

壹、選擇-：(每題 0 分。共 0.0 分)：

1. () 身體組織每分鐘所能取得及利用的氧氣量，稱之為何？ (A)換氣量 (B)攝氧量 (C)肺活量 (D)儲備量。

《答案》B

2. () 下列哪一個單位指心臟每分鐘跳動的次數？ (A)ppm (B)kgm (C)bpm (D)kpm。

《答案》C

3. () 測量安靜心跳率的最佳時機為何？ (A)空腹，準備吃早餐前 (B)吃完早餐後 (C)晚上睡覺前 (D)清晨剛睡醒還未下床時。

《答案》D

4. () 測量心跳率時，應該以食指和中指輕放於手腕靠近大拇指側的血管，這條血管所指為何？ (A)橈動脈 (B)橈靜脈 (C)尺動脈 (D)尺靜脈。

《答案》A

5. () 剛執行促進心肺耐力運動計畫時，可從每週幾天的頻率開始，以避免受傷或身體不適，習慣後再依體能增加運動天數？ (A)1 天 (B)2 天 (C)3 天 (D)5 天。

《答案》C

6. () F.I.T.T.是設計運動計畫時須遵循的原則，其中 I 代表什麼？ (A)運動頻率 (B)運動強度 (C)運動類型 (D)運動持續時間。

《答案》B

7. () 設計運動計畫時須遵循的原則為 F.I.T.T.，其中兩個 T 分別代表什麼？ (A)運動持續時間與運動類型 (B)運動頻率與運動強度 (C)運動強度與運動持續時間 (D)運動頻率與運動類型。

《答案》A

8. () 下列哪一項運動類型是提升心肺耐力較好的選擇？ (A)排球 (B)跳高 (C)

游泳 (D)跳遠。

《答案》C

9. () 曉華今年 13 歲，測得安靜心跳率為 70bpm，他的儲備心跳率是多少 bpm？ (A)127 (B)137 (C)147 (D)157。

《答案》B

詳解：曉華最大心跳率 = $220 - 13(\text{歲}) = 207(\text{bpm})$ ，儲備心跳率 = $207 - 70 = 137(\text{bpm})$ 。

10. () 曉華，13 歲，安靜心跳率為 70bpm，若曉華設定的運動計畫強度要達到 70%HRR，他的目標心跳率要達到多少 bpm？ (A)130 (B)145 (C)166 (D)170。

《答案》C

詳解：曉華最大心跳率 = $220 - 13(\text{歲}) = 207(\text{bpm})$ ，儲備心跳率 = $207 - 70 = 137(\text{bpm})$ ，目標心跳率 = $137 \times 70\% + 70 = 165.9 \approx 166(\text{四捨五入}) = 166(\text{bpm})$ 。

11. () 書豪為老鷹國中的體育班學生，每週參與 4 次且每次至少 2 小時的籃球代表隊訓練。請問：書豪的身體活動量分級應為下列何者？ (A)重度工作者 (B)輕度工作者 (C)中度工作者 (D)以上皆非。

《答案》A

12. () 下列何者不是日常飲食中的熱量營養素？ (A)醣類 (B)脂質 (C)蛋白質 (D)維生素 C。

《答案》D

詳解：(D)維生素 C 為非熱量營養素。

13. () 提供人體從事運動時最主要的能量來源為下列何者？ (A)鈣質 (B)醣類 (C)鐵質 (D)蛋白質。

《答案》B

14. () 資穎明天中午將參加一場羽球比賽，計畫明天早餐要攝取 200 公克的醣類用來備戰，下列何者為較合適的早餐選項？ (A)3 份花椰菜 (B)1 份炸雞排 (C)4 顆荷包蛋 (D)3 碗白飯 + 1 顆蘋果。

《答案》D

詳解：花椰菜主要提供維生素與礦物質；炸雞排主要提供脂質(60%)及蛋白質(40%)；荷包蛋主要提供蛋白質(80%)與脂質(20%)；白飯和蘋果主要提供醣類。

15. () 青少年時期為生長發育的主要階段之一，應適度攝取牛奶、魚類及豆腐，來補足體內所需的何種維生素，以協助骨骼吸收鈣質？ (A)D (B)C (C)B (D)E。

《答案》A

16. () 鐵為礦物質的一種，能增進血液與肌肉攜帶更多氧氣，有利於運動時的氧氣運輸，下列何者為富含鐵質的食物？ (A)牛肉 (B)大豆 (C)玉米 (D)荷包蛋。

《答案》A

17. () 人體脫水時會影響體溫的調節，進而引發熱傷害的發生。下列何者不是人體脫水時的生理徵兆？ (A)口乾舌燥 (B)如廁次數增加 (C)尿液顏色變深 (D)安靜心跳率變快。

《答案》B

詳解：(B)如廁次數應會減少。

18. () 於熱環境進行長時間運動時，體內會排出大量汗水，易引發噁心與疲勞，因此若在大太陽下從事一小時以上之運動時，水分補充建議應混合下列何者？ (A)豆漿 (B)紅茶 (C)鮮奶 (D)電解質或運動飲料。

《答案》D

19. () 起床後若未進食即馬上運動的話，容易引發飢餓、暈眩及冒冷汗，嚴重者恐引發昏迷，這是下列何種情況，應立即吃能量果凍或喝運動飲料？ (A)高血脂 (B)高血糖 (C)低血脂 (D)低血糖。

《答案》D

20. () 若在大熱天出遊或從事長時間(>1小時)的運動時，水分的增補策略應採取多久進行一次攝取？ (A)5分鐘 (B)15分鐘 (C)1小時 (D)1.5小時。

《答案》B

21. () 下列何者為游泳最快的姿勢？ (A)蛙式 (B)捷泳 (C)仰式 (D)蝶式。

《答案》B

22. () 奧運游泳比賽項目中(不包括開放水域)，最長距離為何？ (A)200公尺 (B)400公尺 (C)1,500公尺 (D)1,600公尺。

《答案》C

23. () 捷泳動作要點為下列何者？ (A)交替划手 (B)交替打水 (C)側面換氣 (D)以上皆是。

《答案》D

24. () 捷泳划手動作要領有下列何者？ (A)往內抱水 (B)往外往後推水 (C)手臂出水 (D)以上皆是。

《答案》D

25. () 下列關於打水動作，何者錯誤？ (A)打水時腳掌呈內八字 (B)打水時膝蓋微彎 (C)打水時腳踝要勾起來 (D)打水上下幅度不宜過大。

《答案》C

詳解：(C)打水時要將腳板往下壓，利用腳板打水前進。

26. () 下列關於捷泳換氣動作，何者正確？ (A)抬頭換氣，動作愈大愈好 (B)抬頭換氣，動作愈小愈好 (C)側面換氣，動作愈大愈好 (D)側面換氣，動作愈小愈好。

《答案》D

27. () 捷泳手部動作，從手掌入水後依序為下列何者？ (A)抓水、抱水、推水 (B)抱水、推水、抓水 (C)推水、抓水、抱水 (D)抱水、抓水、推水。

《答案》A

28. () 初學者學習捷泳動作應從哪部分動作開始？ (A)換氣動作 (B)划手動作 (C)打水動作 (D)手腳配合。

《答案》C

29. () 奧運游泳比賽中，哪一種姿勢比賽項目最多？ (A)蝶式 (B)仰式 (C)蛙式

(D)自由式。

《答案》D

30.()奧運游泳比賽項目中，最短距離為何？ (A)200公尺 (B)100公尺 (C)50公尺 (D)25公尺。

《答案》C

31.()籃球雙手投籃時透過兩手掌外翻的動作，使球體向哪個方向旋轉？ (A)向上 (B)向下 (C)向左 (D)向右。

《答案》B

32.()籃球單手投籃出手後，手臂完全伸直，手指應指向何處？ (A)籃架 (B)籃框 (C)地上 (D)自己身體。

《答案》B

33.()籃球雙手投籃的預備動作，雙手應持球於何處？ (A)膝前 (B)腹前 (C)胸前 (D)眼睛前方。

《答案》C

34.()打籃球最重要的是下列何者？ (A)贏球的快感 (B)開開心心，享受比賽樂趣 (C)展現個人技壓群雄的技術 (D)爭取勝利，不擇手段。

《答案》B

35.()下列關於籃球的運動禮節，何者正確？ (A)服裝隨意 (B)長時間占用球場 (C)情緒失控 (D)給予別人掌聲。

《答案》D

36.()籃球比賽中，不論是同隊的隊友或對手，當他們有好的表現時，下列何者是最直接，又可展現運動風度的方式？ (A)給予掌聲 (B)請吃飯 (C)送禮物 (D)給獎金。

《答案》A

37.()在長人如林的籃球場上，上籃時，球擦板的位置可以如何調整，避免被蓋火鍋？ (A)位置變低 (B)位置不變 (C)位置變高 (D)不上籃。

《答案》C

38.()投籃時，力量來自身體哪一個部

位，再由手腕及手指控制球出手的方向？ (A)臀部 (B)雙腳 (C)腹部 (D)手肘。

《答案》B

39.()世界女排大獎賽自何時開始舉辦？ (A)西元1883年 (B)西元1893年 (C)西元1983年 (D)西元1993年。

《答案》D

40.()臺灣女排在下列哪一年的世界大學運動會中，獲得金牌？ (A)西元2002年 (B)西元2005年 (C)西元2007年 (D)西元2018年。

《答案》B

41.()以下關於排球發球輪轉順序規則的敘述，何者正確？ (A)隨意輪轉 (B)採取順時針輪轉 (C)採取逆時針輪轉 (D)老師指定發球者。

《答案》B

42.()一支排球隊在臨場比賽中的主控權往往是落在何人手中？ (A)發球員 (B)攻擊手 (C)攔網員 (D)舉球員。

《答案》D

43.()排球比賽時，為避免場上出現空隙區域，可運用什麼隊形接發球？ (A)W形 (B)V形 (C)M形 (D)N形。

《答案》A

44.()哪一種接發球隊形最適合用於對方發球威力很強的情況？ (A)W形 (B)L形 (C)弧形 (D)M形。

《答案》C

45.()桌球每次擊球後，應回復何種狀態，以利於下一次的擊球？ (A)預備姿勢 (B)引拍動作 (C)擊球動作 (D)結束姿勢。

《答案》A

46.()練習桌球過程中，有球落在練習者附近時，何種處理方式錯誤？ (A)暫停練習 (B)提醒同學 (C)不用管它 (D)將球撿起來。

《答案》C

詳解：(C)會有踩破球、器材耗損或是扭到腳產生傷害的可能性。

47.()桌球發球持球時，必須將球如何處理？ (A)以手指拿球 (B)放在手指上 (C)以手掌將球包住 (D)放在攤平的掌心。

《答案》D

48.()桌球發球時的拋球、擊球必須在哪個位置？ (A)端線後方 (B)桌面下方 (C)桌面上方 (D)端線後上方。

《答案》D

49.()桌球發球拋球必須垂直上拋至少幾公分？ (A)10公分 (B)15公分 (C)16公分 (D)30公分。

《答案》C

50.()桌球發球的第一落點必須在何處？ (A)自己的球桌 (B)對方球桌的中線 (C)對方球桌的右半邊 (D)對方球桌的左半邊。

《答案》A

51.()桌球接發球及各項擊球前的預備姿勢，應與球桌保持何種距離？ (A)後退兩大步 (B)約手臂前臂長的距離 (C)站到球桌側面 (D)身體盡量貼近球桌。

《答案》B

52.()下列何種桌球技術是各項正手攻擊技術的基礎？ (A)向上擊球 (B)向下擊球 (C)反手推球 (D)正手平擊球。

《答案》D

53.()桌球反手推球的引拍動作，球拍的位置在何處？ (A)膝蓋 (B)臉前方 (C)肩膀旁 (D)胸／腹前方。

《答案》D

54.()桌球正手平擊球結束姿勢時，球拍位置在何處？ (A)腹部 (B)膝蓋 (C)高於頭 (D)臉或胸口前方。

《答案》D

55.()「單手投籃動作中，手的預備姿勢應將球先置於甲上方，或是乙前、

肩膀的高度。」上述的甲、乙應為下列何者？ (A)甲：額頭，乙：胸 (B)甲：胸，乙：額頭 (C)甲：腹部，乙：額頭 (D)甲：額頭，乙：腹部。

《答案》A