**一、是非：**

1. （○）籃球運動時，在進行各種防守腳步的轉換時，應隨時放低重心，才不會扭到或跌倒。
2. （○）慢速或快速壘球比賽，只有投手板而沒有投手丘的設計。
3. （○）合球框最頂端距地面3.5公尺，球柱360度範圍內皆可活動及投球得分。
4. （○）柔軟度指在未受傷的條件下，身體關節可活動的最大範圍。
5. （○）排球扣球擊球的最佳效果是打在球的上半部，並且在跳到最高點時進行扣球。
6. （○）我國羽球選手戴資穎於西元2016年底榮登世界球后。
7. （╳）合球比賽當執行自由球時，持球者須在鳴笛後8秒
內傳球，且須經過一次以上的傳球才可投球得分。
8. （○）缺乏良好的身心狀態，如疲勞或熬夜等，都可能是發生運動傷害的原因之一。
9. （╳）蛙式是浮在水面游泳的方式，所以頭部不得沒入水中。
10. （╳）蛙式是游泳四種姿勢中，最節省體力又速度快的姿勢。
11. （○）每兩年舉行一次的世界大學運動會，有「小奧運」
之稱。
12. （○）定向越野是世界運動會和聽障奧運會的正式比賽運動種類。
13. （○）壘球從棒球演變而來，雖然性質相似，但兩者的場地、規則及器材皆有不同之處
14. （○）急性運動傷害指在瞬間或極短時間內，因外力而使身體組織損壞，且能立即描述傷害發生的經過。
15. （╳）隨著年齡增加，35∼40歲後，肌力及伸展耐受度繼續提升，柔軟度比年輕時更好。
16. （╳）大腿後側伸展時，採直立站姿，一手支撐在放置於體側之桌椅上，一腳膝關節曲起，順勢讓腳跟靠近臀部，同側手扳住腳踝背部。
17. （○）室內拔河比賽可將碳酸鎂粉塗抹於手上，以協助握繩。
18. （╳）在冷環境中做伸展運動很可能造成肌肉拉傷。因此，應以跑步代替伸展動作。
19. （╳）羽球之正手與反手網前短球技術，是屬於防守的策略。
20. （○）在防守時，要隨時保持低重心，才能即時變化，且穩定的移動防守腳步。
21. （╳）排球比賽時，任何一方攔網或攻擊，除了衣服，其他任何一處觸網都算犯規。
22. （○）殺球的擊球動作應盡可能與高遠球一致，使對手較難預測來球球路，產生防守上的困難。
23. （╳）奧運會蛙式比賽，不論男、女生皆有50公尺、100公尺和200公尺三個項目。
24. （╳）柔道比賽時，若壓制對手在墊面的時間約5秒，即可被判定獲半勝，壓制超過10秒即獲一勝。
25. （╳）排球場上，裁判是競技比賽的最終決定者，得分或失分均不得提出異議。
26. （○）蛙式是游泳四種姿勢中，最節省體力的姿勢。
27. （○）擊球攻擊時，應於跳到最高點時進行扣球。
28. （○）「在籃球三對三比賽中，因躍起爭搶籃板，於下落時不慎踩到他人，導致腳踝扭傷。」上述為常見的急性運動傷害。
29. （╳）柔道比賽時，可先用腳或拳頭踢打對手後，再將其摔倒。
30. （╳）為了增加蛙式速度，可在每一次蛙腳踢完後加一次蝶腳。
31. （○）合球比賽時，當防守方嚴重犯規，但不直接影響進攻方得分利益時，則判發自由傳球(簡稱自由球)
32. （╳）長時間暴露在熱環境下從事運動或工作，易使調節體溫的機制受到破壞，產生身體不適現象，甚至引發最為嚴重熱傷害的熱痙攣。
33. （╳）室內拔河基本動作分為握繩、基本姿勢、起步動作和進攻動作，因此，每個隊員的握繩與動作均須一致，才能獲得較佳的成績。
34. （╳）定向越野比賽時，每個點都有檢查旗幟及編號，起點位置及終點位置的則沒有編號，也沒旗幟等標示。
35. （╳）做羽球反手網前短球動作時，是轉動腰部帶動手臂，閃動手腕，帶動球拍輕輕施力。
36. （╳）頸部的伸展可以進行前、後、左、右四個方向的動作。
37. （○）指北針能使地圖方向的正置更有效且迅速。
38. （╳）做雙手後拉胸部伸展動作時，背向後方並順勢往後下方延伸，肩部宜配合下壓聳起。
39. （╳）羽球的最高速度是目前為止所有球類運動之冠，其速度指羽球末速度。
40. （╳）扣球重點在於如何擊出力大無窮又快又重的球。

**二、選擇：**

1. （D）合球比賽中，很少看到進攻者以繞圈方式跑位，原因為何？　(A)繞圈跑無法接到球　(B)繞圈跑會與防守者相撞　(C)球柱180度的範圍均可活動，無須繞圈跑位　(D)球柱360度的範圍均可活動，進攻者處於外圈而防守者處於內圈，若繞圈跑位進攻會較為費力
2. （D）防守位置的成立，須符合下列哪一項條件？　(A)防守者背向進攻者　(B)防守者與進攻者有一個手臂的距離，面向其他球員　(C)防守者與進攻者有一個手臂的距離(以進攻者臂長為依據)　(D)防守者與進攻者有一個手臂的距離(以防守者臂長為依據)
3. （C）有關伸展運動訓練強度的判斷，在身體自覺達到何種程度時，應立即降低伸展強度？ (A)輕鬆 (B)緊繃 (C)疼痛 (D)應堅持到底
4. （D）下列何者是揮棒打擊的動作要領？ (A)兩腳併攏立正站好 (B)膝蓋應伸直站立，身體重心向前 (C)擊中球後，球棒停在擊球點不動 (D)揮棒時以髖部為中心，身體跟著球棒一起轉動
5. （C）後退步進攻方式有何優點？ (A)體力消耗快 (B)瞬間力量大 (C)力量較平均 (D)可短時間決勝負
6. （D）定向越野地圖是以什麼方式顯示地形的高低及變化？ (A)顏色的不同 (B)顏色的深淺 (C)文字及數字 (D)等高線及其間距
7. （B）好的攻擊手必須具備下列哪些能力？
(甲)打得準　(乙)力量小　(丙)跑得快　(丁)跳得高
(A)甲乙丙 (B)甲乙丁 (C)甲丙丁 (D)乙丙丁
8. （D）下列哪一項蛙式規則正確？ (A)可以單手觸牆轉身 (B)抵達終點時可以單手觸牆 (C)每一次踢腿都可以加一次蝶腳 (D)除了出發與轉身後的水中大蛙，雙手皆不能超越臀部
9. （C）下列何者層級的游泳比賽沒有50公尺蛙式項目？　(A)世界錦標賽　(B)亞洲運動會　(C)奧林匹克運動會 (D)臺灣全國運動會。
10. （C）比賽中，小美接到球後出手投球，此時裁判哨音響起，吹判小美防守位置投球違規，小美當下所處的位置應是下列何者？　(A)防守者背對著小美　(B)小美與防守者平行站立　(C)防守者比小美靠近球柱　(D)小美比防守者靠近球柱
11. （D）下列何者為國內最高水準的排球比賽？　(A)永信盃　(B)中華盃　(C)大專排球聯賽　(D)企業甲級排球聯賽。
12. （B）棒壘球運動中，何者的場上人數最多？ (A)棒球　(B)慢速壘球　(C)快速壘球　(D)三者一樣多。
13. （D）關於棒球與壘球的差異，下列敘述何者正確？　(A)比賽皆為9局　(B)每隊皆9人上場比賽　(C)比賽用球皆為白色　(D)棒球無一壘安全壘包
14. （A）拋球要領為拋球時手須伸直並平行持球，球拋起的高度大約為下列何者？ (A)一公尺　(B)兩公尺　(C)三公尺　(D)五公尺
15. （D）籃球比賽中，進攻球員投籃後，防守球員將滯空的球拍打下來的動作稱之為何？ (A)灌籃　(B)射籃　(C)挑籃　(D)蓋火鍋。
16. （D）下列有關正、反手網前短球之敘述，何者正確？ (A)站位不須與來球保持適當距離 (B)對方回擊短球時，將球輕擊回至對方後場 (C)擊球高度愈低於網高，愈容易將球擊過網 (D)運用手腕與手指發力控制拍面角度，將球輕擊過網
17. （B）小楷執行自由傳球，他應於鳴笛後多少時間內將球傳出？　(A)3秒　(B)4秒　(C)5秒　(D)6秒
18. （D）下列何種步法在籃球比賽中常使用於追逐遠距離進攻者時，動作如同跑步？ (A)滑步　(B)後側步　(C)趨前步　(D)交叉步。
19. （A）攻擊手起跳扣球時，打在球的哪個部位較理想？ (A)上半部　(B)下半部　(C)右下方　(D)斜後方
20. （D）防守者遇到進攻者迅速往防守者反邊切入時，該使用下列何種防守腳步才能跟守？　(A)滑步　(B)後側步　(C)趨前步　(D)交叉步
21. （B）肌肉發達者因肢段間接觸面積較大，導致柔軟度較差，這屬於何種影響柔軟度的因素？ (A)性別 (B)體型 (C)年齡 (D)收入
22. （C）下列有關羽球正手殺球的動作敘述，何者正確？　(A)轉動頸部帶動手臂擊球　(B)球拍側面擊向球座底部　(C)擊球位置於額頭前上方　(D)手臂近於頭部位置時擊球。
23. （B）熱傷害預防方法下列何者正確？ (A)運動中不要補充水分 (B)適時補充含電解質的飲品　(C)穿深色且具透氣排汗性衣褲　(D)在上午10點至下午2點間從事戶外運動。
24. （D）「一腳向前方跨步，膝關節微彎，呈弓箭步。」是指羽球哪個動作技術之步法？　(A)發球　(B)殺球　(C)高遠球　(D)網前短球。
25. （C）有關合球罰球投籃動作的敘述，下列何者正確？　(A)雙腳平行站立，比肩稍寬　(B)雙腳前後站立，重心在前腳　(C)兩手持球於兩側，手掌心不要接觸到球　(D)將球置於頭部高度，深呼吸讓身體放鬆。
26. （D）有關柔道規則，下列敘述何者正確？ (A)不得推拉對手　(B)不得壓制對方　(C)得以用腳踢對方頭部位置 (D)嚴禁以手或手臂抓握對手腰帶以下部位。
27. （A）下列何者為肌肉適能訓練的基本原則？
(甲)性別 (乙)年齡 (丙)體型 (丁)飲食
(A)甲乙丙 (B)甲乙丁 (C)甲丙丁 (D)乙丙丁
28. （C）合球運動起源於哪個國家？　(A)美國　(B)日本　(C)荷蘭　(D)比利時
29. （C）在棒球比賽時，下列何種狀況稱為完封？　(A)同一個投手投完九局　(B)投手投出不易被打到的球　(C)同一投手投完九局，且對方零分　(D)投手群合力投完九局，且對方零分。
30. （D）有關慢速壘球鐘擺式的正手投球動作，下列何者敘述正確？　(A)右手向後方擺動，同時一腳向捕手方向跨出　(B)手如鐘擺向上、向後揮擺　(C)身體側向打擊者將球高高投出　(D)利用手揮擺及重心前移的動力，將球向前投出。
31. （C）急性運動傷害發生時的處理的加壓步驟用意是為何？ (A)休息　(B)止痛　(C)減緩腫脹　(D)避免血液循環。
32. （B）蛙式踢腿動作可分為收腿、踢腿、夾水三部分，下列何者正確？ (A)夾水時身體採仰臥姿勢 (B)踢腿時腳掌呈外八字狀 (C)收腿時腿部寬度愈寬愈好 (D)夾水時腳掌須呈外八字狀
33. （C）因骨折使骨頭穿刺至皮膚外而產生傷口的是下列哪一種傷害？ (A)閉鎖性骨折　(B)疲勞性骨折　(C)開放性骨折　(D)運動性骨折。
34. （B）籃球運動中，有關過人威脅動作的敘述，下列何者正確？　(A)身體重心平均放在雙腳　(B)持球位置維持準備投籃位置　(C)雙腳平行站立，膝關節微彎並與肩同寬　(D)接球時背向籃框，用餘光觀察防守者和隊友的空檔。
35. （D）欲提升坐姿體前彎的成績，平時可增加哪些肌群的伸展運動？ (A)肩部肌群 (B)腹部肌群 (C)頸部肌群 (D)下背與大腿後側肌群
36. （A）一般而言，女性的柔軟度普遍比男性好的原因是下列哪一點？　(A)荷爾蒙　(B)胺基酸　(C)蛋白質　(D)脂質。
37. （A）使用指北針時應保持水平放置，且紅色的指針尖端應指向何方？ (A)地圖的北邊 (B)檢查點目標的方向 (C)跑步前進的方向 (D)現地最明顯的地徵方向
38. （D）預備動作是羽球所有技術動作的初始，做好預備動作極為重要。下列關於雙腳預備動作的敘述，何者正確？ (A)雙腳併攏直膝 (B)雙腳併攏屈膝 (C)雙腳開立直膝 (D)雙腳開立屈膝
39. （B）慢速壘球投手投出的球，必須離地面多高？ (A)2公尺以下 (B)2∼3.5公尺 (C)3∼4公尺 (D)4公尺以上
40. （A）有關合球水平軸線移位動作的敘述，下列何者正確？　(A)目光注視著助攻者　(B)接到球時立即投出　(C)投球者朝前跑後急停煞車　(D)以墊步的方式向反方向移動。
41. （A）下述四種投球方式，哪些適用於棒球投手？
(甲)肩上投球　(乙)體側投球　(丙)低手投球　(丁)鐘擺式投球法
(A)甲乙丙 (B)甲乙丁 (C)甲丙丁 (D)乙丙丁
42. （D）下列哪些運動傷害發生的原因，屬於個人事前準備不足所致？
(甲)熱身不夠　(乙)技術不熟　(丙)疲勞或熬夜
(A)甲乙 (B)甲丙 (C)乙丙 (D)甲乙丙
43. （A）岩石系列、人工建築、小徑等，在定向越野地圖中是以哪個顏色的符號做代表？ (A)黑色　(B)白色　(C)綠色　(D)灰色。
44. （B）下列有關羽球正手網前短球的動作敘述，何者正確？　(A)非持拍手之腳向前方跨步，站位與來球呈一枝球拍的距離　(B)持拍手隨前臂伸向前上方斜舉，並近於網高　(C)手腕瞬間做外旋動作，用力將球擊出　(D)看準擊球點後，將球擊向後場底線位置。
45. （D）室內拔河道上的兩條標誌線與中心線的距離應為下列何者？ (A)1.5公尺　(B)2公尺　(C)3公尺　(D)4公尺
46. （C）依據國際柔道總會的競賽規則，柔道比賽時間共為幾分鐘？ (A)2分鐘 (B)3分鐘 (C)4分鐘 (D)5分鐘
47. （B）下列對柔道運動的描述，何者正確？　(A)運用身心的力量與技術踢倒對手　(B)兩人間藉由抓扯柔道服將對手摔倒的動作　(C)將對手摔倒，使其背部不著地以保護對手　(D)比賽通常在不能易滑或太過粗糙的地板上進行。
48. （D）柔道摔倒法依施術者施技時的身體重心，可分為下列何種類型？ (A)壓制法和勒頸法 (B)壓制法、勒頸法和關節法 (C)勒頸法和關節法 (D)站立摔倒法和拋身摔倒法
49. （A）下列哪些部位是跳起扣球時會運用到的身體部位？
(甲)肩膀　(乙)手腕　(丙)手臂　(丁)頭部
(A)甲乙丙 (B)甲乙丁 (C)甲丙丁 (D)乙丙丁
50. （C）有關室內拔河比賽之起步動作的敘述，何者正確？ (A)單腳用力伸直 (B)雙腳保持彎曲微蹲　(C)臀部往下並推蹬雙腳　(D)雙腳一前一後側身站立。
51. （B）蛙式踢腿動作的檢核，下列何者正確？ (A)大腿盡量往腹部收 (B)小腿往臀部收並勾腳踝 (C)雙腿腳掌往內翻，呈八字狀 (D)以髖關節為軸心，往外、往後踢腿。
52. （D）發生熱衰竭的現象時，下列哪個徵兆會出現？ (A)抽筋　(B)輕微脫水　(C)發生休克 (D)脈搏快而弱。
53. （C）有關柔道段級程度的描述，下列何者正確？ (A)初段為白帶　(B)黃帶表示二級 (C)黑帶表示三段 (D)紅白帶表示十段。
54. （C）有關蛙泳划手動作的描述，下列何者正確？ (A)低手肘往內抱水 (B)手臂保持胸前不得前移 (C)手臂伸直，掌心朝外撥水　(D)手腕做外旋動作，掌心由原本的朝內轉而往外抓水。
55. （C）有關肩部關節柔軟度評估抓背的方法敘述何者正確？　(A)受測者採坐姿　(B)測驗一次成績登記 (C)以尺測量雙手中指指尖交疊距離　(D)雙手盡可能靠近、碰觸或伸直交疊互扣拉。
56. （C）有關柔道比賽「一勝」的描述，下列何者正確？ (A)一個半勝　(B)勒住對手頸部或關節　(C)主審宣告壓制後20秒，對方仍無法脫開　(D)運用摔倒法使對手臀部以相當大的力量與速度呈現完整的著地。
57. （D）有關蛙泳動作順序的描述，下列何者正確？ (A)腿部做向外踢腿動作後即收腿 (B)手部往外抓水時，頭部不出水面 (C)換氣後，手部前伸，同時腿部做收腿動作 (D)抱水動作時，上半身在水中最高點，並完成換氣。
58. （C）發生熱中暑的現象時，下列哪個徵兆會出現？
(A)皮膚溼冷　 (B)臉色蒼白
(C)皮膚發紅、發熱　 (D)脫水(3%～5%體重)。
59. （C）排球裁判手指比出4的動作，表示下列何種犯規？　(A)連擊　(B)延誤發球　(C)超過3次擊球　(D)球隊替補換4號球員。
60. （C）有關排球攻擊手的敘述，下列何者正確？　(A)舉球員不得攻擊　 (B)後排球員可到前排攻擊　(C)前排球員可到後排攻擊　(D)自由球員可以參與攻擊。