

1. ( ) 在游泳池游泳為了衛生與安全，下列何者不是必要的裝備？ (A)泳衣、泳褲 (B)泳帽 (C)蛙鞋 (D)泳鏡。

《答案》C

2. ( ) 下列高手傳球的動作要領，何者錯誤？ (A)手臂伸展手肘不動 (B)將球在額頭前上方彈出 (C)利用手指彈力、手腕向外推撥 (D)十個指頭張開成半球形將球包住。

《答案》A

3. ( ) 救生器材是否過於老舊、生鏽、破損，是屬於游泳池哪一類管理範疇？ (A)人員管理 (B)衛生管理 (C)設備管理 (D)場地管理。

《答案》C

4. ( ) 登階運動登上臺階時，雙眼應注視何處？ (A)臺階 (B)登階腳 (C)前方 (D)碼錶。

《答案》C

5. ( ) 選購運動鞋時，如果自己沒有特別喜愛的運動，就可以考慮買一雙何種性能的鞋，以應付從事各種運動的需求？ (A)籃球鞋 (B)多功能運動鞋 (C)路跑鞋 (D)網球鞋。

《答案》B

6. ( ) 有關籃球場上的運動禮節，下列何者？ (A)不長時間占據球場，與籃球同好輪流使用球場 (B)離開球場之前，將球場環境清理乾淨，保持清潔 (C)只要有朋友邀約，不論穿著什麼服裝，都立刻可以下場打球 (D)不論是隊友或對手，當他有好的表現時，我不會吝於給予讚美。

《答案》C

7. ( ) 多人一組快速換位，進行桌球正手擊球練習時，甲、乙兩方同學在擊球後，從各組右方跑至對方排尾排隊，繼續進行正手擊球聯席，並同心協力爭取成為連續擊球最多的一組。此練習方式有助於訓練下列何者？ (甲)擊球技術 (乙)默契培養 (丙)體適能提升 (A)甲乙 (B)甲丙 (C)乙丙 (D)甲乙丙。

《答案》D

8. ( ) 選擇終生運動項目的考量因素中，下列何者是最能支持我們持之以恆的最

大動力？ (A)興趣 (B)交友 (C)自我體適能 (D)外在環境。

《答案》A

9. ( ) 很多人學捷泳的划臂及換氣時，遇到最大瓶頸是下列何者？ (A)如何繼續向前游動 (B)如何做水中站立 (C)如何控制身體的平衡 (D)如何讓打腿不停頓。

《答案》C

10. ( ) 下列有關羽球雙打球路敘述，何者正確？ (A)場地較單打場地窄 (B)以長球、切球及殺球為主 (C)以殺球、平抽球及攔網球為主 (D)技術與戰術的應用上和單打大同小異。

《答案》C

11. ( ) 下列關於棒球比賽強迫觸擊戰術執行的敘述，何者正確？ (A)在三壘沒有跑者時所採用 (B)必須觸擊成外野滾地球 (C)是為了搶分的一種防守戰術 (D)擊球員應盡可能延後擺出觸擊姿勢。

《答案》D

12. ( ) 籃球比賽防守時，應將身體重心放在何處？ (A)膝蓋 (B)腳尖 (C)前腳掌 (D)整個腳掌。

《答案》C

13. ( ) 三對三鬥牛賽中，什麼樣的狀況下可以判對方獲得一次罰球，另加控球權？ (A)我方得分時 (B)對方得分時 (C)在場球員被判技術犯規 (D)球隊總犯規次數達五次。

《答案》C

14. ( ) 從事登山活動，對我們有下列哪些好處？ (甲)訓練體力、耐力 (乙)鍛鍊強健的體魄 (丙)欣賞大自然的美景 (丁)陶冶性情 (戊)培養冒險犯難的精神 (A)甲乙丙丁 (B)甲乙丙戊 (C)乙丙丁戊 (D)甲乙丙丁戊。

《答案》D

15. ( ) 50 公斤體重的人，以慢走(4 公里/小時)的速度，運動 30 分鐘，所消耗的熱量，下列何者較接近正確值？ (A)85 大卡 (B)120 大卡 (C)145 大卡 (D)20 大卡。

《答案》A

詳解：正確值為 87.5。

16. ( ) 下列關於攀岩技巧的敘述，何者錯誤？

(A)攀登時，應盡量保持適當的速度前進、停頓 (B)應充分利用手、眼、腳的密切配合 (C)應尋找各種適合手抓、腳踏的岩塊，逐步向上攀登 (D)在步與步之間，必須保持身體重心的平衡與穩固，以「三點動一點不動」的方式向上攀升。

《答案》D

詳解：(D)應為「三點不動一點動」。

17. ( ) 下列關於以啞鈴做站姿弓箭步下蹲的動作敘述，何者錯誤？ (A)雙腳分開站立呈弓箭步 (B)需穩定膝關節，不能左右晃動 (C)雙手舉起啞鈴置於頭部後側 (D)讓身體原地上下移動。

《答案》C

詳解：(C)應為雙手持啞鈴置於身體兩側。

18. ( ) 下列關於足球踢空中球的動作敘述，何者錯誤？ (A)身體面向來球 (B)支撐腳的膝關節微彎 (C)當球快接近身體前，踢球腳膝關節微彎並向後擺 (D)踢球時向前擺腿，並放鬆踝關節，將踢球部位抬高至與球同高。

《答案》D

詳解：(D)踢球時應繃緊踝關節。

19. ( ) 下列關於代謝當量的敘述，何者正確？ (A)為運動時攝氧量的單位 (B)可作為運動、身體活動強度的指標 (C)以運動代謝率的倍數來表示 (D)是耗氧量的計算單位。

《答案》B

詳解：為運動時能量的消耗單位，以安靜代謝率的倍數來表示，可作為運動、身體活動強度的指標。

20. ( ) 下列關於羽球殺球技術的敘述，何者錯誤？ (A)殺球是將球由後往前上方快速擊出 (B)將所有的力量集中於擊球瞬間 (C)是攻擊性擊球技術 (D)殺球的擊球動作與擊球點應盡量與正手高遠球、切球相同，製造對方錯誤的預測。

《答案》A

詳解：(A)應由高處快速下壓。

1. ( ) 下列何者是健走較不會使用到的肌群？ (A)腿部肌群 (B)腹、背肌群 (C)胸肩、膀臂肌群 (D)指、掌肌群。

《答案》D

2. ( ) 一雙穿起來舒服的慢跑鞋，鞋子前方三分之一處應具有什麼特色？ (A)

避震 (B)柔軟 (C)堅硬 (D)靜音。

《答案》B

3. ( ) 為了避免跳高、跳遠練習時受傷，下列何者是不必要的作為？ (A)跳遠前，一定要把沙坑挖鬆 (B)助跑道要推平挖鬆 (C)要有足夠的熱身與伸展活動 (D)跳高前，則應把海綿護墊安置緊密。

《答案》B

4. ( ) 若不喜歡運動時與他人身體接觸，可以選擇以下何種運動？ (A)籃球 (B)羽球 (C)土風舞 (D)國際標準舞。

《答案》B

5. ( ) 下列何者不是臺灣職業棒球運動創始的球隊之一？ (A)三商虎 (B)俊國熊 (C)味全龍 (D)統一獅。

《答案》B

6. ( ) 依據羽球規則，雙打比賽開始時，應由站在哪一邊發球區的球員發球？ (A)左邊 (B)右邊 (C)由裁判指定 (D)抽籤決定。

《答案》B

7. ( ) 練習桌球反手殺球的預備姿勢時，身體應距離球桌多長的距離較為合宜？ (A)靠桌邊即可 (B)一大步 (C)二大步 (D)三大步。

《答案》B

8. ( ) 若要提升心肺耐力，較理想的建議量是每週從事幾天的有氧運動？ (A)一 (B)一~二 (C)二~三 (D)三~五。

《答案》D

9. ( ) 下列何者為正確的捷泳划臂動作順序？ (甲)移臂前伸 (乙)入水 (丙)加速推水 (丁)抓水 (戊)換臂划水 (A)甲乙丙丁戊 (B)戊乙丙丁甲 (C)甲乙丁丙戊 (D)乙丁丙甲戊。

《答案》D

10. ( ) 選擇終生運動項目的考量因素中，下列何者是最能支持我們持之以恆的最大動力？ (A)興趣 (B)交友 (C)自我體適能 (D)外在環境。

《答案》A

11. ( ) 下列何者不是擔任籃球裁判應有的專業表現？ (A)要有明確的判斷 (B)明察秋毫，隨時隨地保持專注 (C)一旦判定，就不能認錯改判 (D)態度

要和藹可親。

《答案》C

12. ( ) 行政院消費者保護會為方便消費者申訴，特別設立消費者服務專線，該專線號碼為下列何者？ (A)1950 (B)1999 (C)1543 (D)1992。

《答案》A

13. ( ) 當捷泳在完成觸壁式轉身動作雙腳蹬牆後，應於何時開始進行打腿及划臂動作？ (A)前進的速度接近停止時 (B)前進的速度停止時 (C)前進的速度漸減時 (D)前進的速度開始增加時。

《答案》C

14. ( ) 籃球單手投籃，透過手向前推壓的力量，使球體向哪個方向旋轉？ (A)向後 (B)向前 (C)向左 (D)向右。

《答案》A

15. ( ) 下列關於羽球雙打中三角隊形應用的敘述，何者錯誤？ (A)多使用於混合雙打 (B)多使用於同隊兩人球技落差較大時 (C)前面的 A 球員主要負責回擊網前來球及攔截對角殺球 (D)後面的 B 球員主要處理前排球員剩餘的三角地帶，盡量做挑球或打高遠球。

《答案》D

詳解：(D)盡量避免挑球或打高遠球。

16. ( ) 下列關於跳高落墊動作的敘述，何者錯誤？ (A)落墊時身體應放鬆 (B)雙眼應注視後方 (C)額頭微向上抬，下巴略收 (D)以背部著墊。

《答案》B

詳解：(B)雙眼應注視上方。

17. ( ) 下列關於習慣捷泳右邊換氣者的換氣動作敘述，何者正確？ (A)左臂划水時，頭在水中不轉動 (B)左臂划水時，開始大量吐氣 (C)左臂揮臂向前時，減緩吐氣速度 (D)右臂開始抓水時，頭隨著開始向左側轉。

《答案》A

詳解：(B)微量吐氣。(C)加快吐氣速度。(D)向右側轉。

18. ( ) 下列關於初學者練習仰漂方式的敘述，何者錯誤？ (A)屈膝蹲立至下巴碰水的高度 (B)腹部後縮 (C)頭向後仰，並平放在水面上 (D)耳朵浸入水中。

《答案》B

詳解：(B)腹部應前挺。

19. ( ) 下列何者不是跳遠的運動技術？ (A)助跑 (B)踏板起跳 (C)空中姿勢 (D)落墊動作。

《答案》D

詳解：(D)應為落地動作。

20. ( ) 下列關於跳高的助跑敘述，何者錯誤？ (A)弧線跑時，身體應向內側傾斜 (B)弧線跑時，腳應用力蹬地，腳步縮小 (C)助跑最後一步，以足根先著地 (D)起跳時應全足掌踩踏蹬地起跳。

《答案》B

詳解：(B)腳步應加大。

1. ( ) 有運動習慣的人，安靜時的心跳率通常會比不常運動人的心跳率？ (A)低 (B)高 (C)沒有差別 (D)無法比較。

《答案》A

2. ( ) 若家中無專用啞鈴，可以使用 600 毫升的寶特瓶替代，內容物可以下列何種材料裝填？ (甲)水 (乙)綠豆 (丙)沙子 (A)甲乙 (B)甲丙 (C)乙丙 (D)甲乙丙。

《答案》D

3. ( ) 下列何者不是桌球送球技巧好壞的關鍵？ (A)位置的精確 (B)適當的球速 (C)球的顏色 (D)彈跳的高度。

《答案》C

4. ( ) 選購運動鞋時，如果自己沒有特別喜愛的運動，就可以考慮買一雙何種性能的鞋，以應付從事各種運動的需求？ (A)籃球鞋 (B)多功能運動鞋 (C)路跑鞋 (D)網球鞋。

《答案》B

5. ( ) 有下列何種習慣的人，較不容易罹患心血管方面的疾病？ (A)長期規律運動 (B)久坐辦公桌前 (C)時時心情不佳 (D)天天晚睡早起。

《答案》A

6. ( ) 下列關於增強肌力與肌耐力的益處，何者錯誤？ (A)有助於維持較勻稱的身材 (B)無法有效的避免肌肉拉傷的發生 (C)是提升運動表現的先決條件 (D)較不易產生肌肉疲勞、痠痛的現象。

《答案》B

7. ( ) 下列有關急性運動傷害的處理順序，

何者正確？ (甲)休息 (乙)冰敷  
(丙)保護受傷部位 (丁)抬高 (戊)壓迫  
(A)甲乙丙丁戊 (B)乙戊甲丁丙  
(C)丙甲乙戊丁 (D)丁戊甲乙丙。

《答案》C

8. ( ) 攀岩在向上攀登時，在步與步之間，必須保持身體重心的平衡與穩固，並應以下列何種方式向上攀升？ (A)二點不動二點動 (B)三點動一點不動 (C)三點不動一點動 (D)四點同時動。

《答案》C

9. ( ) 籃球防守步伐的基本姿勢中，向橫向或側後方移動時，應採用下列何種步法較佳？ (A)併步 (B)交叉步 (C)滑步 (D)跨步。

《答案》C

10. ( ) 下列關於俯臥弓身與俯臥飛翔動作的比較，何者正確？ (A)前者躬身時，雙腳需離地 (B)前者雙手置於臀部兩側，後者雙手往前伸直 (C)後者躬身時，雙腳不需離地 (D)兩者均以訓練腹肌為主。

《答案》B

11. ( ) 選擇終生運動項目考量因素中，下列關於尋找同伴目的的敘述，何者錯誤？ (A)較不會感到孤單，也較能互相督促 (B)缺乏同伴就無法維持規律運動 (C)可藉由運動與朋友聯絡感情 (D)能認識新朋友，提升自己的人際關係。

《答案》B

12. ( ) 想要增進心肺耐力，可以多從事下列哪一項運動？ (A)重量訓練 (B)跳遠 (C)100公尺衝刺 (D)游長泳。

《答案》D

13. ( ) 手肘彎曲推身向上動作，主要是訓練身體哪一個部位的肌肉？ (A)腿部肌肉 (B)臀部肌肉 (C)胸部肌肉 (D)手部肌肉。

《答案》D

14. ( ) 西元 2010 年的世界盃足球賽，奪得冠軍的國家為下列何者？ (A)巴西 (B)義大利 (C)西班牙 (D)阿根廷。

《答案》C

15. ( ) 下列關於在家進行徒手運動的敘述，何者錯誤？ (A)姿勢要正確 (B)速度要夠快 (C)針對自己的體適能狀

況，選擇適合的運動項目 (D)只要利用自己的身體即可實施。

《答案》B

詳解：(B)速度要適中。

16. ( ) 下列關於健走裝備中的鞋、襪選擇，何者錯誤？ (A)健走應穿健走鞋或慢跑鞋 (B)健走鞋要具有吸震及止滑的作用，其質料以能透氣為佳 (C)健走鞋子要緊一點，比較好走 (D)健走時要穿舒適及厚一點的棉質襪子，以預防腳部起水泡。

《答案》C

詳解：(C)健走一段時間後，腳會稍微變大，因此鞋子不能太小，要預留一點空間。

17. ( ) 以左手執拍的桌球反手殺球動作中，下列關於擊中球後球拍最後應落於身體的部位，何者正確？ (A)左肩前方 (B)右肩前方 (C)左肩後方 (D)右肩後方。

《答案》A

詳解：(A)左手執拍反手殺球時，擊中球後球拍應落於左肩前方。

18. ( ) 排球比賽中，下列哪個位置序號是在前排的位置？ (A)1 號 (B)4 號 (C)5 號 (D)6 號。

《答案》B

詳解：依據排球球員位置序號示意圖，2、3、4 號為前排序號，5、6、1 為後排序號。

19. ( ) 下列關於排球交叉掩護攻擊的敘述，何者錯誤？ (A)做法與個人時間差攻擊雷同 (B)要在同一平面上攻擊 (C)交叉掩護的兩人應攻擊同一點 (D)一定要四位球員一起進行。

《答案》D

詳解：(D)兩位或兩位以上皆可。

20. ( ) 以右手扣球為例，下列關於排球原地扣球的動作練習敘述，何者正確？ (A)雙手將球拋於頭頂正上方 (B)拋球後，右腳向前跨出一小步 (C)身體重心由後往前移動 (D)右手順勢揮擺，等待球落下至額頭高度時擊球。

《答案》C

詳解：(A)應為頭頂斜前方 45 度角；(B)應為左腳向前跨出一小步；(D)應為等待球落下至右手高舉的最高點時擊球。