**一、是非：**

1. （ ╳ ）站立投籃時，雙腳須寬於肩膀，否則雙腳必須花較大力氣才能使力量集中。
2. （ ○ ）『籃球』運動是許多人休閒生活的一部分，課後或放假的日子裡，是非常適合緩和緊繃情緒及抒發無窮精力的休閒活動。
3. （ ╳ ）『籃球』上籃跨步的第一步要跨小，但第二步則需跨大步，否則不容易跳起來。
4. （ ╳ ）從右邊運球上籃時，應是用右腳起跳，以右手將球放進籃框。
5. （ ╳ ）『籃球』是英國體育教師奈史密斯為提高學生在冬季時，願意在室外運動而發明，至今已成為一項非常受歡迎且熱門的運動。
6. （ ○ ）不論是單手或雙手投籃，球投出後手臂都必須朝向籃框伸直，使球的飛行方向較穩定。
7. （ ╳ ）持球投籃時，掌心最好能貼住球體。
8. （ ○ ）運球上籃時，跳起將球放進籃框為同手同腳的動作。
9. （ ╳ ）『桌球』運動的起源早於網球，兩者均為英國人發明。
10. （ ○ ）『桌球』是一種不易受天氣影響的運動。
11. （ ╳ ） 『桌球』拋球時，必須垂直拋起至少高於桌面16公分以上
12. （ ╳ ） 『桌球』比賽發球時，球須置於攤平的掌心，並在端線後上方完成拋、擊球，為了戰術的考量得以運用身體隱匿性發球來獲得利益。
13. （ ╳ ）練習『桌球』正手平擊球預備姿勢，雙腳膝關節應伸直。
14. （ ○ ）學習『桌球』知能，除了練習桌球的基本技術外，觀賞精采的桌球比賽，也能從中認識比賽規則、技術及優秀球員的打法與特色
15. （ ○ ）國際『足球』總會(FIFA)成立於西元1904年，至今足球運動發展已超過一百多年歷史，是全世界最受喜愛的運動種類之一。
16. （ ╳ ）國際『足球』總會(FIFA)成立於西元2004年。
17. （ ○ ）『足球』若欲踢成高遠球，要踢在球體偏下緣處。
18. （ ○ ）『足球』踢球時，踢球腳屈膝抬腿後擺，足尖下壓的動作是足背踢球。
19. （ ╳ ）『足球』踢球時，踢球腳屈膝抬腿外展後擺，足尖外展成90度，足底與地面平行的動作是足背踢球。
20. （ ○ ）『足球』停球時，停球腳屈膝抬腿，足尖外展成90度，足底與地面平行，小腿迎向球的動作是足內側停空中球。
21. （ ╳ ）『足球』比賽中，若己方門前危急，可運用停空中球的動作解危；若在己方後半場得球，可運用踢空中球的動作長傳進攻。
22. （ ╳ ）『足球』停球時，雙臂自然張開，保持身體平衡，停球腳屈膝抬腿，足尖朝前，足底與地面平行，小腿迎向球的動作是足背踢空中球。
23. （ ╳ ）『排球』場是由兩個11×11公尺的方形組成，各半場又分成前排區及後排區。
24. （ ○ ）世界盃排球賽(Volleyball World Cup)自西元1977年起，每四年於日本舉辦。
25. （ ╳ ）安靜心跳率是指人體安靜休息一段時間後所量測到的心跳率，通常以每日睡前，躺平測量較為準確。
26. （ ╳ ）心臟每分鐘跳動的次數，通常以ppm為單位。
27. （ ╳ ）心肺耐力是指人體透過心臟、肺臟及血管的共同作用，持續將氧氣輸送至身體各部位加以利用的能力，因此也稱之為體適能。
28. （ ○ ）促進心肺耐力的運動又稱為有氧運動。
29. （ ○ ）主要影響『飛盤』飛行路徑的因素在於所投擲出去飛盤左右傾斜的角度。
30. （ ╳ ）『飛盤』擲遠賽必須在七個投擲點的位置，每點投擲四片，每人至少投擲兩點的規則下進行比賽。
31. （ ╳ ）『飛盤』常用於腰部以下的接盤方式稱為夾接式。
32. （ ○ ）『飛盤』常用於胸部以上的接盤方式稱為上手式。
33. （ ○ ）現代社會中，我們周遭充滿因應日常生活所需的舞蹈活動，如臺灣原住民排灣族的勇士舞。
34. （ ╳ ）下圖創造性舞蹈模仿白鷺鷥覓食的動作，不會應用到舞蹈元素中的空間元素。

35. （ ○ ）手舞足蹈是人類與生俱來的本能，人們在語言發展之前，便靠著這些本能傳情達意、互相溝通，進而延續生命與文化。
36. （ ○ ）『舞蹈』的時間變化是指身體動作呈現的律動現象，像動作進行的快、慢、漸快或漸慢等就是屬於舞蹈的時間變化。
37. （ ╳ ）前踢是『跆拳道』對打比賽中最常使用的基本技術，是以腳背踢擊目標，踢擊高度依個人柔軟度不同而調整。
38. （ ╳ ）『跆拳道』品勢項目中的三七步是指身體的三分重量在前腳，七分重量在後腳。
39. （ ○ ）以目前『游泳』世界紀錄來看，速度由快到慢的泳姿順序：捷泳、蝶泳、仰泳、蛙泳。
40. （ ○ ）『游泳』六打法是划二次手踢六次腳，此方式主要是利用打水讓身體有更好的平衡與速度。

**二、選擇：**

1. （ A ）『籃球』上籃時，球擦板的位置要如何，才可避免被蓋火鍋？ (A)變高 (B)變低 (C)適中 (D)都可以。
2. （ B ）『籃球』投籃時透過手指下壓的動作，使球體向哪個方向旋轉？　(A)向上　(B)向下　(C)向左　(D)向右。
3. （ D ）甲、雙手持球，掌心接觸球體。乙、力量不足時，較常使用的投籃方式。丙、單手無法將球拿穩時，較常使用的投籃方式。丁、兩拇指相對持球，兩手掌外翻使球向下旋轉，拇指與食指指向籃框。上述有關『籃球』雙手投籃的動作敘述，何者正確？　(A)甲乙丙 (B)甲乙丁 (C)甲丙丁 (D)乙丙丁。
4. （ D ）甲、慣用手置於側邊以穩定球體。乙、以非慣用手持球。丙、投出時慣用手手臂向斜上方伸直，手腕下壓。丁、出手後指向籃框，身體完全伸展。上述有關『籃球』單手投籃的動作敘述，何者正確？　(A)甲乙 (B)乙丙 (C)乙丁 (D)丙丁。
5. （ D ）下列有關『籃球』跨步上籃的動作敘述，何者正確？(甲)可站立於與籃框呈45角的位置 (乙)須距離籃框約2～3公尺處為宜 (丙)第一步可跨大 (丁)可採單手或雙手將球投出。　(A)甲 (B)甲乙 (C)甲乙丙 (D)甲乙丙丁。
6. （ D ）『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。
7. （ D ）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。
8. （ A ）目前『桌球』比賽中多數選手所使用的持拍方式為何？　(A)橫拍　(B)日式直拍　(C)中式直拍　(D)都差不多。
9. （ B ）有關『桌球』基本預備姿式的站位，下列敘述何者有誤？　(A)須與球桌保持約前臂的距離　(B)下半身的重心置於後腳掌　(C)肩膀放鬆，上身前傾，注視來球方向　(D)每次擊球後，回復成基本預備姿勢。
10. （ B ）『桌球』球拍握法就像與人握手一樣，中指、無名指及小指握住拍柄，大拇指與食指分別斜放在球拍兩面膠皮底端，是指下列哪一種桌球握拍法？　(A)直握拍法　(B)橫握拍法　(C)倒握拍法　(D)前握拍法。
11. （ B ）下列有關『桌球』發球的動作要領，何者有誤？　(A)球置於攤平的掌心　(B)拋球須在球桌上方　(C)球須垂直上拋至少16公分　(D)擊球後的第一落點須先落在網前自己的球桌。
12. （ A ）以右手執橫拍，練習『桌球』正手平擊球預備姿勢，兩手肘應採取何種姿勢？　(A)彎曲　(B)伸直　(C)右手彎曲、左手伸直　(D)左手彎曲、右手伸直。
13. （ A ）適合長距離『游泳』的打水方法為下列何者？　(A)四打法　(B)六打法　(C)八打法　(D)以上皆可。
14. （ B ）下列有關持浮板打水練習的要領，何者有誤？　(A)手抓著浮板中間或後面　(B)頭抬出水中　(C)身體浮在水面上　(D)換氣時間愈短愈好。
15. （ B ）初學捷泳單邊轉頭換氣動作時，應划手幾次換氣一次？　(A)划手一次換氣一次　(B)划手兩次換氣一次　(C)划手三次換氣一次　(D)划手五次換氣一次。
16. （ B ）下列有關漂浮打水的動作要領，何者正確？　(A)在泳池深度高於胸部之處練習最好　(B)先將水中站立動作學好　(C)練習時間或距離宜長　(D)初學者建議憋氣漂浮打水20秒，然後在水中站立換氣。
17. （ D ）『游泳』四打法與二打法，與六打法有別，其主要目的為何？　(A)以打水為主要推進力　(B)作為划手推力的輔助　(C)讓手可以充分休息　(D)節省體力，以划手為主要推進力。
18. （ C ）奧運『游泳』比賽中(不包括開放水域)，哪一種距離最長？　(A)200公尺　(B)400公尺　(C)1,500公尺　(D)1,600公尺。
19. （ B ）國際『足球』總會從何時開始創辦世界盃足球賽？　(A)西元1928年　(B)西元1930年　(C)西元1932年 (D)西元1934年。
20. （ C ）若『足球』空中球落在膝關節高度或以下，適用於哪個部位停球？　(A)足後跟　(B)足尖　(C)足內側　(D)大腿。
21. （ A ）世界盃『足球』賽幾年舉辦一次？　(A)四年　(B)三年　(C)兩年　(D)一年。
22. （ D ）下列有關『足球』足內側踢空中球的動作要領之敘述，何者有誤？　(A)踢球前，支撐腳膝關節微屈且足尖朝向球　(B)踢球腳屈膝抬腿外展後擺，足尖外展成90度　(C)大腿向前擺動、足內側對準球，在身前約一個手臂長的距離踢球　(D)若欲踢成高遠球，要踢在球體偏上緣處。
23. （ C ）下列有關『足球』足背踢空中球的動作要領之敘述，何者有誤？　(A)踢球前，支撐腳膝關節微屈且足尖朝向球　(B)踢球腳屈膝抬腿後擺，足尖下壓　(C)大腿向前擺動、足尖對準球，在身前約一個手臂長的距離踢球　(D)若要踢成滾地球，則要踢在球體偏上緣處。
24. （ C ）若『足球』空中球落在膝關節高度或以下，可運用腳的哪個部位將球停下來較為理想？　(A)足底　(B)足背　(C)足內側　(D)膝關節。
25. （ D ）參加『足球』比賽，如要確實做到公平競爭，應做到下列何者？　(甲)遵守規則　(乙)服從裁判　(丙)尊重隊友與對手　(A)甲乙　(B)甲丙　(C)乙丙　(D)甲乙丙。
26. （ D ）下列對『跆拳道』手部技術正拳的敘述，何者有誤？　(A)除拇指外，其他四指併攏緊　(B)拇指扣緊於食指與中指間　(C)拳面平整　(D)攻擊點為拳背。
27. （ A ）下列對『跆拳道』馬步正拳動作的敘述，何者有誤？　(A)兩腳左右前後開立比肩寬，腳尖朝前　(B)屈膝半蹲，挺胸直背　(C)左右手交換出拳　(D)攻擊點上端為人中，中端為心窩。
28. （ D ）下列何者不是『跆拳道』違規的動作？　(A)使用肘或膝攻擊對方　(B)攻擊腰部以下　(C)抬腳超過3秒鐘　(D)以正拳攻擊胸部。
29. （ B ）展現『跆拳道』技術的一種形式，將跆拳道中的防禦與攻擊技術編製成為套路，重視外在標準動作與內在氣勢的展現的比賽類型，是指下列何者？　(A)競技對打　(B)品勢　(C)武藝　(D)以上均是。
30. （ D ）下列關『跆拳道』馬步正拳中的腿部技術，何者正確？　(A)兩腳距離不超過肩膀寬度　(B)兩腳膝蓋向外打開呈外八姿勢　(C)兩腳比肩寬且膝蓋伸直朝向正前方　(D)兩腳距離比肩稍寬且膝蓋彎曲朝向正前方。
31. （ B ）依據世界『跆拳道』聯盟的競賽規則，競技跆拳道比賽共分為三回合，每回合為幾分鐘？　(A)1分鐘　(B)2分鐘　(C)3分鐘　(D)5分鐘。
32. （ D ）『跆拳道』競技對打比賽中的第四回合如何分勝負？　(A)先出界者立即判敗　(B)前三回合分數合計，總分高者獲勝　(C)先倒地者立即判敗　(D)先得2分或對手犯規而得2分者立即判勝。
33. （ D ）『跆拳道』競技對打比賽若三局總分為平手時，則將如何分勝負？　(A)依前三回合較少違規者獲勝　(B)依前三回合較常主動攻擊者獲勝　(C)依前三回合的氣勢總分高低分勝負　(D)前三回合分數不採計，進行第四回合。
34. （ C ）『跆拳道』對打比賽中，合法的手部得分動作是下列何者？　(A)手刀　(B)合掌　(C)正拳　(D)鉤拳
35. （ B ）下列關於競技『跆拳道』比賽時，何者正確？　(A)攻擊頭部可得4分　(B)每次犯規對方可得1分　(C)西元2012年起正式使用電子護具　(D)攻擊頭部時只能以正拳技術做攻擊。
36. （ A ）『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。
37. （ D ）對於『排球』技術已超越一般水準的選手，通常會使用何種隊形來接發球？　(A)L形　(B)W形　(C)X形　(D)弧形。
38. （ D ）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。
39. （ B ）世界女排大獎賽始於西元哪一年？　(A)西元1992年　(B)西元1993年　(C)西元1994年　(D)西元1995年。
40. （ B ）『排球』比賽中，除舉球員外，五名球員在接球區域分布平均，前三名球員負責接前場的球，後兩名球員負責接後場的球。上述內容是指下列何種隊形？　(A)L形　(B)W形　(C)X形　(D)U形。
41. （ B ）量測心跳率的動作，下列何者正確？　(A)以拇指輕輕按壓脈搏處　(B)量測頸動脈或橈動脈　(C)以中指和無名指量壓　(D)量壓時須停止呼吸。
42. （ D ）下列何者不是心肺耐力運動後所帶來的健康好處？　(A)燃燒卡路里　(B)降低高血壓、糖尿病的風險　(C)控制體重　(D)促進身高。
43. （ D ）人體透過心臟、肺臟及血管的共同作用，持續將氧氣輸送至身體各部位加以利用的能力，是指下列何者？　(A)心跳率　(B)肌耐力　(C)氧化力　(D)心肺耐力。
44. （ D ）以220減去年齡所得到的數值來表示運動強度，稱之為何？　(A)目標心跳率　(B)儲備心跳率　(C)安靜心跳率　(D)最大心跳率。
45. （ C ）下列哪一個單位指心跳率的次數？　(A)ppm　(B)kgm　(C)bpm　(D)kpm。
46. （ D ）擦桌子時，手與抹布的運行是屬於何種運動？　(A)矢狀面　(B)額狀面　(C)垂直面　(D)水平面。
47. （ C ）下列關於『飛盤』反手投擲的握法，何者錯誤？　(A)掌心與飛盤密合　(B)四指扣進盤溝　(C)虎口貼緊飛盤　(D)拇指置於海德瑞克線上。
48. （ B ）『飛盤』接盤法中，夾接適用於何種高度的接盤？　(A)胸部以上　(B)頭部至腰部　(C)腰部以下　(D)身體側面。
49. （ C ）進行『飛盤』擲遠賽時，可進行投擲的總時間為幾分鐘？　(A)一分半　(B)五分鐘　(C)兩分半鐘　(D)兩分鐘。
50. （ D ）『飛盤』盤面的邊緣，通常會有數條同心圓的線條，幫助握盤時，有相對止滑和降低風阻二種功能。上述線條稱為何者？　(A)海格爾線　(B)瑞奇馬汀線　(C)德瑞克線　(D)海德瑞克線。
51. （ A ）進行『飛盤』擲遠賽時，於時間內最多可投擲幾片飛盤？　(A)5片　(B)6片　(C)7片　(D)8片。
52. （ C ）『飛盤』盤面上的海德瑞克線，主要目的為何？　(A)裝飾用　(B)降低飛盤重量　(C)止滑及降低風阻　(D)增加風阻。
53. （ B ）投擲『飛盤』傾角向右大於0度時，飛盤會往哪個方向飛行前進？　(A)直線　(B)右彎　(C)左彎　(D)向上。
54. （ D ）下列有關『飛盤』顛倒擲盤動作的描述，何者錯誤？　(A)拇指、食指與中指捏穩盤面　(B)虎口貼緊飛盤　(C)扣手腕向左前尚方投擲　(D)以轉動腰部帶動手臂向前。
55. （ A ）下列有關『飛盤』夾接盤法動作的描述，何者正確？　(A)用於頭部至腰部間的接盤　(B)只可單手接　(C)大拇指在盤上　(D)四指在盤下。
56. （ A ）下列有關『飛盤』反手擲盤動作的描述，何者正確？　(A)四指扣進盤溝　(B)掌心與飛盤保持空隙　(C)拇指置於盤緣上　(D)以手臂帶動身體向前擺。
57. （ C ）下列何者的呈現是『舞蹈』動作的勁力元素？　(A)忽快忽慢的拍手動作　(B)以不同的高度走動　(C)高舉右臂輕輕擺動　(D)將身體做不同方向的擺動。
58. （ D ）下列關於『舞蹈』動作所應用到舞蹈元素的敘述，何者正確？　(甲)拍手的動作有快有慢則含有時間的元素　(乙)拍手的同時身體伴隨方向變化則含有空間的元素　(丙)拍手的動作有輕有重則含有勁力的元素　(A)甲乙　(B)甲丙　(C)乙丙　(D)甲乙丙。
59. （ D ）下圖利用身體動作所搭出立體物的創作舞蹈動作中，所應用的『舞蹈』元素，何者正確？　(A)時間與勁力　(B)時間與空間　(C)只有空間　(D)空間與勁力。

60. （ A ）『舞蹈』好玩之處在於可以變化多端，當兩人或三人以不同的高度走動或做出不同的方向變化，即是哪一種變化的呈現方式？　(A)空間變化　(B)時間變化　(C)力量變化　(D)肢體變化。