

年 班 號 姓名

一、單選題：共 40 題,每題 2.5 分

- () 1.運動後呈現肌肉緊繃,這時應該進行什麼動作來處理肌肉緊繃的情況? (A)慢跑 (B)伸展操 (C)繼續運動 (D)喝水。
- () 2.一位籃球進攻球員有下列行為,則籃下 3 秒違例得予寬容,下列何者為非? (A)試圖離開禁區 (B)在禁區內,進攻球隊正在投籃動作中,且球正好離手或已經離手 (C)在禁區內連續停留未達 3 秒時,即開始運球投籃 (D)在籃下卡位。
- () 3.造成運動傷害的原因何者為非? (A)充足的熱身運動 (B)不適當的運動場地 (C)運動過度 (D)錯誤的運動姿勢。
- () 4.請問下列關於伸展操的敘述何者正確? (A)跨欄伸展,容易造成膝部的過度伸展 (B)執行伸展操,應以動態伸展為最佳 (C)低弓箭步伸展主要延展部位是大腿後側。
- () 5.桌球局與局之間的休息時間,不得超過 (A)3 分鐘 (B)2 分鐘 (C)1 分鐘 (D)30 秒。
- () 6.籃球比賽當空手進攻球員在強邊低位進行要球,防守球員應採取什麼樣的防守,干擾對手接球? (A)貼身 (B)Close 的阻斷接球路線 (C)Open 的開放接球路線 (D)逼邊。
- () 7.請問羽球比賽賽制為? (A)三局二勝 (B)五局三勝 (C)七局四勝。
- () 8.最大心跳率是衡量運動強度是否恰當的指標,計算公式為? (A)200-年齡 (B)210-年齡 (C)220-年齡 (D)230-年齡。
- () 9.下列哪一種情況於排球比賽中不得使用攔網將球回擊? (A)對方扣殺球 (B)對方發球 (C)對方吊小球 (D)對方後排攻擊。
- () 10.籃球員在後場獲得控球權,須在幾秒內將球帶入前場? (A)3 秒 (B)5 秒 (C)8 秒 (D)24 秒。
- () 11.關於排球接發球的敘述,何者錯誤? (A)舉球員通常不參與接發球動作 (B)是指將對隊所發過來的球接起,並傳給自由球員的動作 (C)良好的接發球動作在組織進攻扮演重要角色 (D)接發球動作包含低手傳球與高手傳球。
- () 12.排球接發球是指接對隊所發之球,並傳給 (A)前排球員 (B)後排球員 (C)自由球員 (D)舉球員。
- () 13.加強柔軟度的益處,何者為是? (A)能增強心肺功能 (B)使動作活動範圍增大 (C)使肌肉更結實 (D)能降低肥胖機率。
- () 14.下列關於桌球直拍握拍法的敘述,何者錯誤? (A)又稱執筆式握拍法 (B)以大拇指和食指扣住球拍正面拍柄 (C)直拍握拍法的缺點是正反手轉換時較不靈活 (D)直拍握拍時,中指可以握住正面拍柄。
- () 15.下列哪項違反桌球發球規則? (A)發球時,持球手低於球桌 (B)拋球 18 公分 (C)執球手,手掌攤平,五指併攏 (D)球觸網進入有效區,應重新發球。
- () 16.籃球 3 秒違例得予寬容的情形,下列選項何者不包括? (A)試圖離開禁區 (B)進攻方正好離手投籃 (C)未達 3 秒時開始運球 (D)進攻方占據籃下超過 3 秒。
- () 17.下列關於羽球反手短發球的敘述,何者錯誤? (A)發球時,身體重心應落在前腳 (B)執球手應以拇指與食指輕捏羽球基部的一根羽毛,球頭朝向拍面 (C)擊球動作,藉由手腕帶動食指朝前揮拍 (D)揮拍擊球後,回復正手平擊球預備姿勢,準備回擊對方來球。
- () 18.運動前必須有基本準備,下列何者不正確? (A)選擇運動項目時,應考量自身的喜好和體能水準 (B)如需使用運動器材,使用前應先檢查器材是否有毀損,並遵守正確的使用方法 (C)運動的衣著,應以舒適、透氣、吸濕排汗較佳的衣褲為佳 (D)運動前如果有身體不舒服,有點頭暈,從事跑步運動增加身體含氧量即可減緩。
- () 19.岸上救生若弱者之距離離岸較遠以何者為優先考量? (A)物援 (B)手援 (C)腳援 (D)人鏈。
- () 20.下列哪項不是排球低手傳接球步伐動作? (A)左右方向移動 (B)前後方向移動 (C)跳躍式。
- () 21.在受傷後使用什麼貼紮方式,可以限制關節活動角度,避免活動時動作過大造成傷害,同時可以加強肌腱與韌帶的功能? (A)運動白貼 (B)肌內效貼布 (C)消炎貼布 (D)OK 棒貼布。
- () 22.排球比賽唯一不受他人直接影響的攻擊技術為 (A)發球 (B)扣球 (C)舉球 (D)攔網。
- () 23.籃球弱邊防守是以何為目標? (A)移動位置 (B)協助補位 (C)阻斷球線。
- () 24.桌球正手殺高球的擊球時機為 (A)球彈起之最高點 (B)球彈起離桌面約 10 公分 (C)球碰到桌面時。
- () 25.靜態伸展操應將動作固定維持在幾秒範圍,即可達成伸展效果? (A)1~5 秒 (B)1×8 拍 (C)15~30 秒。
- () 26.羽球以右手執拍為例,在正手平擊球的擊球瞬間,身體重心應落在? (A)右腳 (B)左腳 (C)雙腳。
- () 27.以下何者是肌肉適能的靜態(等長)訓練? (A)平板支撐 (B)伏地挺身 (C)硬舉 (D)划船。
- () 28.初學者剛接觸肌力訓練,建議一周進行幾次? (A)1 次 (B)2~3 次 (C)4~5 次 (D)6~7 次。
- () 29.增加柔軟度的最重要方法是? (A)減肥 (B)慢跑 (C)重量訓練 (D)伸展操。
- () 30.請問羽球發球動作,擊球瞬間羽球與地面的距離不得超過幾公尺? (A)1 公尺 (B)1.05 公尺 (C)1.10 公尺 (D)1.15 公尺。
- () 31.羽球反手平擊球主要是回擊 (A)腰部至肩頸之間的來球 (B)高於頭部的來球 (C)腰部以下的來球。
- () 32.籃球防守非持球者的強邊防守是以何為目標? (A)移動位置 (B)協助補位 (C)阻斷球線。
- () 33.因長時間運動而流失電解質,或者環境溫度影響,導致肌肉不正常的收縮反應,是屬於什麼樣的傷害? (A)拉傷 (B)扭傷 (C)抽筋 (D)挫傷。
- () 34.桌球比賽先得 11 分且領先對方幾分者獲勝? (A)3 分 (B)1 分 (C)2 分。
- () 35.羽球運動中,控制球的方向主要是由哪個部位的運用? (A)手臂 (B)手腕 (C)肩部 (D)腳步。
- () 36.以下何者不是常見的運動傷害? (A)拉傷 (B)扭傷 (C)熱傷害 (D)肺炎。
- () 37.以下哪種姿勢為水中自救的基本姿勢 (A)自由式 (B)蛙式 (C)蝶式 (D)水母漂。
- () 38.羽球單打選手為誘導對手離開球場中心退到後場的發球是? (A)正手短發球 (B)正手長發球 (C)反手短發球 (D)反手長發球。
- () 39.下列哪一項檢測是體適能柔軟度的方法? (A)運動技術 (B)立定跳遠 (C)坐姿體前彎 (D)身材胖瘦。
- () 40.氣喘可以藉由下列哪一項運動改善氣喘的情況? (A)賽跑 (B)游泳 (C)重量訓練 (D)舉重。

年 班 學號： 姓名： 得分：

一、單選題(共 100 分)

- () 1. 接力跑第幾棒的跑者僅負責接棒而不需傳棒？ (A)第一棒 (B)第二棒 (C)第三棒 (D)第四棒。
- () 2. 登山活動裝備有：(A)飲食裝備 (B)3 大系統裝備 (背包系統、睡眠系統與宿營系統) (C)炊煮用具裝備 (D)以上皆是。
- () 3. 小腿前側伸展時雙手可扶著哪邊？ (A) 牆壁 (B)腰部 (C)空氣 (D) 腿部。
- () 4. 接力跑中，在安排傳接棒時宜的配合時，傳棒員可用什麼方式來提示接棒員出手接棒？ (A)用接力棒敲肩膀 (B)用腳尖輕踢示意 (C)用聲音來傳喚 (D)將接力棒放入手心。
- () 5. 大多椅子伸展是採用坐姿，但以下伸展何者並不是採用坐姿？ (A)大腿後側伸展 (B)背部與大腿後側伸展 (C)大腿內側伸展 (D)臀大肌伸展。
- () 6. 女性若軀體上半身比較肥胖，則易增加罹患哪些疾病的風險？(A)血癌 (B)高血壓 (C)肺腺癌 (D)乳癌與子宮癌
- () 7. 接力跑的起跑標誌線一般常用什麼來做記號？ (A)紅色膠布 (B)黃色膠布 (C)白色膠布 (D)金屬條。
- () 8. 4×400m接力跑在第幾棒開始即可不分跑道的搶跑道？ (A)第一棒 (B)第二棒 (C)第三棒 (D)第四棒。
- () 9. 以下何者並非接力跑的比賽項目？ (A)4×100m (B)4×400m (C)4×800m (D)以上皆是。
- () 10. 游泳運動中，以下何者為正面朝上之泳姿？(A)仰式 (B)蝶式 (C)捷泳 (D)蛙式。
- () 11. 籃球運動中，為什麼一般中學籃球教練不建議球員快攻投三分球？ (A)容易犯規 (B)容易被封阻 (C)屬違例行為 (D)命中率相對不佳。
- () 12. 我們可以利用哪些方法來簡單評估自己的身體組成：(A)身體質量指數 (B)腰圍 (C)腰臀圍比 (D)以上皆是
- () 13. 排球運動中，以下何者為靠近舉球員位置，並負責打快攻的球員？ (A)大砲手 (B)攔中手 (C)二傳 (D)接應二傳。
- () 14. 桌球運動中，在比賽中想要反守為攻，首重於什麼？ (A)技術 (B)判斷 (C)運氣 (D)以上皆是。
- () 15. 起跑出發後，為了取得較佳的位置，應在最短的時間內進行加速跑，下列何者為加速跑的動作？ (A)步幅由小變大 (B)步幅由大變小 (C)保持一定步頻 (D)以上皆非
- () 16. 一般來說排球戰術可分為兩種戰術，分別是？ (A)進攻、防守戰術 (B)前鋒、後衛戰術 (C)強擊、隱密戰術 (D)舉刀、大砲戰術。
- () 17. 下列何者非伸展運動的實施原則？ (A)持續越久越好 (B)循序漸進 (C)避免過度伸展頸部 (D)不要憋氣。
- () 18. 排球運動中，若球隊的位置錯誤將會怎麼處分？ (A)該隊扣1分 (B)對隊得1分 (C)重來 (D)該隊直接輸。
- () 19. 接力跑中，若跑者直線加速快且全速跑能力強，在安排傳接棒的棒次時應安排在第幾棒？ (A)第一棒 (B)第二棒 (C)第三棒 (D)第四棒。
- () 20. 登山健行活動中，行程的速度條件，牽涉什麼因素 (A)個人體能 (B)時間 (C)地形、坡度 (D)以上皆是。
- () 21. 排球運動中，在進行修正球扣球時要注意哪些要？(A)時間的掌握 (B)起跳的位置 (C)正確的判斷 (D)以上皆是。
- () 22. 重量訓練初學者通常以幾組為宜？(A)6 組 (B)8 組 (C)3 組 (D)4 組
- () 23. 排球的攻擊隊型中，下列哪一個最適合初學者採用？ (A)舉球員在前排位置 (B)舉球員在後排位置 (C)舉球員在三米線位置 (D)舉球員在前排 2 號或 4 號位置。
- () 24. 終點衝刺是運動員到達終點前的加速度，此時除了要有堅強的意志力外，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
- () 25. 桌球運動中，抽球有什麼特徵？ (A)回球弧度較大 (B)彈跳後球往前衝 (C)下墜 (D)以上皆是。
- () 26. 桌球運動中，回擊路線的拿捏可藉由抽球時的時機來做修正，若抽球時機點稍有延遲則回擊路線為？ (A)直線 (B)弧線 (C)斜線 (D)不規則線條。
- () 27. 籃球運動中，下列何者不是三人快攻發生時，進攻球員應該做的事情？ (A)中鋒抓籃板 (B) 接應者接應 (C)鋒線向前跑，準備接球攻擊 (D)接應者發底線球。
- () 28. 接力跑中，以下傳棒法何者同時使用注視法？ (A)伸臂法 (B)反臂法 (C)下壓傳棒法 (D)以上皆是。
- () 29. 欲訓練跑者的肌耐力與心肺耐力，加強原地擺臂練習，應持續多久？(A)1~2 分鐘 (B) 3~5 分鐘 (C) 4~6 分鐘 (D)越久越好
- () 30. 登山活動，裝備需求少，適合簡易步道行程是屬於 (A)行進快，花費時間少 (B)行進慢，花費時間少 (C)行進快，花費時間多 (D)行進慢，花費時間多。
- () 31. 桌球運動中，當對方下旋的旋轉程度不明顯，抽球時要怎麼調整拍面？ (A)保持水平一些 (B)稍微垂直一些 (C)

隨機調整即可 (D)維持不動。

- () 32. 關於努責現象的敘述，下列何者正確？
(A)施作重量訓練時自然呼吸可以避免努責現象 (B)重量訓練時施作向上推舉的動作時應吸氣 (C)重量訓練放下重量時應吐氣 (D)努責現象的症狀是呼吸困難。
- () 33. 何種伸展技巧因容易過度施力造成肌肉組織輕微撕裂傷，而引起肌肉痠痛或拉傷？ (A)本體感受神經肌促進術 (B)彈震式伸展 (C)交錯式伸展 (D)靜態式伸展。
- () 34. 接力跑的持棒起跑方法有3種常用的方式，以下何者並不在其中？ (A)中指握棒法 (B)中指及無名指握棒法 (C)食指及無名指握棒法 (D)無名指及小指握棒法。
- () 35. 最大肌力是指個人可以舉起幾次的重量大小？(A)4次 (B)3次 (C)2次 (D)1次。
- () 36. 中距離跑時，至終點前100m，會加快速度進行
(A)減速跑 (B)終點衝刺跑 (C)加速跑 (D)中間跑。
- () 37. 桌球拍球的使用時機為何？ (A)來球明顯低於球網 (B)反守為攻 (C)雙方抽球持續僵持時 (D)以上皆是。
- () 38. 關於桌球下旋球，下列何種回擊方式最具侵略性？ (A)拍面向上，控制力道將球往上碰高 (B)拍面向上，利用切球方式摩擦球體 (C)拍面向下，向下揮擊球體後方 (D)拍面微向下，將拍面摩擦球體後方且手臂往左肩上方揮擊。
- () 39. 籃球運動中，下列哪一項得分技巧是利用上籃收球時兩步方向變化的技術？ (A)歐洲步上籃 (B)後仰跳投 (C)胯下運球過人 (D)被框單打。
- () 40. 關於彈震式伸展之敘述，下列何者錯誤？ (A)利用彈震方式進行 (B)可有效快速提升肌肉溫度與靈活度 (C)屬於安全的伸展方式 (D)搭配有節奏的律動，可使肌肉與關節獲得充分的伸展。
- () 41. 有力量的核心肌群能給身體什麼好處？ (A)預防下背痛 (B)穩固脊椎 (C)支撐日常生活中的動作 (D)以上皆是。
- () 42. 下列何者是登山計畫應包含的內容？(A)留守人 (B)路線 (C)通訊地點 (D)以上都是。
- () 43. 關於健行與負重的關係，下列何者錯誤？
(A)行進速度慢，登山時程長時，裝備較多 (B)行進速度慢，登山時程少時，裝備也少 (C)行進速度快，登山時程多時，裝備較少 (D)行進速度快，登山時間少時，裝備也少。
- () 44. 桌球運動中，若慣用手為右手，正手抽下旋球的預備動作時重心應置於身體何處？ (A)雙膝 (B)雙腳 (C)右腳 (D)左腳。
- () 45. 籃球運動中，快攻到底適不適合投三分球？ (A)可以，因絕對能命中 (B)不行，因較不容易得分 (C)可以，但仍需視情況 (D)不行，因為這是違規。
- () 46. 重量訓練通常以幾組為主？(A)6~9組 (B)5~8組 (C)8~12組 (D)12~14組
- () 47. 哪一種徑賽項目中，大會主辦單位會依據氣候情況，提供運動員飲水及海綿？
(A)1500公尺 (B)2000公尺 (C)3600公尺以上 (D)5000公尺以上
- () 48. 中長跑比賽時，鳴槍開始後，為了取得有利的位置，選手會在最短的時間內進行加速跑，下列何者為致勝關鍵？
(A)中間跑的配速 (B)加速跑的配速 (C)彎道跑的配速 (D)終點衝刺跑的配速
- () 49. 增進中長距離跑的成績表現的方法有哪些？
(A)快走 (B)沙地訓練 (C)布雷克訓練 (D)以上皆非
- () 50. 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