

選擇題 50 題

- 1、(D) 下列何者不是心肺耐力運動訓練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)促進身高增長。
- 2、(C) 「健康體適能」的要素不包含？ (A)心肺耐力 (B)柔軟度 (C)協調性 (D)肌力與肌耐力。
- 3、(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)肌力與肌耐力。
- 4、(B) 下列動作何者主要訓練核心肌群的力量？ (A)手臂彎舉 (B)平板支撐 (C)伏地挺身 (D)屈膝半蹲。
- 5、(D) 久坐對於身體存在多項危害，如增加心臟病、中風、糖尿病等等，根據衛生福利部國民健康署的定義，每天「連續坐幾小時」以上，便是久坐？ (A)3hr (B)4hr (C)5hr (D)6hr。
- 6、(D) 重量訓練下列何種訓練方式可有效增加肌耐力？ (A)重量重、次數少 (B)重量輕、次數少 (C)重量重、次數多 (D)重量輕、次數多。
- 7、(A) 健康體適能檢測下列選項何者是用以評估肌力與肌耐力的測驗？ (A)仰臥捲腹 (B)立定跳遠 (C)800／1,600 公尺跑走 (D)坐姿體前彎。
- 8、(A) 下列關於體適能的敘述，下列何者正確？ (A)體適能是指身體適應日常生活與環境的能力 (B)心肺耐力、肌力、柔軟度是競技體適能的項目 (C)速度、敏捷性、平衡感是健康體適能的項目 (D)專業運動選手只要注重競技體適能，不須培養健康體適能。
- 9、(B) 下列何者不是健康體適能的測驗項目？ (A)800／1,600 公尺跑走 (B)立定跳遠三次 (C)仰臥捲腹 (D)坐姿體前彎。
- 10、(C) 「競技體適能」的要素不包含？ (A)爆發力 (B)協調性 (C)柔軟度 (D)敏捷性。
- 11、(B) 下列選項何者為「蝶式」的英文名稱？ (A)freestyle (B)butterfly (C)backstroke (D)breaststroke。
- 12、(C) 下列選項何者為「仰式」的英文名稱？ (A)freestyle (B)butterfly (C)backstroke (D)breaststroke。
- 13、(D) 下列選項何者為「蛙式」的英文名稱？ (A)freestyle (B)butterfly (C)backstroke (D)breaststroke。
- 14、(A) 下列選項何者為「自由式」的英文名稱？ (A)freestyle (B)butterfly (C)backstroke (D)breaststroke。
- 15、(D) 下列何者是仰式划手動作要領？ (A)直臂推水 (B)大拇指入水 (C)小指出水 (D)向後推水。
- 16、(C) 游泳比賽中混合式比賽（也稱個人四式），泳式的次序下列何者正確？ (A)仰式、自由式、蛙式、蝶式 (B)蝶式、自由式、蛙式、仰式 (C)蝶式、仰式、蛙式、自由式 (D)仰式、蛙式、蝶式、自由式。
- 17、(D) 游泳比賽中團體混合式接力，泳式的次序下列何者正確？ (A)仰式、自由式、蛙式、蝶式 (B)蝶式、自由式、蛙式、仰式 (C)蝶式、仰式、蛙式、自由式 (D)仰式、蛙式、蝶式、自由式。
- 18、(A) 游泳的出發與轉身潛泳，頭部不得超過多少公尺需浮出水面？ (A)15 公尺 (B)10 公尺 (C)5 公尺 (D)20 公尺。
- 19、(B) 遇到溺水者即使情況再緊急，仍應牢記三原則，下列何者為非？ (A)岸上救生優於下水救生 (B)簡單評估即可下水救生 (C)器材救生優於徒手救生 (D)團隊救生優於個人救生。
- 20、(D) 為增加水域活動安全，教育部推動「救溺五步、防溺水招」，其中的救溺五步是指？ (A)叫叫深拋滑 (B)叫叫伸拋滑 (C)叫叫聲拋划 (D)叫叫伸拋划
- 21、(B) 下列何者並非為國內職業籃球聯盟？ (A)PLG (B)HBL (C)TPBL (D)SBL
- 22、(C) 小明在打籃球五對五全場比賽中有一球踩在三分線上出手投籃，球進應得幾分？ (A)4 分 (B)3 分 (C)2 分 (D)1 分。
- 23、(A) 下列有關籃球「盯人防守」戰術之敘述，何者較為正確？ (A)一人固定防守一位進攻者 (B)當進攻者離開自己防守區，則由其他區的隊友防禦 (C)採 2－3 區域防守 (D)採 3－2 區域防守。
- 24、(D) 一位優秀的籃球運動員，下列敘術何者正確？ (A)技術重於體能 (B)體能重於技術 (C)技術與體能都不重要 (D)技術與體能兩者並重。
- 25、(B) 在籃球五對五全場比賽中，當進攻球員於兩分線內起跳投籃時遭防守球員打手犯規，若球投出未進，應判下列何者？ (A)罰一球 (B)罰兩球 (C)罰三球 (D)發底線球。
- 26、(C) 下列有關籃球運球之敘述何者為非？ (A)比賽中應減少不必要的運球 (B)運球時應屈膝彎腰，重心降低 (C)比賽進行中，為避免失誤，運球時眼睛應全程注視著球與地面 (D)運球時善用護球動作避免球被抄走。

- 27、(D) 在籃球規則中，球員下列哪種行為屬於違例？ (A)拉人 (B)推人 (C)帶球撞人 (D)兩次運球。
- 28、(C) 在籃球規則中，球員下列哪種行為屬於犯規？ (A)走步 (B)腳踢球 (C)打手 (D)兩次運球。
- 29、(D) 籃球比賽中，下列哪一種行為敘述屬於「技術犯規」？ (A)非法侵入對手圓柱體 (B)犯規時動作行為不是針對球而是針對人 (C)掩護時移動身體 (D)故意摔倒以騙取犯規。
- 30、(A) 籃球比賽中通常身材不特別高大，但速度快、頭腦冷靜、可掌控全隊節奏，做好組織工作者適合打的哪一個位置？ (A)控球後衛 (B)大前鋒 (C)小前鋒 (D)中鋒
- 31、(C) 排球比賽中當裁判鳴哨後，發球員需於幾秒內將球發出？ (A)6 秒 (B)7 秒 (C)8 秒 (D)9 秒。
- 32、(B) 排球比賽當有一方取得發球權時，其需依什麼方向做輪轉？ (A)逆時針 (B)順時針 (C)領先方逆時針，落後方順時針 (D)領先方順時針，落後方逆時針。
- 33、(A) 排球發球時「觸網」後彈到對方場地應如何判定？ (A)有效球繼續比賽 (B)死球由對方取得發球權 (C)重新發球 (D)以上皆非。
- 34、(B) 下列哪種球類發球時觸網進入有效球區屬於「繼續比賽」？ (A)網球 (B)排球 (C)桌球 (D)以上皆是。
- 35、(D) 排球比賽若場上發生爭議，此時有資格向主審提出質疑的是？ (A)領隊 (B)教練 (C)場下球員 (D)場上隊長。
- 36、(A) 排球比賽隊伍當中，有一位球衣顏色明顯與其他隊友不同，這一位稱為什麼球員？ (A)自由球員 (B)中間手 (C)舉球員 (D)攻擊手。
- 37、(C) 下列何者為排球舉球員的主要功能？ (A)扣球攻擊 (B)攔網防守 (C)將球傳給隊友進行攻擊 (D)以上皆非。
- 38、(C) 排球比賽中哪一位球員又稱作場上的指揮官，主要職責是傳球，為攻擊手提供最佳的攻擊機會？ (A)自由球員 (B)中間手 (C)舉球員 (D)攻擊手。
- 39、(B) 排球運動靠近球網之球員，在球網上方攔截對方來球的動作稱為？ (A)阻擋 (B)攔網 (C)救球 (D)托球。
- 40、(B) 下列有關排球攔網觀念的敘述，何者正確？ (A)攔網起跳時機為攻擊手開始助跑時 (B)需要判斷進攻手擊球的路線進行攔網 (C)攔網者眼睛應注視地面，以避免落地踩到不甚扭傷 (D)攔網者雙手應護者臉部，以避免被球打到。
- 41、(B) 排球比賽中，球停留在雙手有一秒的時間，會造成下列何種犯規？ (A)二次連擊 (B)持球 (C)觸網 (D)四次擊球。
- 42、(B) 排球運動自西元 1895 年由下列哪一位美國人發明？ (A)威廉.史密斯 (B)威廉.摩根 (C)賽門.史密斯 (D)賽門.摩根。
- 43、(A) 排球高手傳球的動作中，雙手應該在哪個位置將球傳出？ (A)額頭前上方 (B)頸部前方 (C)胸部前方 (D)腹部前方。
- 44、(A) 下列對於桌球發球的規定，何者正確？ (A)發球前，球須先保持靜止並放在攤平的掌心上 (B)發球時，球應用手指持球 (C)發球時，球應拋高 10 公分以上 (D)拋出的球可以旋轉。
- 45、(C) 哪一種桌球握拍方式就像與人握手一樣，中指、無名指及小指握住拍柄，食指則斜靠在球拍另一面？ (A)直握拍法 (B)倒握拍法 (C)橫握拍法 (D)前握拍法。
- 46、(D) 依據桌球比賽規則：每局先得幾分者且領先對手 2 分者為勝？ (A)21 分 (B)25 分 (C)15 分 (D)11 分。
- 47、(C) 桌球運動是由何種運動項目逐步發展而來？ (A)羽球 (B)排球 (C)網球 (D)撞球。
- 48、(B) 下列選項何者為「桌球」運動的英文名稱？ (A)tennis (B)table tennis (C)volleyball (D)badminton。
- 49、(A) 2025 年世界壯年運動會主辦城市由臺灣的哪二個城市共同承辦？ (A)臺北市/新北市 (B)新北市/桃園市 (C)桃園市/臺中市 (D)臺北市/臺中市。
- 50、(D) 2024 年世界棒球 12 強賽的個人獎「最有價值球員」為下列哪一位？ (A)林昱珉 (B)林家正 (C)張育成 (D)陳傑憲。