

一、是非：(每個答案 1 分，共 40 分)

1. (○)羽球運動英文 Badminton，是源自於英國莊園名稱。
2. (○)羽球於網前利用球的高度及距離，調動對手至後場，爭取回中場防守時間之球路，稱為挑球。
3. (×)依據羽球規則，比賽雙方如果比分打成 14 比 14，其中一方須連續超過對手 2 分才算取勝。
4. (○)足球頭頂球前一定要張開眼睛注視球。
5. (○)足球守門員把關球門，接球是守門員最基本的防守動作。
6. (○)足球頭頂球動作，只要以正確的部位頂球，就比較不會造成頭部的傷害。因此頭頂球時，眼睛一定要注視球，以免球體撞擊臉部。
7. (○)足球比賽中，守門員在來得及正面接球的情況下，身體要面向來球，以手掌作為第一道防線，身體軀幹則為第二道防線。
8. (×)籃球以拍接方式接球，才不會漏接或被球襲胸。
9. (×)籃球胸前傳球的目標是在隊友的腰部位置。
10. (○)籃球接球時要自然張開手掌，但不能以拍接的方式接球，雙手要稍微成弧形而又不要過開，以免漏接或被球擊中。
11. (○)在籃球比賽當中傳球時，如果球尚未離手，不能隨意移動軸心腳，否則會造成走步。
12. (○)登山前應蒐集並研判活動山域的氣象與天候狀況，再決定是否進行活動。
13. (○)登山活動設有留守人制度，通常是熟悉登山路線或登山計畫的人，也是緊急事故時最容易聯繫的對象。
14. (○)登山應特別留意颱風的消息，一旦聽到有颱風來襲，一定要取消登山活動；萬一正好在登山期間獲悉颱風警報，應立即撤退下山。
15. (○)扯鈴比賽不論個人賽或團體賽都有時間限制，不合乎相關規定會被扣分。
16. (×)在扯鈴團體賽中，女生不可以參加男生組比賽。
17. (×)扯鈴團體賽是以 6 人一組為單位。
18. (○)在扯鈴個人賽當中，可使用的鈴數不受限制。
19. (○)依據扯鈴比賽時間規定，時間不足或超過規定時間 10 秒內，會被扣 5 分。
20. (○)扯鈴時，鈴具旋轉快速，不要用手直接停鈴，以免發生運動傷害。
21. (○)桌球正手擊球時，需先判斷來球高度，再做正手平擊球或是正手殺球的回擊。
22. (○)桌球是由網球衍生的運動，從十九世紀末至今，在材質、大小與重量上經過許多改變，才成為現在的桌球。
23. (○)桌球是從網球衍生而來的運動。
24. (○)桌球擊球時，若球不在最佳擊球位置，應該先快速移位再擊球。
25. (○)跳遠和跳高都必須透過一段距離的助跑，最後加上跳躍的動作技術來完成，兩者皆同樣需要速度能力、彈跳能力與爆發力。
26. (○)跳遠追求水平距離，由直線助跑、起跳、騰空動作到落地動作連結。
27. (○)女生的跳遠助跑距離約 25~35 公尺左右。
28. (○)從事任何運動或訓練，應穿著正確服裝、做足暖身並量力而為，切莫逞強。
29. (○)進行肌肉適能訓練時，應先進行核心肌群訓練，然後再進行四肢肌群訓練。
30. (×)女性從事肌力訓練後，將會變成金剛芭比。
31. (○)新式跳馬的支撐部位長 120 公分×寬 95 公分。
32. (○)跳馬運動(Vault)是由木馬訓練騎術演變而來。
33. (○)跳高技術中的背向式又稱佛斯貝利式。
34. (○)跳箱技術有助跑、第一騰空、撐推、第二騰空、落地五個階段。
35. (○)棒壘球比賽中，任何時候，觸殺都可以代替封殺。
36. (○)棒球是由板球演變而成，壘球則是由棒球演變而來。
37. (○)排球擊球員的移動區域大多在自方的三公尺攻擊線區域內
38. (○)排球高手托球為全身性動作，托球時須運用的部位，由上而下依次為手掌、手腕、手肘、肩膀、腰部、膝蓋、腳踝。托球時，全身動作必須一致，同時間將球托出。
39. (○)托球是排球運動中擊球員最常使用的動作。
40. (○)練習排球托球動作時若發生手指挫傷或手腕關節附近疼痛等情形，應立即停下，並進行冰敷或簡單貼紮，千萬不要勉強練習，以避免造成更嚴重的傷勢。

二、選擇：(每個答案 1 分，共 60 分)

1. (B)下列有關登山裝備的敘述，何者正確？
(A)牛仔褲是最理想的登山裝 (B)裝備講求輕量化與多功能
(C)盡量帶齊所有可能會用到的物品 (D)體積小、熱量高的食物放在背包最裡層
2. (A)遇到山難需要救援時，可撥打下列哪些號碼？ (甲)110 (乙)112 (丙)119 (丁)168
(A)甲乙丙 (B)甲乙丁 (C)甲丙丁 (D)乙丙丁
3. (D)下列哪項是造成高山反應的主要因素？ (A)性別 (B)肥胖 (C)抽菸 (D)海拔高度快速上升
4. (B)若在山區迷路，下列哪一項是危險行為？
(A)退回原來路徑 (B)下切溪谷找人救援 (C)克服心理上的恐慌 (D)辨別自己的位置並聯絡救援
5. (A)發生山難必須求援時，應清楚告知救援人員各項資訊，下列何者是必要提供的資訊？
(甲)受傷的原因及程度 (乙)遇難的時間、地點 (丙)急救的情形及將繼續如何處理 (丁)受傷者的宗教信仰
(A)甲乙丙 (B)甲乙丁 (C)甲丙丁 (D)乙丙丁。
6. (C)高山反應包含下列何種症狀？ (甲)嘔吐 (乙)咳嗽 (丙)軟弱無力 (丁)胸悶心慌
(A)甲乙丙 (B)甲乙丁 (C)甲丙丁 (D)乙丙丁
7. (A)下列何者為最立即有效因應高山症的方式？
(A)盡快下降海拔高度 (B)行程放慢，持續攀高 (C)進行大量運動以吸入更多氧氣 (D)靜待 24 小時後再觀察症狀是否持續
8. (B)只要行動電話仍有電力且在信號涵蓋範圍內，即使無 SIM 卡亦可撥通的緊急救難專線為何？
(A)110 (B)112 (C)113 (D)119
9. (B)登山活動依山岳環境可概分為郊山、中級山與高山，其中何者具有豐富的生物多樣性、林相變化大，是臺灣山區雨量最豐富的地區？
(A)郊山 (B)中級山 (C)高山 (D)郊山與中級山
10. (A)擬定登山計畫時，主要應考量下列哪些內容？ (甲)休息點 (乙)撤退路線 (丙)參與對象 (丁)營火晚會
(A)甲乙丙 (B)甲乙丁 (C)甲丙丁 (D)乙丙丁

11. (B)下列哪些是登山時應攜帶的必備裝備？ (甲)雨衣 (乙)指北針 (丙)咖啡壺 (丁)登山杖
(A)甲乙丙 (B)甲乙丁 (C)甲丙丁 (D)乙丙丁
12. (C)下列何者不是跳高的完整動作過程？ (A)助跑 (B)起跳 (C)併腿 (D)過竿
13. (A)最初的跳高技術，紀錄高度僅有 1.7 公尺，是指下列哪種方式？ (A)跨越式 (B)剪式 (C)腹滾式 (D)背向式。
14. (D)又稱為「佛斯貝利式」的跳高技術，是指下列何者？ (A)跨越式 (B)剪式 (C)腹滾式 (D)背向式。
15. (C)跨越式跳高一般採斜線助跑，角度大約為下列何者？ (A)10~15 度 (B)20~30 度 (C)30~45 度 (D)60~90 度。
16. (D)跳遠助跑距離常受身體能力的影響，通常助跑步數以下列何者較為適宜？ (A)5~10 步 (B)8~10 步 (C)10~12 步 (D)17~21 步。
17. (C)屈膝仰臥起坐主要是訓練身體哪一個部位的肌群？ (A)頭部 (B)胸部 (C)腹部 (D)臀部。
18. (D)長期實施重量訓練主要是強化健康體適能中的哪一項？ (A)柔軟度 (B)平衡感 (C)心肺耐力 (D)肌肉適能。
19. (D)肌肉適能訓練中的順序性原則，其特點為何？
(A)重複動作直至肌肉疲乏為止 (B)上肢與下肢訓練不可交替進行
(C)先進行四肢肌群訓練，後進行核心肌群訓練 (D)先進行大肌肉群訓練，後進行小肌肉群訓練
20. (D)下列何者不是阻力及重力訓練課程設計原則？ (A)強度 (B)頻率 (C)訓練量 (D)睡眠休息時間
21. (B)下列何者可以訓練下肢肌群和核心肌群的肌肉力量？ (A)手臂彎舉 (B)屈膝半蹲 (C)伏地挺身 (D)屈膝仰臥起坐。
22. (D)在正式比賽時，跳馬項目的助跑距離不可超過多少公尺？ (A)5 (B)10 (C)20 (D)25。
23. (B)男子跳馬競賽項目的高度為多少公分？ (A)125 (B)135 (C)145 (D)155。
24. (B)女子跳馬競賽項目的高度為多少公分？ (A)120 (B)125 (C)130 (D)135。
25. (B)第一屆奧運會將跳馬運動列為正式比賽項目，是在西元幾年？ (A)1869 (B)1896 (C)1968 (D)1986。
26. (D)新式跳馬將本體支撐範圍調整為接近何種形狀，以使雙手有更寬廣的支撐面積？ (A)橢圓形 (B)三角形 (C)菱形 (D)正方形。
27. (A)下列何者是排球舉球員比較需要具備之能力？ (A)移動速度快 (B)攻擊高度高 (C)防守範圍廣 (D)發球力量強
28. (C)排球比賽中，哪一種球員常常透過高手托球，將球傳給負責攻擊的隊友，讓攻擊手得分？
(A)主攻手 (B)快攻手 (C)舉球員 (D)自由球員。
29. (A)排球舉球員是在網上托球的常客，所以網上的托球高度非常重要，以下哪一項是現在挑選舉球員最先被考量的條件？
(A)身材高度 (B)彈跳能力 (C)移動速度 (D)托球力量
30. (C)排球運動中，哪個技術是舉球員最常使用的動作？ (A)發球 (B)低手傳球 (C)高手托球 (D)吊球。
31. (A)排球最理想的托球高度為額頭至托球點約幾公分？ (A)10~15 (B)15~20 (C)20~25 (D)25~30。
32. (B)排球練習中若想使用高手托球，在動作操作過程中，應力求手部維持何種姿勢？ (A)側平舉 (B)三角形 (C)併攏貼緊 (D)向上伸直
33. (B)籃球比賽時，當球員在球場上控制活球，該隊必須在幾秒內設法投籃？ (A)23 (B)24 (C)25 (D)26。
34. (A)若要在籃球比賽中成就優異的助攻表現，則必須下苦功訓練下列哪一項技術？ (A)傳球 (B)運球 (C)防守 (D)罰球。
35. (B)練習籃球接球技術時，不能以拍接的方式接球，雙手要稍微成何種形狀？ (A)圓形 (B)弧形 (C)三角形 (D)正方形。
36. (A)籃球比賽發邊線或底線球時，必須在幾秒內將球傳給場內隊友，若未傳出則將被判違例？ (A)5 (B)6 (C)7 (D)8。
37. (D)桌球正手殺球的動作要領為何？ (A)收拍在腹部前方 (B)身體重心不須轉換 (C)引拍位置在腰部高度 (D)擊中球體的中上部位
38. (C)下列桌球殺球動作的順序，何者正確？ (甲)擊球動作 (乙)還原姿勢 (丙)預備姿勢 (丁)引拍動作
(A)甲乙丙丁 (B)丙甲丁乙 (C)丙丁甲乙 (D)丙丁乙甲。
39. (B)現今桌球球體直徑為多少公分？ (A)39 (B)40 (C)41 (D)42。
40. (C)下列關於桌球基本預備姿勢要領之敘述，何者正確？
(A)身體直挺不可前傾 (B)持拍手置於腹前 (C)雙腳開立與肩同寬 (D)膝關節併攏伸直
41. (D)桌球排隊練習時，應與擊球者保持何種距離？
(A)貼近擊球者 (B)離擊球者愈遠愈好 (C)想站哪裡就站哪裡 (D)不影響擊球者，同時可做模擬擊球與移位的距離
42. (D)何者為練習桌球正手殺球時應有的對應態度？
(A)球來就殺 (B)用盡全力把球殺破 (C)把球往同學身上殺 (D)視來球高度，以平擊球或殺球回擊
43. (C)現今桌球球體重量為多少公克？ (A)2.5 (B)2.6 (C)2.7 (D)2.8。
44. (A)桌球正手殺球時，拍面角度為何？ (A)微前傾 (B)微上仰 (C)垂直於球桌 (D)平行於球桌
45. (D)桌球常用步法為下列何者？ (A)交叉步 (B)踏步 (C)跨步 (D)併步。
46. (D)桌球進行多球練習時，下列何種情況正確？
(A)送球者：送球的速度愈快愈好 (B)擊球者：盡情練到自己滿意再換人
(C)撿球者：等球全部都打完了再撿，可以休息久一點 (D)每個人的速度、時間都要相互配合，才能有最好的練習效果
47. (D)下列關於桌球正手切球動作之敘述，何者正確？
(A)屬於防守性的球路 (B)強調手臂的閃動力量 (C)最佳落點接近對方後場底線 (D)使拍面以正面下壓或斜擦方式擊球
48. (B)下列何種技術屬於羽球防守性球路？
(A)殺球 (B)挑球 (C)網前撲球 (D)網前短球
49. (D)羽球比賽中，如果兩隊選手比分相差超過 2 分，則率先得到幾分的一方贏得當局比賽？
(A)15 (B)18 (C)20 (D)21。
50. (D)依據扯鈴的比賽時間規定，若時間不足或超過規定時間 5 秒內，會有何種罰則？ (A)扣 0.5 分 (B)扣 1 分 (C)扣 2 分 (D)不扣分。
51. (A)依據扯鈴的比賽時間規定，若時間不足或超過規定時間 10 秒內，會有何種罰則？ (A)扣 5 分 (B)扣 1 分 (C)扣 2 分 (D)不扣分。
52. (D)有關扯鈴「繞手反勾」動作的要領，下列敘述何者有誤？
(A)呈繞手姿勢後，左手將鈴上拋 (B)右手繩接鈴後順勢下垂 (C)左手由內向外繞出鈴，使鈴呈開線狀態 (D)左手勾鈴向後。
53. (D)棒球的英文名稱為何？ (A)softball (B)hardball (C)fastball (D)baseball。
54. (A)棒球游擊手的英文名稱為何？ (A)Shortstop (B)Shortcut (C)Pitcher (D)Catcher。
55. (B)中華職業棒球聯盟正式成立於西元哪一年？ (A)1985 (B)1989 (C)1990 (D)1995。
56. (C)棒球比賽守備時，有幾人上場守備？ (A)7 人 (B)8 人 (C)9 人 (D)10 人
57. (C)下列關於羽球挑球之敘述，何者正確？
(A)調動對手至前場 (B)屬於進攻性的球路 (C)站位與來球呈一枝球拍的距離 (D)最佳擊球位置與高度為踝關節正前方
58. (B)有關羽球挑球的敘述，下列何者正確？
(A)為進攻性球路 (B)擊球瞬間運用手腕力量 (C)最佳擊球高度為肩關節斜前方 (D)引拍時站位與來球呈半枝球拍距離
59. (D)進行足球頭頂球時，眼睛務必要注視下列何者？
(A)隊友 (B)前方 (C)守門員 (D)球。
60. (B)足球向前頭頂球時，是以什麼動作產生頂球力量？
(A)頭部後仰，向前點頭 (B)上身後仰，向前擺動 (C)雙手高舉，向前甩動 (D)膝蓋彎曲，向上跳動