

壹、選擇-：(每題 0 分。共 0.0 分)：

1. ()長期實施重量訓練主要是強化健康體適能中的哪一項？ (A)柔軟度 (B)平衡感 (C)心肺耐力 (D)肌肉適能。

《答案》D

2. ()排球運動中，哪個技術是舉球員最常使用的動作？ (A)發球 (B)低手傳球 (C)高手托球 (D)吊球。

《答案》C

3. ()排球最理想的托球高度為額頭至托球點約幾公分？ (A)10~15 (B)15~20 (C)20~25 (D)25~30。

《答案》A

4. ()排球比賽中，哪一種球員常常透過高手托球，將球傳給負責攻擊的隊友，讓攻擊手得分？ (A)主攻手 (B)快攻手 (C)舉球員 (D)自由球員。

《答案》C

5. ()桌球常用步法為下列何者？ (A)交叉步 (B)踏步 (C)跨步 (D)併步。

《答案》D

6. ()羽球比賽中，如果兩隊選手比分相差超過 2 分，則率先得到幾分的一方贏得當局比賽？ (A)15 (B)18 (C)20 (D)21。

《答案》D

7. ()籃球比賽時，當球員在球場上控制活球，該隊必須在幾秒內設法投籃？ (A)23 (B)24 (C)25 (D)26。

《答案》B

8. ()籃球比賽發邊線或底線球時，必須在幾秒內將球傳給場內隊友，若未傳出則將被判違例？ (A)5 (B)6 (C)7 (D)8。

《答案》A

9. ()若要在籃球比賽中成就優異的助攻表現，則必須下苦功訓練下列哪一項技術？ (A)傳球 (B)運球 (C)防守 (D)罰球。

《答案》A

10. ()棒球的英文名稱為何？ (A)softball (B)hardball (C)fastball (D)baseball。

《答案》D

11. ()男子跳馬競賽項目的高度為多少公分？ (A)125 (B)135 (C)145 (D)155。

《答案》B

12. ()女子跳馬競賽項目的高度為多少公分？ (A)120 (B)125 (C)130 (D)135。

《答案》B

13. ()在正式比賽時，跳馬項目的助跑距離不可超過多少公尺？ (A)5 (B)10 (C)20 (D)25。

《答案》D

14. ()下列何者不是阻力及重力訓練課程設計原則？ (A)強度 (B)頻率 (C)訓練量 (D)睡眠
休息時間

《答案》D

15. ()下列何者為最立即有效因應高山症的方式？ (A)盡快下降海拔高度 (B)行程放慢，持續
攀高 (C)進行大量運動以吸入更多氧氣 (D)靜待 24 小時後再觀察症狀是否持續

《答案》A

16. ()只要行動電話仍有電力且在信號涵蓋範圍內，即使無 SIM 卡亦可撥通的緊急救難專線為
何？ (A)110 (B)112 (C)113 (D)119

《答案》B

17. ()高山反應包含下列何種症狀？ (甲)嘔吐 (乙)咳嗽 (丙)軟弱無力 (丁)胸悶心慌。(A)
甲乙丙 (B)甲乙丁 (C)甲丙丁 (D)乙丙丁

《答案》C

18. ()下列哪項是造成高山反應的主要因素？ (A)性別 (B)肥胖 (C)抽菸 (D)海拔高度快速
上升

《答案》D

19. ()遇到山難需要救援時，可撥打下列哪些號碼？ (甲)110 (乙)112 (丙)119 (丁)168。
(A)甲乙丙 (B)甲乙丁 (C)甲丙丁 (D)乙丙丁

《答案》A

20. ()舉球員是在網上托球的常客，所以網上的托球高度非常重要，以下哪一項是現在挑選舉
球員最先被考量的條件？ (A)身材高度 (B)彈跳能力 (C)移動速度 (D)托球力量

《答案》A

詳解：身材高度高的舉球員可以輕易將靠近網上的球托出。此外，身材高大者在起跳時相對高度比較
高，就更容易控制球。

21. ()排隊練習時，應與擊球者保持何種距離？ (A)貼近擊球者 (B)離擊球者愈遠愈好 (C)
想站哪裡就站哪裡 (D)不影響擊球者，同時可做模擬擊球與移位的距離

《答案》D

22. ()何者為練習正手殺球時應有的對應態度？ (A)球來就殺 (B)用盡全力把球殺破 (C)把
球往同學身上殺 (D)視來球高度，以平擊球或殺球回擊

《答案》D

23. ()下列關於基本預備姿勢要領之敘述，何者正確？ (A)身體直挺不可前傾 (B)持拍手置於
腹前 (C)雙腳開立與肩同寬 (D)膝關節併攏伸直

《答案》C

詳解：(A)身體前傾。(B)持拍手置於胸前。(D)屈膝呈預備狀態。

24. ()屈膝仰臥起坐可強化腹部肌群，若無法完成屈膝仰臥起坐或是初學者，可以下列何者替代？ (A)啞鈴 (B)立定跳遠 (C)單腳跳階 (D)捲腹動作。
《答案》D
25. ()訓練一段時間後，肌肉會愈來愈強壯，需要增加負荷促進肌肉的繼續成長，這符合肌肉適能訓練的何種原則？ (A)漸進式原則 (B)超負荷原則 (C)計畫性原則 (D)特殊性原則。
《答案》A
26. ()雙手握持啞鈴彎舉手臂，主要是訓練身體哪個部位的肌群？ (A)下肢肌群 (B)胸部肌群 (C)上肢肱二頭肌 (D)腹部肌群。
《答案》C
27. ()跳高起跳後過竿時，身體快速側向轉體，雙腿交叉的跳躍技術，是指下列何者？ (A)跨越式 (B)剪式 (C)腹滾式 (D)背向式。
《答案》B
28. ()跳高時以弧線助跑方式，單腳起跳轉體背對橫竿，再以肩背部位先著墊的過竿方式，是指下列哪種跳高技術？ (A)跨越式 (B)剪式 (C)腹滾式 (D)背向式。
《答案》D
29. ()登山活動依山岳環境可概分為下列哪幾種？ (A)丘陵、郊山、高山 (B)郊山、火山、高山 (C)郊山、中級山、高山 (D)火山、中級山、高山。
《答案》C
30. ()登山應避免獨自一人行動，若能與具有豐富登山經驗的人同行，不但可學習登山經驗，萬一發生意外也有人可協助與照料。下列何者是較理想的同行對象？ (A)嚮導 (B)護理師 (C)保全人員 (D)氣象預報人員。
《答案》A
31. ()下列何者是造成登山脫隊迷路的原因？ (甲)山區起霧 (乙)感冒咳嗽 (丙)地形複雜 (丁)下雨視線不良。 (A)甲乙丙 (B)甲乙丁 (C)甲丙丁 (D)乙丙丁。
《答案》C
32. ()排球比賽中，掌控全局的靈魂人物是下列何者？ (A)舉球員 (B)主攻手 (C)快攻手 (D)自由球員。
《答案》A
33. ()下列有關排球高手托球的動作，何者有誤？ (A)用來處理高於胸口的來球 (B)只能以掌心觸球 (C)為全身性動作 (D)托球雙手高於頭部。
《答案》B
34. ()在排球運動中，當來球高於身體哪個部位時，是運用高手托球的時機？ (A)頭部 (B)肩膀 (C)胸口 (D)腹部。
《答案》C

35. () 桌球正手殺球時，球拍拍面的角度應為何？ (A)正面朝上 (B)正面朝下 (C)正面朝前上揚 (D)正面微前傾。

《答案》D

36. () 桌球正手殺球時，球拍擊球位置應在球體的哪個部位？ (A)中上部位 (B)中下部位 (C)正上部位 (D)正下部位。

《答案》A

37. () 羽球 21 分落地得分制新規則於西元哪一年正式實施？ (A)2000 (B)2005 (C)2006 (D)2009。

《答案》C

38. () 依據羽球規則，如果雙方比分一直打成平手，則率先得到第幾分的一方獲勝？ (A)30 (B)28 (C)25 (D)20。

《答案》A

39. () 籃球的扇形傳球練習方式，可以達成下列何種訓練效益？ (甲)傳球能力 (乙)反應能力 (丙)團隊默契。 (A)甲乙 (B)甲丙 (C)乙丙 (D)甲乙丙。

《答案》D

40. () 在籃球比賽中，當隊友因為接獲你的傳球而得分時，則此次的傳球稱為下列何者？ (A)阻攻 (B)助攻 (C)切入 (D)上籃。

《答案》B

41. () 棒壘球球場上的壘包位於菱形角落，球員逆時針依序跑一圈安全回到本壘，稱為下列何者？ (A)殘壘 (B)封殺 (C)得分 (D)出局。

《答案》C

42. () 慢速壘球是從下列哪一種運動加以簡化與改良，發展為較適合各年齡層大眾的休閒運動？ (A)棒球 (B)板球 (C)壘球 (D)籃球。

《答案》C

43. () 棒壘球比賽中，當打者擊出球以後，球尚未落地就直接被守備員接到，稱為下列何者？ (A)封殺 (B)觸殺 (C)接殺 (D)殘壘。

《答案》C

44. () 棒壘球比賽中，游擊手防守的位置是在何處？ (A)二、三壘壘包之間 (B)一、二壘壘包之間 (C)二壘壘包後面 (D)中外野和左外野之間。

《答案》A

45. () 下列何者為足球頭頂球時，頭接觸球的正確部位？ (A)前額 (B)頭頂 (C)頭部兩側 (D)頭部後側。

《答案》A

46. () 除了手球以外，下列何種球類比賽也有守門員的角色？ (A)棒球 (B)排球 (C)足球 (D)桌球。

《答案》C

47. ()欣賞扯鈴團體賽中的動作組合、銜接、變化等，是屬於哪個面向的欣賞要領？ (A)動作的技術性 (B)動作的藝術性 (C)團體紀律 (D)團隊精神。

《答案》A

48. ()在扯鈴個人賽當中，可使用的鈴數最多是幾個？ (A)2 (B)3 (C)4 (D)不限制。

《答案》D

49. ()扯鈴團體賽是以幾人一組為單位？ (A)6 (B)8 (C)10 (D)12。

《答案》B

50. ()下列有關扯鈴團體賽的敘述，何者正確？ (A)男生可參加女生組 (B)有規定的動作招式 (C)時間不足或超時不會扣分 (D)12人為一組。

《答案》B

詳解：(A)女生可參加男生組。(C)時間不足或超時可能會扣分。(D)8人為一組。

51. ()良好的跳遠助跑練習速度為何？ (A)由慢到快 (B)由快到慢 (C)皆為慢跑 (D)皆為全速衝刺

《答案》A

52. ()進行山林活動，須盡可能避開雨季。請問：臺灣的梅雨季節在哪些月分？ (A)3~4月 (B)5~6月 (C)8~9月 (D)10~11月

《答案》B

53. ()為維持山林的原貌，進行山野活動時，較理想的做法應為下列何者？ (A)帶樹苗進去，就地栽種 (B)帶進去的垃圾，就地掩埋 (C)帶放生動物進去，就地放生 (D)帶什麼進去，就帶什麼出來

《答案》D

54. ()進行山林活動時，應如何減少對環境的衝擊？ (A)綁布條作記號 (B)行走在現有步道上 (C)砍樹皮作記號以免迷路 (D)走在植被上才不會滑倒

《答案》B

55. ()下列哪個部位是托球時主要運用的身體部位？ (A)手部 (B)頸部 (C)臀部 (D)腹部

《答案》A

詳解：托球雖然是全身性的動作，但最主要運用的身體部位為手部。

56. ()下列哪個訓練方法較適合訓練剛接觸托球動作的人？ (A)一人拋球一人托球 (B)多球跑動托球 (C)個人原地對牆托球 (D)不定向拋球托球

《答案》A

詳解：(A)較為適合。因為拋球較慢且等待時間較長，對初學者較有幫助。

57. ()球在移動狀態時，為了能準確將球托出，下列何者為最需注意的要點？ (A)雙膝微蹲 (B)雙手置於額頭上方 (C)手腕呈雙手持球狀 (D)迅速移動雙腳至球落點

《答案》D

詳解：移動至球的正確落點才能有好的托球動作。

58. ()西元 2014 年後，桌球比賽球的直徑大小約為何？ (A)40mm (B)40cm (C)38mm (D)38cm

《答案》A

59. ()桌球比賽時，球體的顏色為何？ (A)綠色 (B)橘色 (C)白色 (D)橘色或白色皆可，由比賽主辦單位訂定

《答案》D

詳解：國際桌球規則中，桌球應為白色或橘色而無光澤的塑料球。

60. ()十九世紀羽球運動起源於哪個國家？ (A)印度 (B)印尼 (C)臺灣 (D)日本

《答案》A

61. ()羽球比賽中，當雙方分數皆達 20 平分，其中一方須要連續獲得幾分才能獲勝？ (A)5 分 (B)4 分 (C)3 分 (D)2 分

《答案》D

62. ()關於羽球比賽之計分制度，可能出現以下哪一種比數？ (A)21:24 (B)23:26 (C)29:30 (D)29:31

《答案》C

詳解：當雙方分數皆達 20 平分，其中一方連續獲得兩分者獲勝。如雙方分數達 29 平分時，由先獲得第 30 分的一方獲勝。

63. ()傳球時，在球未離手前，若隨意移動或變換軸心腳，會造成何種情況？ (A)出界 (B)走步 (C)妙傳 (D)5 秒違例

《答案》B

64. ()胸前地板傳球，傳球目標的位置在哪裡？ (A)兩人之間離接球者較近的二分之一位置 (B)兩人之間離接球者較近的三分之一位置 (C)兩人之間離接球者較近的四分之一位置 (D)兩人之間離接球者較近的四分之三位置

《答案》B

65. ()棒球比賽守備時，有幾人上場守備？ (A)7 人 (B)8 人 (C)9 人 (D)10 人

《答案》C

66. ()職棒正式比賽中，一場為幾局？ (A)7 局 (B)8 局 (C)9 局 (D)10 局

《答案》C

67. ()下列何者為捕手必須穿戴的守備裝備？ (甲)護肘 (乙)護胸 (丙)護腳 (丁)捕手面具。
(A)甲乙丙 (B)甲乙丁 (C)甲丙丁 (D)乙丙丁

《答案》D

68. ()守備員接到球踩壘包使跑壘員出局，是下列哪種出局方式？ (A)觸殺 (B)封殺 (C)接殺 (D)阻殺

《答案》B

69. ()守備員拿球碰觸跑壘員使其出局，是下列哪種出局方式？ (A)觸殺 (B)封殺 (C)接殺 (D)阻殺

《答案》A

70. () 進攻時，每隊有九個打席，中心打者為實力較好的球員。上述中心打者為哪三棒？ (A)2、3、4 棒 (B)3、4、5 棒 (C)4、5、6 棒 (D)5、6、7 棒

《答案》B

71. () 守門員接滾地球時，兩手的手指應該朝向何方？ (A)朝下 (B)朝上 (C)朝前 (D)相向

《答案》A

72. () 足球比賽時，何項是守法精神的表現？ (A)服從裁判 (B)踢對方的腳 (C)撞對方的身體 (D)向隊友喊加油

《答案》A

73. () 守門員接到球的最後完成動作為下列何者？ (A)雙手握球 (B)單手持球 (C)拍球 (D)將球抱於胸前

《答案》D

74. () 守門員用腳的哪個部位凌空拋踢？ (A)足尖 (B)正足背 (C)足內側 (D)足外側

《答案》B

75. () 下列何者不是女子體操正式比賽項目？ (A)地板 (B)吊環 (C)跳馬 (D)平衡木

《答案》B

詳解：女子體操正式比賽項目為地板、跳馬、平衡木、高低槓 4 項。(B)吊環為男子比賽項目。