

高一體育常識題庫(下)

一、單選題:

- (A) 1.籃球比賽延長賽中，每隊可請求幾次暫停？ (A)1 次 (B)2 次 (C)3 次 (D)無限次。
- (D) 2.羽球比賽中，每局最多打到幾分？ (A)11 分 (B)21 分 (C)25 分 (D)30 分。
- (C) 3.何謂籃球術語「活球」？ (A)運球者停球之後，欲做下一個動作時 (B)欲運球者接球之後，欲做的進攻動作 (C)持球者未進行的運球動作 (D)界外球。
- (B) 4.以下哪一項「不是」抽筋的預防？ (A)身體不適或疲勞不宜下水 (B)飯前飯後或劇烈運動後需休息片刻方可下水 (C)水溫太低暖身不足不宜下水 (D)不要遽增運動的負荷強度或突然改變運動的方向。
- (A) 5.以下何者是肌肉適能的靜態（等長）訓練？ (A)平板支撐 (B)伏地挺身 (C)硬舉 (D)划船。
- (B) 6.籃球比賽死球時，防守者應利用持球幾秒違例規則，張手干擾其出球。 (A)3 秒 (B)5 秒 (C)8 秒 (D)24 秒。
- (A) 7.以下哪一項「不是」室內運動應該注意的事項？ (A)氣氛佳 (B)環境安全性 (C)器材安全性 (D)通風性。
- (D) 8.以下哪種姿勢為水中自救的基本姿勢 (A)自由式 (B)蛙式 (C)蝶式 (D)水母漂。
- (D) 9.正式田徑比賽中，下列哪一個項目不屬於短距離跑？ (A)100 公尺 (B)200 公尺 (C)400 公尺 (D)馬拉松。
- (C) 10.正式田徑比賽中，下列哪一個項目不須使用起跑架起跑？ (A)400 公尺 (B)100 公尺 (C)800 公尺 (D)200 公尺。
- (D) 11.羽球比賽中，當我方擊球受對方限制，在被動的防守下，要爭取緩衝時間，製造攻擊機會需利用何種技術？ (A)反拍網前球 (B)正手發球 (C)攻擊性正手殺球 (D)防守性正手高遠球。
- (B) 12.田徑比賽想要跑得快，下列哪一項動作是必備條件之一？ (A)雙手要保持不動 (B)訓練雙腳肌力 (C)每一步的距離愈小愈好 (D)腿不要抬高。
- (B) 13.「坐姿轉體」屬於哪部位的伸展動作？ (A)手臂伸展動作 (B)腰部、背部伸展動作 (C)頸部伸展動作 (D)肩部伸展動作。
- (D) 14.下列哪一項不是拔河後退步進攻方式的優點？ (A)空檔小 (B)易於攻守兼顧 (C)可掌握節奏 (D)耗費體力較大。
- (A) 15.執行水上救援動作時，最優先的考量為？ (A)保護自己 (B)支援同伴 (C)拯救溺者 (D)媒體觀眾。
- (C) 16.請問下列有關排球高手傳接球的動作要領，何者正確？ (A)高手傳球時，球落下的位置在身體前方 (B)當球傳出後，手指向外撥球，球呈旋轉方式飛行 (C)球的位置是在雙腿之間，並落於額頭前上方，雙腳屈膝呈前後站立，後腳腳跟離地 (D)雙腳平行且腳跟落地、重心置於後面。
- (A) 17.關於排球發球規則，以下何者敘述正確？ (A)只有一次拋球機會 (B)發球時間沒有限制 (C)發球區域沒有限 (D)發球時對方可以攔網。
- (D) 18.籃球比賽時間分為上、下半場共四節，每節比賽時間為？ (A)15 分鐘 (B)12 分鐘 (C)11 分鐘 (D)10 分鐘。
- (B) 19.影響柔軟性的因素，並不包括下列何者？ (A)年齡 (B)身高 (C)性別 (D)肌腱。(A)
- 39.羽球正手預備擊高遠球時應由手腕後屈，擊球瞬間快速將手腕向前伸、甩將球擊出，其擊球點應在身體 (A)額頭前上方 (B)額頭正上方 (C)額頭後上方。
- (C) 20.羽球發球的瞬間，球的位置不得高於發球者的哪個部位？ (A)肩 (B)胸 (C)腰。
- (A) 21.拔河比賽的時間限制為？ (A)無限制 (B)1 分鐘 (C)2 分鐘 (D)3 分鐘。
- (B) 22.籃球在「死球」的狀態下，持球者是否可以進行運球？ (A)可以 (B)不可以 (C)視狀況而定。
- (B) 23.目前短距離跑的技術日趨完善，運動成績達到一定水準後，節奏、動作技術相對較為穩定，常會形成所謂的？ (A)速度水平 (B)速度障礙 (C)速度高原。

- (B) 24. 要提升身體肌肉的力量應加強何種適能？ (A)心肺適能 (B)肌肉適能 (C)柔軟度。(B)
46. 排球比賽當裁判鳴笛指示發球後，發球員必須在幾秒內將球發出？ (A)5 秒鐘 (B)8 秒鐘 (C)10 秒鐘 (D)15 秒鐘。
- (A) 25. 動態伸展動作是逐漸由小擴大到各部位關節可活動的範圍，建議每個動作操作時間為何？ (A)2x8 拍至 4x8 拍 (B)5x8 拍至 6x8 拍 (C)7x8 拍至 8x8 拍 (D)8x8 拍至 10x8 拍。(A)
49. 下列何者不是壘球常見的變化球種？ (A)伸卡球 (B)上飄球 (C)變速球 (D)曲球。
(C) 50. 羽球比賽由先得幾分者獲勝一局？ (A)6 分 (B)11 分 (C)21 分 (D)30 分。
- (D) 26. 籃球比賽任一隊伍取得進攻球權後，若未中籃但球權依舊由原進攻球隊所持有，則球權時間回歸幾秒？ (A)30 秒 (B)24 秒 (C)16 秒 (D)14 秒
- (A) 27. 岸上救生若溺者之距離離岸較遠以何者為優先考量？ (A)物援 (B)手援 (C)腳援 (D)人鏈。
- (D) 28. 田徑個人項目起跑鳴槍之前，運動員起跑犯規者會給予什麼處置？ (A)給予警告 (B)成績加 5 秒 (C)繼續跑 (D)取消資格。
- (B) 29. 運動後呈現肌肉緊繃，這時應該進行什麼動作來處理肌肉緊繃的情況？ (A)慢跑 (B)伸展操 (C)繼續運動 (D)喝水。
- (C) 30. 羽球比賽發球者站於左發球區發球，他的分數可能是下列何者？ (A)0 分 (B)2 分 (C)5 分 (D)8 分。
- (C) 31. 以下何者「不是」運動前身體健康評估的項目？ (A)是否有心臟方面的疾病 (B)是否經常心痛及胸痛 (C)是否有灰趾甲的情形 (D)是否血壓過高。
- (A) 32. 下列何者是接力項目 4x400 公尺常用的傳接棒方式？ (A)左手反臂方式 (B)下壓式 (C)蹲踞式 (D)上挑式。
- (C) 33. 以下哪一項是籃球三重威脅動作之一？ (A)抄球 (B)蓋火鍋 (C)投籃 (D)卡位。(C)
61. 下列哪一項檢測是體適能柔軟度的方法？ (A)運動技術 (B)立定跳遠 (C)坐姿體前彎 (D)身材胖瘦。
- (A) 34. 下列哪一個起跑口令，並非田徑短距離跑正式口令 (A)準備 (B)預備 (C)鳴槍 (D)各就位。
- (D) 35. 排球漂浮發球的敘述，何者錯誤？ (A)無旋轉的發球 (B)受空氣阻力與流體力學影響，產生不規則的飄移 (C)易使對隊接球失誤 (D)球體旋轉時將產生漂浮現象。
- (C) 36. 以短跑接力項目 4x100 公尺而言，下列哪兩棒次都是屬於彎道跑？ (A)第一、四棒 (B)第二、三棒 (C)第一、三棒 (D)第二、四棒。
- (B) 37. 籃球弱邊防守是以何為目標？ (A)移動位置 (B)協助補位 (C)阻斷球線。
- (A) 38. FIBA 籃球三對三半場比賽，每隊報名幾人參賽？ (A)4 人 (B)5 人 (C)6 人 (D)7 人
- (A) 39. 籃球比賽中，活球控制後必須在幾秒內投籃？ (A)24 秒 (B)20 秒 (C)15 秒 (D)10 秒。
- (D) 40. 下列哪一種健康體適能要素，可以評估身體肥胖程度？ (A)心肺適能 (B)柔軟度 (C)肌肉適能 (D)身體組成。
- (A) 41. 慢速壘球比賽時，若要保送打擊者，請問該怎麼做？ (A)直接告知主審 (B)投出三壞球 (C)投出四壞球 (D)直接告訴打者。
- (D) 42. 為改善身體柔軟度，做靜性伸展操，下列何者正確？ (A)要閉氣用力 (B)動作要快速 (C)要用力彈振 (D)動作要緩慢，平穩的施作。
- (A) 43. 田徑接力賽如傳接棒未完成即掉棒，應由誰撿起接力棒，並在接力區內完成傳接棒動作？ (A)傳棒者 (B)接棒者 (C)參賽者都可以撿 (D)裁判。
- (C) 44. 下列室內拔河比賽規定何者為非？ (A)比賽沒有時間限制 (B)至少 7 人上場比賽 (C)握繩可以戴手套 (D)體重限制以上場 8 人總重做為限制。
- (D) 45. 田徑接力賽正確的傳接棒動作是以何者在接力區來判定？ (A)頭 (B)手 (C)腳 (D)接力棒。
- (A) 46. 一般在水中所發生之意外事件，通常由於什麼原因？ (A)驚恐慌張與體力耗竭 (B)中暑 (C)氣喘及心臟病 (D)沒戴泳鏡及浮板。
- (D) 47. 籃球術語的強弱邊是以哪一條線做劃分？ (A)中線 (B)底線 (C)邊線 (D)兩籃框連線。
- (D) 48. 田徑短跑運動員手臂屈肘約成多少度擺動？ (A)60 (B)70 (C)80 (D)90。
- (D) 49. 下列有關拔河運動的敘述何者錯誤？ (A)熱身運動要確實做好 (B)比賽或練習前必須檢

查器材是否完善 (C)拔河比賽或練習對拉時不可以瞬間放繩 (D)練習時可以將繩子纏繞於身體。

- (D) 50. 柔軟度是指人體各關節所能伸展的最大範圍，它不受下列哪一個因素影響？ (A)肌肉 (B)關節 (C)韌帶 (D)體重。
- (A) 51. 請問下列關於伸展操的敘述何者正確？ (A)跨欄伸展，容易造成膝部的過度伸展 (B)執行伸展操，應以動態伸展為最佳 (C)低弓箭步伸展主要延展部位是大腿後側。
- (A) 52. 下列何者「不是」選擇慢跑鞋必須具備的功能？ (A)美觀性 (B)避震性 (C)保護性 (D)穩定性。
- (B) 53. 拔河比賽拔河道長度為幾公尺？ (A)32 (B)36 (C)40 (D)44。
- (B) 54. 接力賽「掉棒」時應如何處理？ (A)退出賽道避免發生衝撞 (B)由持棒者檢回接力棒 (C)由預定接棒者檢回接力棒 (D)取消比賽資格。)
- (A) 55. 請問羽球比賽賽制為？ (A)三局二勝 (B)五局三勝 (C)七局四勝。
- (B) 56. 請問羽球比賽採取什麼樣的比賽制度？ (A)發球得分制 (B)落地得分制 (C)輪流發球。
- (D) 57. 以下何者「不是」肌力訓練的項目？ (A)深蹲 (B)伏地挺身 (C)引體向上 (D)坐姿體前彎。
- (D) 58. 田徑短距離起跑採用以下哪個方式起跑？ (A)馬步式 (B)弓箭步式 (C)站立式 (D)蹲踞式。
- (C) 59. 在三對三籃球比賽中，防守隊每 1 次犯規，則由進攻隊罰球幾次？ (A)4 次 (B)3 次 (C)2 次 (D)1 次。
- (B) 60. FIBA 籃球三對三半場比賽，每場比賽時間為幾分鐘？ (A)8 分鐘 (B)10 分鐘 (C)12 分鐘 (D)15 分鐘。
- (C) 61. 伸展運動是增進？ (A)肌耐力的有效運動方式 (B)爆發力的有效運動方式 (C)柔軟度的有效運動方式 (D)心肺耐力的有效運動方式。
- (D) 62. 小美參加班際排球賽時，因害怕擊球所產生的疼痛感，在接發球時，先將球用接住後才擊出，請問這是屬於什麼犯規？ (A)二連擊 (B)控球 (C)抱球 (D)持球。
- (B) 63. 下列哪一項「不是」仰漂的換氣要領？ (A)以口做吐、吸氣動作 (B)換氣保持自然呼吸即可 (C)換氣要在最短時間內完成 (D)每次換氣時要充分吐氣及吸氣。
- (A) 64. 排球高手傳球動作手的姿勢是雙手拇指與食指擺出何種形狀？ (A)三角形 (B)正方形 (C)圓形。
- (A) 65. 羽球正拍發球，以右手持拍者為例，站姿腳步為？ (A)左腳在前右腳在後 (B)右腳在前左腳在後 (C)雙腳平行。
- (D) 66. 增加柔軟度的最重要方法是？ (A)減肥 (B)慢跑 (C)重量訓練 (D)伸展操。
- (A) 67. 心肺耐力可以藉由以下何種運動提升？ (A)游泳 (B)下棋 (C)撞球 (D)飛鏢。(C)
107. 請問臺灣歷史上第一位羽球「世界球后」是哪位選手？ (A)鄭韶婕 (B)程文欣 (C)戴資穎 (D)簡毓瑾。
- (D) 68. 下列何者「不是」運動結束前之緩和與伸展的目的？ (A)減緩心跳 (B)減低肌肉的緊繃度 (C)身體恢復運動前的狀態 (D)提高體溫。
- (D) 69. 溺水事件發生時，應盡量避免使用哪一種救溺方式？ (A)使用器材 (B)大聲呼救 (C)拋出浮具 (D)親自下水。
- (A) 70. 在拔河隊伍中，通常身高較高者會在隊伍的哪個位置？ (A)第一位 (B)中間 (C)最後一位 (D)隊伍任何位置都可以。
- (A) 71. 羽球運動以右手持拍者為例，請問正手高遠球的動作要領是？ (A)左腳在前右腳在後，重心落在後腳，球拍舉至頭頂後方，揮動小臂配合手腕發力，將球擊出 (B)右腳在前左腳在後，重心落在前腳，利用揮臂力量將球擊出 (C)雙腳平行站立，重心落在雙腳之間，擊球點在額頭正上方，往前揮動手臂將球擊出。
- (B) 72. 身體質量指數的公式，下列何者正確？ (A)體重 (公斤) / 身高² (公分) (B)體重 (公斤) / 身高² (公尺) (C)身高² (公尺) / 體重 (公斤) (D)身高 (公尺) / 體重² (公斤)。
- (D) 73. 下列何者不是壘球投球的正確姿勢？ (A)投球動作手臂應沿大腿髌骨繞環 (B)身體應挺直做繞環 (C)繞環後擺時應側身成 180 度才做轉腰動作 (D)繞環時身體應前傾。

- (C) 74. 排球發球時，發球員須在裁判鳴笛後幾秒，將球擊出？ (A)5 秒 (B)6 秒 (C)8 秒 (D)10 秒。
- (A) 75. 排球比賽唯一不受他人直接影響的攻擊技術為 (A)發球 (B)扣球 (C)舉球 (D)攔網。
- (C) 76. 在拔河比賽中，對方犯規滿幾次我方可直接獲勝？ (A)1 次 (B)2 次 (C)3 次 (D)4 次。
- (D) 77. 如遇溺水事件時，應立即撥打 (A)110 (B)165 (C)113 (D)119。
- (C) 78. 正規的籃球比賽時間內，下半場每隊可請求幾次暫停？ (A)1 次 (B)2 次 (C)3 次 (D)4 次。
- (B) 79. 羽球比賽中，阿宏得分為 14 分，請問接發球方須站在哪個接球區接球？ (A)左發球區 (B)右發球區 (C)左右發球區皆可。
- (A) 80. 人體關節可以活動的最大範圍是屬？ (A)柔軟度 (B)肌耐力 (C)肌力 (D)心肺耐
- (A) 81. 以下哪一項是戲水的安全守則？ (A)在有救生人員看守的開放水域戲水游泳 (B)在飯後、吃藥或酒後馬上游泳 (C)如遇水流，應逆流斜向游往岸邊 (D)身體如有異狀，不須立即上岸。
- (A) 82. 下列哪一種運動可以伸展下背肌群和腿後肌群？ (A)屈膝前彎伸展 (B)弓箭步伸展 (C)貓式伸展 (D)頸部伸展。
- (C) 83. 以下哪一項是在岩岸旁或海浪兩旁處，且有一股強勁的水流會將異物順流漂至外海？ (A)吹送流 (B)回岸流 (C)離岸流 (D)傾斜流。
- (D) 84. 下列何者不是影響柔軟度的因素？ (A)關節 (B)肌肉 (C)韌帶 (D)身高。
- (A) 85. 水上安全標誌以黃色菱形標示的標誌，所代表的意思是？ (A)警告標誌 (B)允許標誌 (C)禁止標誌 (D)開放標誌。
- (A) 86. 羽球比賽中，分數到達 20 平分時，以先連續獲得幾分領先者獲勝？ (A)2 分 (B)3 分 (C)4 分 (D)5 分。
- (B) 87. 下列哪一種情況於排球比賽中不得使用攔網將球回擊？ (A)對方扣殺球 (B)對方發球 (C)對方吊小球 (D)對方後排攻擊。
- (D) 88. 田徑接力跑傳接棒時，裁判依據什麼判定是否超出接力區？ (A)傳棒者位置 (B)接棒者之軀幹 (C)接棒者之前腳掌 (D)接力棒位置。
- (A) 89. 請問現今拔河比賽的賽制為？ (A)三戰二勝制 (B)五戰三勝制 (C)七戰四勝制。
- (B) 90. 在國際排球規則中，以下何者構成犯規失分的原因？ (A)發球者於裁判鳴笛前發出球 (B)球連續觸及身體不同部位 (C)用踢球方式傳球 (D)移動傳球時步法凌亂。
- (B) 91. 氣喘可以藉由下列哪一項目運動改善氣喘的情況？ (A)賽跑 (B)游泳 (C)重量訓練 (D)舉重。
- (D) 92. 請問羽球發球動作，擊球瞬間羽球與地面的距離不得超過幾公尺？ (A)1 公尺 (B)1.05 公尺 (C)1.10 公尺 (D)1.15 公尺。
- (B) 93. 排球肩上漂浮發球是擊球體的 (A)中上緣 (B)中下緣 (C)下緣。
- (C) 94. 籃中的「強邊」指的是下列何者？ (A)人數比較多的一邊 (B)實力比較好的一隊 (C)有球邊 (D)無球邊。
- (C) 95. 心肺耐力可以提升以下何種能力？ (A)爆發力 (B)柔軟度 (C)肺活量 (D)反應能力。
- (D) 96. 田徑 4x100 公尺接力跑項目，傳接棒需在幾公尺的接力區內進行？ (A)15 公尺 (B)20 公尺 (C)25 公尺 (D)30 公尺。
- (B) 97. 下列哪一項「不是」救溺五步的部分？ (A)大聲呼救 (B)呼叫 115 (C)利用延伸物 (D)拋送漂浮物。
- (C) 98. 籃球防守非持球者的強邊防守是以何為目標？ (A)移動位置 (B)協助補位 (C)阻斷球線。
- (B) 99. 救溺五步「叫叫伸拋划」中的划，是指 (A)拋擲漂浮物救人 (B)利用大型浮具划過去救人 (C)大聲呼救 (D)第一時間下水救人。
- (A) 100. 我國最知名的女子拔河隊是哪所高中？ (A)景美女中 (B)北一女中 (C)高雄女中 (D)臺中女中。
- (A) 101. 下列關於伸展操功能的敘述何者不正確？ (A)靜態伸展可替代熱身活動 (B)可增加關節穩定度 (C)可增加關節活動範圍 (D)可減少運動後的恢復時間。
- (A) 102. 排球發球時，球允許拋起幾次？ (A)1 次 (B)2 次 (C)3 次 (D)4 次。
- (D) 103. 以下哪一項裝備「不適合」進行慢跑活動？ (A)遮陽帽 (B)運動毛巾 (C)運動襪 (D)

籃球鞋。

- (B) 104.羽球運動中，控制球的方向主要是由哪個部位的運用？ (A)手臂 (B)手腕 (C)肩部 (D)腳步。
- (B) 105.下列何者是接力項目 4x100 公尺常用的傳接棒方式？ (A)左手反臂方式 (B)下壓式 (C)蹲踞式 (D)上挑式。
- (C) 106.最大心跳率是衡量運動強度是否恰當的指標，計算公式為？ (A)200-年齡 (B)210-年齡 (C)220-年齡 (D)230-年齡。
- (D) 107.下列哪一項「不是」水中自救動作？ (A)韻律呼吸 (B)水母漂 (C)仰漂 (D)潛水。(B) 160.拔河進攻法中，雙腳同時發力的進攻稱為？ (A)後退步 (B)猛拉 (C)後倒。
- (C) 108.靜態伸展操應將動作固定維持在幾秒範圍，即可達成伸展效果？ (A)1~5 秒 (B)1x8 拍 (C)15~30 秒。
- (B) 109.下列何者不是健康體適能的範疇？ (A)心肺適能 (B)協調性 (C)柔軟度 (D)身體組成。
- (D) 110.排球運動發跡於 (A)巴西 (B)英國 (C)日本 (D)美國。
- (B) 111.加強柔軟度的益處，何者為是？ (A)能增強心肺功能 (B)使動作活動範圍增大 (C)使肌肉更結實 (D)能降低肥胖機率。
- (A) 112.不屬於健康體適能的是？ (A)爆發力 (B)心肺適能 (C)身體組成 (D)柔軟度。
- (A) 113.請問下列有關排球肩上漂浮發球的動作要領，何者錯誤？ (A)球體落下至眼睛前方揮臂擊球 (B)發球時，位置約於身體正中間或略偏向慣用手前上方 (C)拋球後，視線必須看準擊球點，於高點揮臂擊出，擊球後手臂順勢伸直 (D)手掌保持張力，加速於頭頂前上方的最高點直擊球體中下緣。
- (A) 114.國際田徑比賽中規定必須使用起跑架的項目是？ (A)200 公尺 (B)800 公尺 (C)1500 公尺 (D)3000 公尺。
- (C) 115.田徑比賽為了使起跑的動作順利，下列哪一項行為不可以出現？ (A)「各就位」時手應立於起跑線後 (B)身體重心微前傾 (C)在起跑瞬間要抬起頭 (D)雙手要配合腳蹬動作做擺動。
- (C) 116.哪種拔河運動具有體重分級、規則明確、比賽節奏明快、不受場地限制等特色？ (A)傳統拔河 (B)室外拔河 (C)室內拔河。
- (B) 117.下列何者不是拔河比賽中常見的犯規？ (A)坐地犯規 (B)越位犯規 (C)鎖繩犯規 (D)握繩犯規。
- (D) 118.以田徑短跑接力項目 4x100 公尺而言，速度最快、衝刺力強、中間跑技術佳的跑者適合擔任第幾棒？ (A)第一棒 (B)第二棒 (C)第三棒 (D)第四棒。
- (B) 119.正規的籃球比賽時間內，上半場每隊可請求幾次暫停？ (A)1 次 (B)2 次 (C)3 次 (D)4 次。
- (B) 120.羽球單打選手為誘導對手離開球場中心退到後場的發球是？ (A)正手短發球 (B)正手長發球 (C)反手短發球 (D)反手長發球。
- (B) 121.排球比賽想要發出有效的肩上飄浮球必須使用哪個部位來擊球？ (A)手指 (B)手掌 (C)手肘 (D)手臂。
- (D) 122.下列哪一項「不是」救生替代浮具？ (A)釣魚冰箱 (B)寶特瓶 (C)車胎 (D)網子。
- (D) 123.室內拔河的規則是由哪個國家率先制定，開啟未來室內拔河的賽事？ (A)中國 (B)英國 (C)美國 (D)日本。
- (D) 124.容易造成抽筋之原因，下列何者為錯？ (A)水溫過低 (B)身體不適或疲勞 (C)下水前未作熱身操 (D)在禁止水域游泳。
- (D) 125.籃球比賽弱邊防守站位應保持如何的三角關係？ (A)你、我、他 (B)框、球、線 (C)底線、三分線、中線 (D)球、我、人。
- (C) 126.下列何者不是國際室內拔河運動量級的區分依據？ (A)年齡 (B)體重 (C)力量 (D)性別。
- (C) 127.籃球三對三半場比賽，以先取得幾分者獲勝？ (A)11 分 (B)15 分 (C)21 分 (D)25 分。
- (B) 128.在田徑 100 公尺跑技術中，距離最長的階段為 (A)起跑後加速階段 (B)中間快跑的階段 (C)起跑階段 (D)最後衝線階段。
- (C) 129.拔河比賽中，裁判兩手握拳向前平舉代表什麼？ (A)調整中心線 (B)拉緊 (C)舉繩 (D)

開始。

- (C) 130. 羽球比賽規則中，雙方各勝一局，第三局由何者先發球？ (A)第一局勝者 (B)裁判重新判決 (C)第二局勝者 (D)猜拳。
- (C) 131. 以下哪一項是救溺的安全守則？ (A)撥打「緊急報案專線」115 (B)「緊急救難專線」114 (C)安全第一，三思而後行 (D)救人最好的方法是徒手涉水去救援。
- (B) 132. 小明剛剛拿下羽球比賽的第一局，請問其比比較有可能是下列何者？ (A)11:8 (B)13:21 (C)21:20 (D)21:22。
- (D) 133. 有關於拔河進攻動作敘述，何者正確？ (A)現代拔河已不使用猛拉的技巧 (B)後退步比猛拉更消耗體力 (C)後退步的施力較不平均 (D)需要具備良好的默契。
- (C) 134. 室內拔河參賽時，雙手僅被允許使用何者方式來止滑？ (A)使用手膠 (B)戴上手套 (C)使用樹脂黏膠 (D)利用衣服包住繩子。
- (D) 135. 在田徑 100 公尺短跑的比賽中，何時才可以減速？ (A)起跑時 (B)跑到 50 公尺處 (C)終點線前 (D)做完壓線動作。
- (A) 136. 增進柔軟度最好的方法是多做伸展運動，伸展運動通常可分為那二種？ (A)動態伸展與靜態伸展 (B)旋轉伸展與擺動伸展 (C)站姿伸展與坐姿伸展 (D)等張伸展與等長伸展。
- (B) 137. 田徑徑賽最後衝線時，選手名次之判定，以其何處碰觸終點線的先後順序為依據？ (A)頭部 (B)軀幹 (C)手部 (D)腿部。
- (C) 138. 當發生溺水事件時最安全的救援方式是？ (A)入水救生 (B)涉水救生 (C)岸上救生 (D)目視救生。
- (C) 139. 籃球起源於哪一個國家？ (A)荷蘭 (B)巴西 (C)美國 (D)臺灣。
- (A) 140. 水上安全標誌以藍色正方形標示的標誌，所代表的意思是？ (A)允許標誌 (B)警告標誌 (C)禁止標誌。
- (C) 141. 排球比賽一隊是由幾位球員上場比賽？ (A)2 位 (B)4 位 (C)6 位 (D)8 位。
- (C) 142. 請問排球場的標準尺寸為？ (A)8×16 公尺 (B)9×16 公尺 (C)9×18 公尺 (D)20×20 公尺。
- (C) 143. 下列何者是錯誤的壘球離壘觀念？ (A)低重心起跑動作 (B)投手投球瞬間才可離壘 (C)起跑動作重心太高。
- (D) 144. 關於排球發球規則，以下何者敘述錯誤？ (A)球只允許拋起或離手一次 (B)裁判鳴笛後 8 秒內將球擊出 (C)發球時對方不可攔網 (D)發球的區域沒有限制。
- (C) 145. 下列健康體能要素，哪一項與學生平常讀書上課的精神專注程度和效率的關係最為密切？ (A)肌力 (B)肌耐力 (C)心肺耐力 (D)柔軟度。
- (A) 146. 以 16 歲高一學生柔軟度的常模指標，何項數值表示學生屬於需再加強的等級？ (A)女生 17 公分 (B)女生 40 公分 (C)男生 23 公分。
- (B) 147. 下列哪一項「不是」水中自救基本原則為？ (A)運用自身或身旁可增加浮力的物體 (B)身體放鬆，保持漂浮不換氣 (C)以最少的體力延長身體漂浮時間 (D)應保持和緩呼吸頻率。
- (D) 148. 體適能常模對照，是用來？ (A)和同學相較 (B)作統計用 (C)嚇唬自己 (D)了解自己體能的優劣，並加以改進。
- (A) 149. 當籃球持球者投籃出手後，應進行什麼動作，增加防守籃板球之獲得。 (A)隨即找人卡位 (B)跑到籃框底下 (C)置之不理 (D)原地緊盯籃球。
- (C) 150. 短距離跑放鬆技術主要是指跑動的過程中，何者本身的放鬆能力？ (A)關節 (B)軀幹 (C)肌肉 (D)手腕。