**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. （ ○ ）「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。

1. （ ○ ）在籃球防守時，要隨時保持低重心，才能即時變化，且穩定的移動防守腳步。
2. （ ╳ ）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。
3. （ ╳ ）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。
4. （ ╳ ）羽球扣球重點在於如何擊出力大無窮又快又重的球。
5. （ ╳ ）羽球之正手與反手網前短球技術，是屬於防守的策略。
6. （ ○ ）羽球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。

1. （ ○ ）我國羽球選手戴資穎於西元2016年底榮登世界球后。
2. （ ╳ ）蛙式是浮在水面游泳的方式，所以頭部不得沒入水中。
3. （ ╳ ）蛙式是游泳四種姿勢中，最節省體力又速度快的姿勢。
4. （ ╳ ）為了增加蛙式速度，可在每一次蛙腳踢完後加一次蝶腳。
5. （ ○ ）蛙式是游泳四種姿勢中，最節省體力的姿勢。
6. （ ╳ ）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。
7. （ ○ ）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。
8. （ ╳ ）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。
9. （ ╳ ）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。
10. （ ○ ）排球擊球攻擊時，應於跳到最高點時進行扣球。
11. （ ○ ）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)。

1. （ ○ ）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。
2. （ ╳ ）合球比賽當執行自由球時，持球者須在鳴笛後8秒
3. （ ○ ）慢速或快速壘球比賽，只有投手板而沒有投手丘的設計。
4. （ ○ ）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
5. （ ╳ ）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。

1. （ ○ ）室內拔河比賽可將碳酸鎂粉塗抹於手上，以協助握繩。
2. （ ╳ ）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。

1. （ ╳ ）柔道比賽時，可先用腳或拳頭踢打對手後，再將其摔倒。
2. （ ╳ ）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。

1. （ ○ ）指北針能使地圖方向的正置更有效且迅速。
2. （ ○ ）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。
3. （ ○ ）柔軟度指在未受傷的條件下，身體關節可活動的最大範圍。

內傳球，且須經過一次以上的傳球才可投球得分。

1. （ ○ ）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。
2. （ ○ ）每兩年舉行一次的世界大學運動會，有「小奧運」之稱。
3. （ ○ ）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。

1. （ ╳ ）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。
2. （ ╳ ）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。

1. （ ╳ ）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。
2. （ ╳ ）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。

1. （ ╳ ）頸部的伸展可以進行前、後、左、右四個方向的動作。
2. （ ╳ ）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。

**二、選擇題：**

1. （ 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。

1. （ D ）「籃球」比賽中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

1. （ 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。

1. （ 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。

1. （ 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。

1. （ 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。

1. （ A ）「排球」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

1. （ A ）下列哪些部位是排球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)乙丙丁(C)甲丙丁(D)甲乙丁

1. （ 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。

1. （ C ）「排球」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
2. （ 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)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。

1. （ D ）「合球」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)。

1. （ C ）「合球」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

1. （ B ） 小楷在「合球」比賽中執行自由球，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

1. （ 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。

1. （ 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

1. （ 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。

1. （ 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。

1. （ 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。

1. （ 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。

1. （ 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

1. （ 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。

1. （ 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滑手，雙手皆不能超越臀部。

1. （ D ）下列何者是「棒球」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。

1. （ 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。

1. （ 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

1. （ C ）在棒球比賽時，下列何種狀況稱為完投完封？

(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。

1. （ 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。

1. （ 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

1. （ 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
2. （ 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。

1. （ 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。

1. （ 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

1. （ 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。

1. （ 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

1. （ 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。

1. （ D ）下列有關「羽球」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。

1. （ 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。

1. （ 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。

1. （ 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

1. （ 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。

1. （ 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

1. （ 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。

1. （ 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

1. （ 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

1. （ 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。

1. （ 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

1. （ 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

1. （ 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。

1. （ 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

1. （ C ）急性運動傷害發生時的處理的加壓步驟用意是為何？
2. 休息　(B)止痛　(C)減緩腫脹　(D)避免血液循環。
3. （ 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。

1. （ 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

1. （ 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。

1. （ 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

1. （ 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。

1. （ 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。

1. （ C ）發生熱中暑的現象時，下列哪個徵兆會出現？
2. 皮膚溼冷　(B)臉色蒼白　(C)皮膚發紅、發熱　(D)脫水(3%～5%體重)。