近可用的漂浮器材拋給弱者 (C)利用木板或浮板划過去救 (D)以上皆可。
- () 13. 柔軟度好代表肌肉延展度佳，在從事哪些活動中能讓肌肉受到更好的保護？ (A)伸展 (B)舉起物體 (C)改變方向 (D)以上皆是。
- () 14. 進行水母漂時還有哪些需要注意的地方？ (A)不可吸入太多氧氣以防體重增加而下沉 (B)在水中不要吐氣以使身體維持浮力 (C)臉埋入水中時，雙眼應緊閉 (D)以上皆是。
- () 15. 下列何者非田徑終點壓線名次判定之身體部位？ (A)腰 (B)胸 (C)肩 (D)腿。
- () 16. 當體溫降到幾度時，易造成意識喪失，心跳停止，逐漸死亡？ (A)36°C (B)34°C (C)33°C (D)29.4°C。
- () 17. 籃球比賽中，當球員進行罰球時，除了罰球者外，禁區可以站幾位球員？ (A)3 位 (B)4 位 (C)5 位 (D)6 位。
- () 18. 單淘汰賽制的比賽方法為失敗多少次即淘汰出局？ (A)1 (B)2 (C)3 (D)4。
- () 19. 哪些肌群並不屬於小肌肉群？ (A)胸部 (B)手部 (C)小腿 (D)肩部。
- () 20. 下列何者非大腿後側肌群拉傷的預防、處理及治療方法？ (A)受傷局部以 R、I、C、E 方式處理 (B)癒後加強局部肌力及柔軟度 (C)運動前要有充足之熱身 (D)受傷後立即熱敷。
- () 21. 若要從飲食方面改善身體組成，建議吃飯時先從哪個開始吃？ (A)白米 (B)蔬菜 (C)肉 (D)都一樣沒有差別。
- () 22. 通常排球比賽採幾戰幾勝制來決定勝負？ (A)3 戰 2 勝制 (B)5 戰 3 勝制 (C)7 戰 4 勝制 (D)9 戰 5 勝制。
- () 23. 排球比賽中，自由球員可被允許哪些行動？ (A)防守接球 (B)發球 (C)攔網 (D)以上皆不可。
- () 24. 桌球運動中，判斷來球方向並無法從對方哪個行動來判斷？ (A)拍面所潮的方向 (B)腳底的方向 (C)揮臂的方向 (D)以上皆可以。
- () 25. 下列何者不是運動處方設計的原則？ (A)運動頻率 (B)運動持續的時間 (C)運動效率 (D)運動強度。

二、是非題

- () 1. 籃球比賽中，個人獨行會比團隊合作發揮更大的戰力。
- () 2. 籃球比賽中，禮貌欠佳、口出穢言和推撞他人皆是技術犯規。
- () 3. 排球運動是不讓球落地的一項運動。
- () 4. 排球比賽中，團隊可透過隊友間的溝通與默契來進行攻防戰。
- () 5. 排球運動中，在進行移位低手傳球-移位動作時，身體重心應逐漸降低。
- () 6. 排球比賽中，每隊有最多 3 次擊球機會把球擊回對方。
- () 7. 桌球比賽中，一局比賽以先得 11 分的一方為勝方。
- () 8. 排球比賽中，發球時，球允許拋起離手一次，但不允許拍球。

- () 9. 桌球比賽中，發球時，球拋起至少要16cm以上。
- () 10. 短距離跑為田徑中「田賽」項目。
- () 11. 起跑架踏板擺放方式依體型、肌力、協調能力及個人技術熟練的不同可分短、中、長三種方式。
- () 12. 救溺5步驟為「叫、叫、伸、拋、游」。
- () 13. 進行水母漂時，在水中可以吐氣。
- () 14. 在游泳及戲水前應先留意周圍有無安全或警告標示，並選擇較安全的水域。
- () 15. 若遇到有人溺水時，應發揮「人飢己飢，人溺己溺」的精神，立即下水救人。
- () 16. 體適能意即身體適應環境的能力，擁有良好的體適能就能有充足的體力。
- () 17. 溪流河谷水位較平淺安全，因此夏日消暑選擇到溪流邊烤肉戲水，不需要事前特別考查環境狀況。
- () 18. 肌少症指的是身體缺乏運動，導致肌肉量隨年齡上升而減少，通常是因為老化生理機能改變、營養不良、肥胖或荷爾蒙等問題所造成。
- () 19. 加速跑是鳴槍出發後一口氣加速到最高速度。
- () 20. 柔軟度是指一個或多個關節在關節生理限制內，能夠活動自如且不致受傷的能力。
- () 21. 「吃蘿蔔乾」的原因是手指被球戳到，導致手指疼痛或紅腫。
- () 22. 桌球比賽中，發球時，球可以旋轉但不能遮擋。
- () 23. 田徑比賽另有分「田賽」、「徑賽」及「全能」三大項。
- () 24. 國際正式的籃球規則中，一場球賽有 48 分鐘，一節比賽有 12 分鐘。
- () 25. 若有效增強肌肉適能，就必須讓身體接受超大量且容易受傷的刺激。