

選擇題 50 題

1. (B) 攝氧量為身體組織每分鐘所取得和利用的氧氣量，通常以「 / 」為單位？
(A)毫公升/分鐘 (B)公升/分鐘 (C)公升/秒 (D)毫公升/秒。
2. (A) 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「 」時間進行測量較為精確？
(A)每日清晨剛睡醒 (B)每日中午剛睡醒
(C)每日傍晚剛睡醒 (D)每日晚上剛睡醒。
3. (D) 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，量測時，計算「 」時間內的跳動數？
(A)10 秒 (B)30 秒 (C)45 秒 (D)60 秒。
4. (B) 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，量測時，需將「 」指和「 」指輕放於手腕的橈動脈上，便可開始計算？
(A)拇指、食指 (B)食指、中指 (C)中指、無名指 (D)無名指、小指。
5. (D) 因「 」指本身也有微弱的脈搏，計算時容易產生混淆，所以量測心跳率時應避免使用「 」指？
(A)無名指 (B)中指 (C)食指 (D)拇指。
6. (D) 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「 」輸送到身體各部位加以利用的能力，也稱為心肺適能？
(A)二氧化碳 (B)氫氣 (C)氮氣 (D)氧氣。
7. (C) 儲備心跳率的計算公式=「 」心跳率減去「 」心跳率？
(A)目標、最大 (B)最大、目標 (C)最大、安靜 (D)安靜、最大。
8. (D) 今天阿智滿 13 歲，準備升國中七年級，其中生日願望是身體健康，因此想要用中強度訓練鍛鍊身體，以完成生日願望，他的安靜心跳率為每分鐘 74 下，請問阿智進行中強度訓練，其心跳數範圍為何？
(A)100~120 次/分鐘 (B)101~121 次/分鐘 (C)140~153 次/分鐘 (D)141~154 次/分鐘。
9. (B) 評估心肺耐力運動強度，可通過一些方式監控，下列何者為非？
(A)自覺努力程度 (B)聽力測試法 (C)說話測試法 (D)心跳率估算法。
10. (A) 下列何者為運動中最主要的能量來源？
(A)醣類 (B)維生素 (C)礦物質 (D)脂肪。
11. (D) 食物中的醣類主要為穀類和水果，醣類的每天建議攝取量為人體每公斤體重「 」公克的醣類？
(A)5 公克 (B)6 公克 (C)7 公克 (D)8 公克。
12. (B) 下列何者為肌肉細胞中輸送氧氣的蛋白？
(A)肌束蛋白 (B)肌紅蛋白 (C)肌纖蛋白 (D)肌肉蛋白。
13. (C) 水分佔人體體重的比例為何？
(A)40~50% (B)50~60% (C)60~70% (D)70~80%。
14. (C) 人體脫水程度達體重 3~5%時，會產生什麼影響？
(A)體溫下降 (B)體溫上升 (C)意識下滑 (D)虛脫休克。
15. (D) 請問青少年時期每天水分攝取量，至少應該達到多少毫升？
(A)500 毫升 (B)1000 毫升 (C)1500 毫升 (D)2000 毫升。
16. (A) 下列條件何者符合「濕熱環境」，達到熱傷害的警戒範圍？
(A)超過 28°C 和 70%的濕度 (B)低於 28°C 和 70%的濕度 (C)超過 28°C 和 60%的濕度
(D)低於 28°C 和 60%的濕度。

17. (C) 電解質指的是可以溶於水，並具導電特性的化合物。下列何者不屬於電解質？
(A)鈉 (B)鉀 (C)氧 (D)鎂。
18. (B) 空腹運動潛藏「 」發生的風險，「 」指的是？
(A)高血糖 (B)低血糖 (C)高血壓 (D)低血壓。
19. (C) 能展現以禮始、以禮終、守紀律之武德精神，指的是哪一項運動？
(A)扯鈴 (B)跳繩 (C)跆拳道 (D)華容道。
20. (C) 下面何者不是世界跆拳道聯盟所規範的比賽類型？
(A)品勢 (B)武藝 (C)格擋 (D)競技對打。
21. (A) 跆拳道正拳上端攻擊點為人中，請問「人中」是指臉部的哪裡？
(A)鼻子下方與嘴唇上方之間 (B)眼睛下方與鼻子上方之間
(C)嘴唇下方與下巴上方之間 (D)瀏海下方與眼睛上方之間。
22. (D) 跆拳道比賽中，下列何者只能攻擊軀幹有護具保護的部位？
(A)腳背 (B)腳跟 (C)腳尖 (D)正拳。
23. (D) 跆拳道比賽中，除了合法得分區的上端和中端，禁止攻擊腰部以下與「 」，請問「 」為何？
(A)下巴 (B)腳背 (C)後背 (D)臀部。
24. (A) 依據世界跆拳道聯盟西元 2023 年公布的得分計算公式，請問轉身踢擊頭部得幾分？
(A)5 分 (B)4 分 (C)3 分 (D)2 分。
25. (D) 跆拳道比賽中，若雙方選手得分差距「 」分，即為得分差距勝？
(A)5 分 (B)10 分 (C)15 分 (D)12 分。
26. (C) 游泳規則中，以頭部為基準，捷泳出發和轉身潛泳不得超過「 」公尺？
(A)5公尺 (B) 10公尺 (C)15公尺 (D)20公尺。
27. (C) 以目前游泳世界紀錄來看，速度由快到慢的泳姿順序為何？
(A)蛙泳/仰泳/蝶泳/捷泳 (B)蛙泳/蝶泳/仰泳/捷泳 (C)捷泳/蝶泳/仰泳/蛙泳
(D)捷泳/仰泳/蝶泳/蛙泳。
28. (A) 每兩年舉辦一次，並有「小奧運」之稱的賽事為何？
(A)世界大學運動會 (B)世界壯年運動會 (C)世界中學運動會 (D)世界軍人運動會。
29. (D) 桌球運動起源於哪一個國家？
(A)法國 (B)德國 (C)美國 (D)英國。
30. (B) 桌球源自於十九世紀末，英國人們熱愛「 」球，但「 」球容易受場地和天候的影響，因此，在室內和桌面上進行相仿的賽事，演變成現今的桌球，請問「 」球為哪個運動？
(A)羽球 (B)網球 (C)排球 (D)棒球。
31. (C) 桌球運動中，多數選手使用橫拍，請問橫拍也稱為？
(A)筆版 (B)切版 (C)刀版 (D)釘版。
32. (A) 桌球擊球時，應以「 」關節為支點，將手臂向前上方伸出，請問「 」關節為何？
(A)肘關節 (B)腕關節 (C)膝關節 (D)指關節。
33. (D) 青少年時期為生長發育的主要階段之一，因適度攝取牛奶、魚類及豆腐，來補足體內所需的何種維生素，以協助骨骼吸收鈣質？
(A)維生素 A (B)維生素 B (C)維生素 C (D)維生素 D。

34. (A) 奧運會游泳比賽中，哪一種泳姿比賽項目最多？
(A)自由式 (B)蝶式 (C)蛙式 (D)仰式。
35. (B) 奧運會游泳比賽項目中，最短的競賽距離為何？
(A)25 公尺 (B)50 公尺 (C)75 公尺 (D)100 公尺。
36. (A) 奧運會游泳比賽項目中，最長的競賽距離為何？
(A)1500 公尺 (B)1250 公尺 (C)1000 公尺 (D)500 公尺。
37. (D) 捷泳手部動作，從手掌入水後依序為下列何者？
(A)推水、抱水、抓水 (B)推水、抓水、抱水 (C)抓水、推水、抱水 (D)抓水、抱水、推水。
38. (B) 游泳運動中，泳姿自由式的代名詞為何？
(A)蝶泳 (B)捷泳 (C)蛙泳 (D)爬泳。
39. (C) 桌球發球拋球必須垂直上拋至少幾公分？
(A)4 公分 (B)8 公分 (C)16 公分 (D)32 公分。
40. (A) 桌球反手推球的引拍動作，球拍應該放置在何處？
(A)胸/腹前方 (B)肩膀旁 (C)臉前方 (D)頭上方。
41. (D) 田徑大隊接力比賽，跑者必須在接力區完成傳接棒，判定標準是以何部位位置為準？
(A)傳棒者手部 (B)接棒者手部 (C)任一跑者軀幹 (D)接力棒。
42. (D) 田徑大隊接力比賽，每個接力區的範圍為何？
(A)5 公尺 (B)10 公尺 (C)15 公尺 (D)20 公尺。
43. (C) 田徑大隊接力比賽，在傳接棒過程中發生掉棒狀況，未完成傳接棒，此時應該由誰拾起？
(A)離接力棒最近的人 (B)任何人檢都可以 (C)傳棒者 (D)接棒者。
44. (D) 年齡 13 歲的國中七年級學生每分鐘最大心跳率約為幾次？
(A)220 次 (B) 211 次 (C)208 次 (D)207 次。
45. (A) 游泳捷泳划手是以「 」關節為轉軸，請問「 」關節為何？
(A)肩關節 (B)腕關節 (C)指關節 (D)膝關節。
46. (A) 下列何者泳姿游泳速度最快？
(A)捷泳 (B)蝶式 (C)蛙式 (D)仰式。
47. (D) 我國曾經在哪一年主辦有「小奧運」之稱的國際運動賽事？
(A)2025 年 (B)2024 年 (C)2016 年 (D)2017 年。
48. (D) 中華民國 72 年來在奧運會正式項目的第二面金牌，也是華人男子跆拳道運動員首金，獲獎者為何？
(A)楊勇緯 (B)宋玉麒 (C)黃志雄 (D)朱木炎。
49. (B) 我國跆拳道隊史在奧運會奪牌最年輕的選手為何？
(A)陳詩欣 (B)羅嘉翎 (C)莊佳佳 (D)郭婞淳。
50. (B) 跆拳道競技對打依體重區分量級進行比賽，在「 」年、____年列入奧林匹克運動會表演性競賽項目，「 」、____分別是哪一年？
(A)1984 年、1988 年 (B)1988 年、1992 年 (C)1992 年、1996 年 (D)1996 年、2000 年。