

- ( ) 下列何項是紓解壓力的方法？ (A)學習放鬆的技巧 (B)請求學校的心理輔導老師協助 (C)尋求社會資源 (D)以上皆是。

【答案】D

- ( ) 運動的好處下列何者為非？ (A)增強免疫力 (B)使身體免於遭受細菌、病毒的攻擊 (C)治療疾病 (D)減少罹患癌症的機會。

【答案】C

- ( ) 伸展運動中，頭部向前彎主要是伸展 (A)臉部的肌肉 (B)脖子後面的肌肉 (C)脖子前面的肌肉 (D)腹部的肌肉。

【答案】B

- ( ) 伸展運動中，身體慢慢向前傾，把身體夾在膝蓋之間主要是伸展 (A)腹部和背部肌肉 (B)脖子的肌肉 (C)手臂的肌肉 (D)背部和腰部的肌肉。

【答案】D

- ( ) 規律的運動能減輕壓力的原因，下列何者為非？ (A)運動會讓人有安適、舒暢感 (B)升高血壓，讓人情緒高漲 (C)增加體力 (D)提高免疫力。

【答案】B

- ( ) 下列哪些屬於有節奏的大肌肉活動？ (甲)慢跑 (乙)跳有氧舞蹈 (丙)打籃球 (丁)打排球 (戊)游泳 (A)甲丙戊 (B)甲乙戊 (C)乙丙丁 (D)乙丁戊。

【答案】B

- ( ) (甲)降低血壓 (乙)增強體力 (丙)減輕壓力 (丁)提高免疫力；以上何者是規律運動的好處？ (A)甲乙 (B)甲乙丙 (C)乙丙丁 (D)甲乙丙丁。

【答案】C

- ( ) 做伸展運動時，要將身體伸展到感覺有點 (A)鬆 (B)緊 (C)痛 (D)痠。

【答案】B

- ( ) 下列敘述何者為健康的慢跑？ (A)避開車多人雜的路線 (B)穿戴適合的運動服裝 (C)與好友或家人相約同行 (D)以上皆是。

【答案】D

- ( ) 下列哪一種運動，在從事之時是必須要有其他人陪伴的？ (A)登山健行 (B)溯溪 (C)潛水 (D)以上皆是。

【答案】D

- ( ) 在社區空地運動時，要特別注意 (A)附近有無障礙物 (B)活動空間是否足夠 (C)地面是否平整 (D)以上皆是。

【答案】D

- ( ) 下列哪一種運動只要在空地上，沒有障礙物就可以從事的？ (A)太極拳 (B)土風舞 (C)跳繩 (D)以上皆是。

【答案】D

- ( ) 成為一個優秀的籃球球員須具備下列哪些條件？ (甲)個人技術 (乙)隊友的支援 (丙)孤軍奮戰 (丁)個人能力 (A)甲乙丙丁 (B)甲乙丙 (C)甲乙丁 (D)甲丁。

【答案】C

- ( ) 多做哪方面的練習，有助於提升籃球基本能力？ (甲)敏捷性 (乙)機智 (丙)速度 (A)甲乙丙 (B)甲丙 (C)甲乙 (D)乙丙

【答案】B

- ( ) 關於籃球比賽中進攻的敘述，下列何者正確？ (A)好的進攻技術可以抑制對方得分 (B)進攻方法有一定的順序性 (C)好的進攻技術可以為自己的隊伍製造更多的進攻機會 (D)好的進攻技術可以創造絕佳的得分機會。

【答案】D

- ( ) 下列關於籃球防守基本姿勢的敘述何者正確？ (甲)雙腳開立與肩同寬 (乙)雙手張開，與肩同高 (丙)膝蓋屈曲 (丁)身體重心置於前腳掌隨時準備移位 (A)甲乙丙丁 (B)乙丙丁 (C)甲丙丁 (D)甲乙丙

【答案】C

- ( ) 籃球比賽中，進行防守時 (A)身體重心要落在前腳掌 (B)注意進攻者的腰部位置 (C)步伐有滑步和側跑兩種 (D)以上皆是。

【答案】D

- ( ) 搶籃板球時，要注意什麼？ (甲)抓對時間 (乙)用力往上跳 (丙)盡可能的伸展手臂 (丁)在最高點用手指與手腕將球扣下並抓緊 (A)乙丙丁 (B)甲乙丙丁 (C)甲乙 (D)甲丁

【答案】B

- ( ) 下列關於籃球比賽人盯人防守方式的敘述，何者錯誤？ (A)較消耗體力 (B)可用於基本動作較佳的隊伍，抄到球後較有快攻的機會 (C)較積極主動 (D)帶有攻擊性。

【答案】B

- ( ) 排球運動中，何項動作是扣球動作的一大剋星？ (A)發球 (B)舉球 (C)攔網 (D)接球。

【答案】C

- ( ) 排球比賽中，何項技術可以有效降低對方攻擊銳氣，更可為己方創造反攻機會？ (A)發球 (B)舉球 (C)扣球 (D)攔網。

【答案】D

- ( ) 排球運動中，何者為具有進攻性的防守技術？ (A)扣球 (B)舉球 (C)發球 (D)攔網。

【答案】D

- ( ) 足球運動中的「盤球」指的是 (A)運球 (B)傳球 (C)接球 (D)射門。

【答案】A

- ( ) 關於足球腳內側運球的動作要領中，下列敘述何者正確？ (A)運球時上半身略為前傾 (B)

支撐腳膝蓋微屈 (C)控球部位為腳內側 (D)以上皆是

《答案》D

( )在足球運動中，守門員的低手滾地傳球動作，傳球時是由後往前擺臂，像是哪一種運動？  
(A)打保齡球 (B)籃球傳球 (C)棒球傳球 (D)排球低手發球。

《答案》A

( )在足球比賽中最著名的就是世界盃了，而世界盃最佳球員獎項的名稱是 (A)金球獎 (B)足球先生獎 (C)精英獎 (D)MVP獎。

《答案》A

( )在足球比賽中，有球隊的後盾之稱者是 (A)守門員 (B)教練 (C)裁判 (D)普通球員。

《答案》A

( )正式足球比賽一隊應有幾人出賽？ (A)5 (B)7 (C)9 (D)11 人。

《答案》D

( )在足球比賽中，常被應用於變換進攻的速度與方向的技術稱為 (A)運球 (B)攻擊 (C)射門 (D)阻擋。

《答案》A

( )足球運動中，當運球行進，遭遇對方球員防守或干擾時，若能施展何種策略，便能增加防守、成功過人的機率？ (A)犯規 (B)射門 (C)假動作 (D)以上皆可。

《答案》C

( )世界盃足球賽每幾年舉辦一次？ (A)2 (B)4 (C)6 (D)10 年。

《答案》B

( )有關足球守門員的敘述，何者正確？ (A)可以發揮鞏固後防，穩定軍心的正面效應 (B)是足球比賽中的最後一道防守線 (C)必須具備防守及攻擊的基本技術 (D)以上皆是。

《答案》D

( )棒球比賽進行時，教練如何對擊球者傳達戰術與戰略？ (A)場上大喊 (B)比手畫腳打暗號 (C)說悄悄話 (D)上前指導。

《答案》B

( )棒球比賽中，一般由何者對投手下達暗號指令？ (A)教練 (B)捕手 (C)外野手 (D)內野手。

《答案》B

( )棒球比賽中，下列何者非觸擊短打方法？ (A)犧牲觸擊 (B)強迫觸擊 (C)安全觸擊 (D)故意觸擊。

《答案》D

( )下列有關棒球比賽暗號的敘述，何者正確？ (A)各隊暗號指令均相同 (B)預防被敵方識破，各隊均有一套獨特的暗號系統 (C)基本可分為手指暗號或數字暗號 (D)數字暗號一

般使用於教練指示投手投球。

《答案》B

( )棒球比賽中，一般捕手如何指示投手投球？ (A)數字暗號 (B)場上大喊 (C)部位暗號 (D)上前告知。

《答案》A

( )下列何項是我國目前擁有職業項目的運動？ (A)排球 (B)棒球 (C)羽球 (D)網球。

《答案》B

( )棒球比賽中，下列哪一位的臨場表現常常是決定比賽勝負的關鍵？ (A)投手 (B)捕手 (C)打擊者 (D)教練。

《答案》A

( )當棒球比賽隊伍雙方比數僵持不下時，為突破比賽僵局所採取的戰術是 (A)全壘打 (B)高飛球 (C)盜壘 (D)觸擊短打。

《答案》D

( )下列何者是棒球運動中，部位暗號常用的部位？ (A)摸耳朵 (B)摸胸 (C)摸腰帶 (D)以上皆是。

《答案》D

( )棒球運動中，當兩隊比數相差一分或平手之情況，並且出局數為一人出局或無人出局，跑者在三壘時會採用 (A)強迫觸擊 (B)安全觸擊 (C)犧牲觸擊 (D)推擊觸擊。

《答案》A

( )下列關於有著良好的肌力與肌耐力的敘述，何者正確？ (A)可以降低運動傷害發生的機率 (B)對於粗重的工作，較不易顯現肌肉疲勞 (C)能擁有較勻稱的身材 (D)以上皆是

《答案》A

( )如果你找不到槓鈴或啞鈴來進行阻力訓練，你可以利用何種物品來替代的效果較佳？ (A)水桶 (B)寶特瓶 (C)椅子 (D)桌子。

《答案》B

( )奧林匹克運動會是現今世上最高層級的運動賽事，固定每多少年舉辦一次？ (A)3年 (B)2年 (C)4年 (D)每年。

《答案》C

( )2025年世界壯年運動會在台灣，主辦的縣市為何？(A)彰化縣+台中市 (B)台南市+嘉義縣 (C)高雄市+屏東縣 (D)台北市+新北市

《答案》D

( )戴姿穎是近年台灣最傑出的運動選手之一，多次取得世界第一的排名，請問她的運動項目為何？ (A)棒球(B)籃球(C)桌球(D)羽球。

《答案》D