

體育常識

一、是非題：

(○) 1.在桌球運動中，手法與步法必須合作無間。

解析：手法與步法密切相關。

(○) 2.籃球比賽中運用包夾戰術，若被對方順利破解，則應立即回復半場的防守狀態。

(○) 3.排球時間差攻擊是利用佯攻戰術，分散對方前排攔網。

(○) 4.羽球的國際標準重量在4.74~5.50克之間，並視軟木球頭的等級而區分為比賽級與練習級。

(○) 5.籃球三重威脅動作可製造最佳得分機會，是一位籃球員應具有的基本能力及觀念。

(✗) 6.在三對三的籃球比賽中只要全力進攻就可以獲得勝利。

(○) 7.正式籃球比賽中，球員的球衣號碼必須是4至15號。註：球衣號碼為0及00，1~99號，所以4~15號是對的。

(○) 8.羽球運動為奧運競賽種類之一。

(○) 9.排球快攻扣球時，應利用含胸收腹動作帶動前臂和手腕迅速揮動。

(✗) 10.排球比賽若為決勝局（第五局），則亦有一次技術暫停。註：第五局沒有技術暫停。

(○) 11.使用各種按摩方法時，須確實區分出不同方法其技法的差別，以免產生反效果。

(○) 12.在比賽進行中，如果羽球越過球網，停在網上，則應判定「重行發球」。

(○) 13.運動可以增加能量的消耗、抑制食慾、提高基礎代謝率，避免過多的脂肪堆積在身體中。

(✗) 14.運動減肥法應視個人體質而異，即使體能較佳的人突然增加強度或運動量也無妨。

(○) 15.排球扣球動作即所謂的殺球動作。

(○) 16.籃球3人小組進攻方式有傳切、切傳、擋切等3種戰術。

(○) 17.肌力是指人體肌肉收縮時，一次能發出的最大力量。

(○) 18.加強運球切入、傳球與移位跳投能力，皆有助於進攻。

解析：運球切入能力、好的移位跳投能力、良好視野及傳球能力皆能提升進攻成功率。

(○) 19.在羽球比賽中，正拍高手擊球的好壞會影響全場球賽的主動性。

解析：正拍高手擊球是羽球比賽中的重要技術，與整體戰術有密切關係。

(○) 20.游泳、慢跑、騎自行車、跳有氧舞蹈、爬山、快走等活動皆為不錯的減肥方式。

(✗) 21.排球快攻舉球是依球的遠近、位置而分有四種基本類型。

(○) 22.在羽球比賽中，若對手回擊的球不夠遠時，常以扣球掌握主動，給予對方致命的一擊。

(✗) 23.奧林匹克運動會的會旗是以黃底，中間繪有五個不相交圓環的會徽，五色環代表全世界五大洲。註：會旗底色是白色....五環顏色右至左為上藍、黑、紅，下黃、綠。

(○) 24.籃球3對3防守練習較常使用的方式，有壓迫盯人防守及協防盯人防守。

(○) 25.進行排球運動前，暖身是相當重要的一環，尤其特別需加強手指、手腕關節的伸展活動。

- (○) 26.羽球場地界線最好由白色或黃色劃成。
- (×) 27.施行運動按摩中的按捏法時，須特別注意若使用於四肢部位，宜採取橫方向前進。註：
從遠離心臟端、慢慢向心臟端接。
- (×) 28.柔軟性可以促進心肺耐力或改善肌力、肌耐力。
- (×) 29.排球發球的區域在端線之後，寬9公尺、長18公尺，不可超出其範圍。
- (○) 30.體角是運動員身體前傾的程度。
- (○) 31.籃球比賽時，包夾機會形成時，若防守隊友未趕上包夾的位置，可先由就近的人補上，
但立即呼應該位防守隊友做輪轉的補位。
- (○) 32.排球自由球員需穿著與其他球員明顯不同顏色的比賽服裝。
- (×) 33.在排球規則的「技術暫停」是指在第一局至第四局中，任一球隊先獲得10分獲14分時，
即可自動暫停。註:技術暫停時間:第一至四局任一方得8分及16分，自動執行。
- (○) 34.運動能增強抵抗力，使身體健康。
- (×) 35.排球是一項團隊的運動，因此，應重視整體性的表現，而個人的技術學習倒是其次，可
不必太認真的學習。
- (○) 36.桌球對方來球時，應隨著球的落點移動步伐，保持最佳擊球位置。
- (×) 37.拉傷的症狀是關節附近疼痛、移動時疼痛加劇，關節附近有瘀血且腫脹。
解析：扭傷的症狀是關節附近疼痛、移動時疼痛加劇，關節附近有瘀血且腫脹。
- (○) 38.籃球運動中，人盯人防守時重心要壓低。
- (×) 39.屈折關節對肌肉有拉伸、彎曲作用，實施時，動作應由快而緩慢下來。註:應是伸展關節
- (○) 40.接力跑始於17世紀葡萄牙水兵的岸上遊戲。
- (○) 41.體適能的訓練主要在加強肌肉力量、肌肉耐力、柔軟度及心肺耐力等。
- (○) 42.運動最主要的目標是維護以及促進健康。
- (○) 43.排球比賽規定選手要輪替位置，因此每位球員均須具備全面的技術。
- (○) 44.排球比賽中，如果自由球員於後區以高手手指傳球時，則隊友可以任意擊球。
- (○) 45.籃球比賽中，當進攻隊伍發生走步違例時，控球權也跟著轉移至另一方。
- (○) 46.羽球中的切球，其作用在於調動對手，打亂其陣腳並製造機會。
解析：切球是要將球由後場高處回擊至對手的網前區或前發球線附近，目的在調動對方。
- (○) 47.排球比賽時，每局每隊教練有二次要求暫停的機會，時間為30秒。
- (○) 48.體育乃是有組織性、有計畫性地使身心有健全的發展，因而體育課程對身體健康來說是
相當重要的。
- (×) 49.練習桌球之正手殺球時，站位遠近要視球的位置而定。
- (×) 50.排球比賽每局比賽結束後，休息時間為3分鐘，此時並不須交換場地。
- (×) 51.運動按摩是以壓力壓迫柔軟組織和扭動感覺受納器的中樞神經網。
- (×) 52.排球比賽中，自由球員可以替補場上任何一位球員。
- (○) 53.桌球之反手撥球，要確實在最高點打到球，勿出拍太快。
- (×) 54.奧林匹克運動會的會旗是以黃底，中間繪有五個不相交圓環的會徽，五色環代表全世界

五大洲，共同為接受運動競賽良好的結果而努力，亦代表著奧林匹克友誼的精神及全世界運動員之間的平等。註：奧運會會旗為白底，且有五個相交圓環的會徽。

- (X) 55.籃球比賽中，當對方擅長在底線兩邊展開攻勢時，使用陷阱包夾的方式是屬於3-2區域防守。
- (O) 56.現在的排球比賽可以使用彩色球。
- 解析：1999年改變規則時規定的。
- (O) 57.改善身體的柔軟性最好的方法是作伸展運動。
- (O) 58.民國92年正式成立SBL至今，籃球運動可謂國內最受歡迎的運動之一。
- (O) 59.籃球之沉退式防守原則為只跟著對手而不給予壓迫，始終保持比進攻者接近籃框的位置。
- (X) 60.桌球比賽時，若對方殺球過來我以推球回擊。註：推是加力容易失誤。
- (X) 61.排球－實施虛攻球時，為容易控球，將扣球手的五指自然併攏，以手指的第一節部位去觸球。
- (X) 62.羽球比賽時，若發球員失誤則喪失發球權，換邊發球，且扣一分。
- (O) 63.排球運動的低手舉球動作，必須是兩手臂和兩腿蹬力同時配合施力，則舉球動作才能順暢。
- (O) 64.排球－第一次擊球時，只要是發生在同一動作中，球可以連續觸及身體多處部位。
- (X) 65.籃球包夾時可用手向球壓迫或腳頂住對方而不犯規。
- (O) 66.桌球之正、反手撥球，須先分辨球的旋轉度再把球回擊。
- (O) 67.羽球的基本動作之一為扣球，其依落點又可分為深扣和長扣兩種。
- (O) 68.排球比賽中，位置錯誤的一方，判輸該球外，並應更正為正確位置。
- (X) 69.羽球賽中，當發球員得分為2分時，發球員及接球員須站在左發球區發球或接球。
- (O) 70.熱中暑的症狀是停止排汗、皮膚乾熱、呼吸及脈搏加快、血壓升高、神智不清。註：中暑體溫超過40度，熱衰竭不會且大量出汗皮膚濕冷。
- (X) 71.籃球－沉退式盯人防守必須三人一致的對球壓迫，即亦步亦趨的跟著球。
- (O) 72.跑、跳、投擲是人類基本的活動能力。
- (X) 73.桌球比賽時，若非執拍手觸及球檯面，判對方取得發球權。
- (X) 74.桌球發球時，球應低於檯面水平並在端線後方。
- (O) 75.排球動作中，當對方發過來的球，很平穩的接起傳向前排舉球員的位置，即為接發球。
- (X) 76.練習桌球正手殺球時擊球拍面角度，應往後揚，較能增加扣殺力量。
- (O) 77.桌球正手殺球的結束動作，重心由右腳移至左腳，身體也從側面轉至正面，身體略向前壓，拍面呈前傾狀態。
- (O) 78.古代奧林匹克運動會的勝利者，被頒發獎品，並獎以橄欖樹葉冠，並受詩人做詩讚賞、音樂家造譜歌頌、雕刻家雕以大理石石像等獎勵，榮譽集於優勝者，更擴及親友，之後並舉行盛大宴會。
- (X) 79.從事健康體適能運動前不需要熱身運動。

- (○) 80.羽球的扣球動作中最常見的錯誤是右手擊球時，重心還在左腳，造成擊球動力無法發揮出來。
- (○) 81.練習桌球削球時，因移動位置較大，應加強腳踝及膝蓋的熱身運動。
- (○) 82.一般而言，為求目的，必先擬定目標。
- (○) 83.桌球比賽中，非執拍手觸及檯面時，判對方得一分。
- (×) 84.羽球比賽中的殺球，指的是以低手瞬間用力向上挑擊，擊出強勁的弧線。
解析：殺球是指瞬間用力以高手擊出從上往下壓的擊球技術。
- (×) 85.籃球比賽時，球員技術犯規，則對隊球員可獲得2次罰球。
解析：可獲得1次罰球及中場界外發球權。
- (×) 87.桌球的發球球可不觸擊我方球台，直接發進對方球台。
- (○) 88.日常生活中應避免攝取高熱量食物，以高纖維食物為主，如多吃蔬菜、水果。
- (○) 89.對運動員施行按摩，是以皮膚為介，以進行細胞內物質的調整，進而促進神經與肌肉的活動。
- (○) 90.體育乃是一種透過身體活動、運動技能的學習為手段，來達成教育的目的。
- (×) 91.排球的暫停和技術暫停，其實都一樣，時間皆為40秒鐘。
- (○) 92.籃球運球是用在過人或調整傳球角度用。
- (○) 93.排球的接發球隊形中，四人U字型亦有人稱為「盤狀形」。
- (×) 94.在籃球的比賽中，進攻者若有好的外線得分球員，須採壓迫式盯人防守。
- (○) 95.桌球反手殺球的結束動作是指（右手執拍者）：重心由左腳移至右腳，身體也從側面轉至正面。
- (×) 96.排球舉球動作的瞬間，將球拋擲或接住並不算犯規。
- (×) 97.籃球比賽若為半場五對五的比賽，即沒有禁區三秒鐘的限制。
- (○) 98.奧林匹克運動會最早列入的正式比賽項目即為「短距離跑」。
- (○) 99.人們透過競賽的方式達成交流，遠比經由其他國際事務或音樂、戲劇等方式更為真誠且富友誼。
- (○) 100.排球－扣球者將球輕擊，使之掉落在對方來不及救起的位置，稱之為虛攻球。
- (○) 101.目前推鉛球的技術主要有背向滑步及旋轉式推擲法兩種。
- (×) 102.排球中所謂A快攻舉球，是其舉起來的球距離舉球員約在3公尺位置處。
- (○) 103.籃球運動首重基本動作，如此才能克敵致勝。
- (×) 104.籃球的掩護動作可因為防守者移動而向左或向左移動一步。
- (○) 105.羽球中扣球的擊球角度是向下墜，而對方回擊時是由下往上挑球。
- (○) 106.練習桌球正、反手殺球時，引拍動作應先轉身，非一開始就正面對著前面。
- (×) 107.做伸展運動實應忍受疼痛，越痛越有效果。
- (×) 108.鉛球推擲時，可採交叉投擲方向，以爭取時效性。
- (○) 109.常做伸展運動可以提高工作效率，解除神經肌的緊張。
- (○) 110.桌球反手推球時，左腰左肩向左側後方扭轉，其轉幅多少與推力大小成正比例。

- (○) 111.籃球防守持球者必須全力守上，進攻者與防守者之間的距離最好不要超過一個手肘的寬度。
- (✗) 112.一般脂肪的比率，男性高於女性。
- (○) 113.籃球的區域防守不因進攻者的位置變化而跟著移動，三人分立於禁區的三角，負責之區域有球則上前防守，無球則退至接近禁區的位置。
- (✗) 114.體育運動是鍛鍊局部性的肢體動作以及運動技術的提升。
- (✗) 115.若練習桌球反手推球的下壓角度不夠，容易推出很低的反手推球。
- (○) 116.桌球運動為確定重心的轉換，球拍揮到左邊時，右腳腳跟要稍微離地。
- (○) 117.排球舉球員在比賽場上肩負組織進攻的角色。
- (○) 118.運動傷害如果延誤治療，極可能引發併發症或後遺症。
- (✗) 119.接力跑的正式項目包含4×100公尺及4×200公尺兩種。
- (✗) 120.坐在地板，兩腳彎屈，兩足掌相對於身前，兩手握住足掌，上半身彎屈直到感覺緊繃。以上動作是下背部的柔軟性運動。
- (✗) 121.休閒活動是指在閒暇的時間內所從事的活動。註:生活中為或得健康，愉悅為主動積極的活動為休閒活動。
- (○) 122.如發生小腿腓腸肌疼痛時，在自己難以按摩的情形下，必須使用按摩方法中的被動法，有旁人加以協助。
- (○) 123.身體的柔軟性較差時作身體的活動特別容易發生運動傷害。
- (○) 124.遊戲為何讓人熱衷，主要是因為其有緊張、刺激、歡悅、樂趣及不確定性等特質。
- (○) 125.現代奧林匹克運動會是在十九世紀興起，係由法國男爵古柏坦所創議發起，因此古柏坦有「近代奧林匹克之父」的稱號。
- (✗) 126.身體質量指數BMI＝體重（kg） / 身高（cm）。
- (○) 127.籃球運動開始於1891年，由美國那史密斯（Dr. James Naismith）博士發明。
- (○) 128.最常見的運動傷害是扭傷及拉傷。
- (○) 129.運動讓人熱衷，主要是因為不確定的因素、緊張、刺激、愉悅等特質。
- (○) 130.桌球之發球、接發球及方位的選擇是以抽籤勝者優先選擇。
- (✗) 131.在一場富有商業性的世界排球賽，比賽中的教練請求暫停和技術暫停，其實都一樣，時間皆為30秒鐘。
- (✗) 132.田徑200公尺以下的各項目均需使用起跑架並用蹲距式起跑。註:400公尺以下。
- (○) 133.古代奧林匹克運動會發源於古希臘祭典時舉行的競技活動。
- (✗) 134.打麻將、喝酒、聊天等在閒暇的時間進行也算是一種適當的休閒活動。
- (✗) 135.一場籃球賽中，掌握三分球將可取得較多進攻機會。
- (○) 136.桌球正手殺球的引拍動作，整個手臂要隨著腰部的轉動而向右後拉，藉以拉大球拍與來球的距離，便於加速與加力。註:除了引拍動，瞬間擊球的揮拍數度也很重要。
- (○) 137.以飲食來控制體重，最好有營養師協助選擇適合自己飲食習慣的食物。
- (✗) 138.羽球運動中，最強而有力的擊球技法為切球。

解析：殺球才是速度最快、下落快且力量最大的進攻方式。

- (X) 139.在桌球練習中，右手持拍者之正手殺球，其重心是由左腳轉到右腳。
- (O) 140.過人運球上籃是突破對手防守陣營相當有效的方法。
- (O) 141.體育是透過身體活動、運動技能的學習為手段，來達成教育的目的。
- (O) 142.發生肌肉痙攣時，只要朝相反方向牽引痙攣的肌肉，使之拉長，疼痛即可得到緩解。
- (O) 143.籃球比賽中，小組的進攻是結合個人基本動作如運球、傳球等製造出的得分機會。

解析：所有的進攻戰術，都是運用合作與基本技巧來製造最佳投籃得分的時機。

- (O) 144.按摩的主要目的是在對神經、肌肉系統及局部的淋巴循環性產生效果。
- (X) 145.籃球進攻方法中的單邊作戰又稱為弱邊作戰。

解析：單邊作戰又稱強邊作戰，通常由兩人一組搭配實施。

- (X) 146.在短距離比賽中，起跑之後身體應馬上抬起，才比較好加速度。
- (O) 147.伸展運動可分為兩種：靜態與動態（或彈性）的伸展。
- (X) 148.實施按摩方法中的振動法，須注意施術時的動作要緩慢進行。
- (O) 149.第一屆古代奧林匹克運動會始於西元前776年；第一屆現代奧林匹克運動會始於西元1896年。
- (O) 150.田徑短距離跑的擺臂動作擺動時以「身體中線」為準稍向內擺動。
- (O) 151.運動時應穿著合適的運動鞋，可減少水泡的發生。
- (X) 152.運動能使身體健康，因此不會對人體造成傷害。

解析：在特殊情況下，運動也會對人體造成傷害。

- (O) 153.健康體適能的構成要素包括身體組成、心肺耐力、柔軟度、肌力與肌耐力。
- (O) 154.籃球比賽重點是團隊合作，因此隊友間必須互相呼應，隨時提醒大家在攻守轉換時，確實做好自己的角色。
- (O) 155.桌球擊球時若手腕亂晃，將影響回擊球的角度與落點。
- (O) 156.排球比賽時，球員為了救遠處球，可以用腳去踢救球。
- (X) 157.排球自由球員只能扮演前排球員的角色。

解析：自由球員只能扮演後排球員的角色。

- (O) 158.籃球壓迫式的盯人防守，對無球者的防守必須注意維持一隻手在球線上，以牽制傳球路線。
- (O) 159.接力賽跑中，除了選手個人的短跑能力外，團隊默契也是決定勝負的一大重點。

解析：接棒技巧及團隊精神是接力賽的特點。

- (O) 160.以飲食控制法來進行體重控制，不僅須符合能量須求的減肥食譜，對於能量的平衡和消耗也應有所認識。
- (X) 161.所有中長距離跑的比賽皆不分道起跑。
- (O) 162.運動後實施按摩，可以讓身體保持在運動的狀態中。
- (O) 163.肝受損的情形除了常見於飲酒者之外，也常見於肥胖者。

解析：肥胖者較易有腎臟病、心臟疾病、糖尿病、高血壓、懷孕併發症，肝受損也常見於體重

過重的人。

- (○) 164.籃球比賽當一節內某隊累計侵人犯規或是技術犯規5次時，由對方獲得2次罰球。
- (○) 165.運動時的穿著與運動環境的選擇是很重要的，不當的穿著與不良的環境會造成身體的傷害。
- (○) 166.桌球反手推球時，其發力主要部分是在前臂。
- (×) 167.只要是競爭的運動，要不計成本奪取勝利，不需理會其它。
- (○) 168.籃球比賽僅第1節雙方球員須於中圈跳球，其餘採交換原則。

解析：除開賽，不論是運球或是各節開始及延長賽都採相輪替。

- (×) 169.接力賽跑因為選手人數眾多，所以在運動會場上並不如個人賽受到矚目。

解析：團隊競爭激烈，通常是觀眾所關注的重點項目。

- (○) 170.桌球之正手殺球的擊球部位在球的中央或中上部。
- (×) 171.桌球殺球時，當球一到自己的桌面時，即可大力轉身揮拍。
- (×) 172.排球規則的「持球」是指將球擊出。
- (×) 173.節奏感對桌球運動而言很重要，但訓練不易。

解析：節奏感對桌球運動是個重要但卻不難的練習項目。

- (○) 174.投籃訓練可練習隊友間的默契及視線，增加投籃時的專注力。
- (○) 175.對排球初學者，參加在接發球隊形上，皆採五人W型或五人M型之陣式。
- (○) 176.桌球雙打比賽一定是由右半桌發至對方右半桌。
- (○) 177.體重控制要循序漸進，最理想狀況是一星期減0.5公斤至1公斤。註：每個月不要超過5公斤上限，容易引發各種疾病及復胖。
- (×) 178.籃球比賽共分2節，每節20分鐘。

解析：籃球比賽共分2節，每節10分鐘。

- (○) 179.籃球比賽所有的進攻戰術，都是要製造一個最佳的投籃進攻機會。
- (○) 180.古代奧林匹克運動會的重要內涵有祭神、文化活動、表演武功、展現文武合一、培養團隊精神與追求榮譽。
- (×) 181.桌球之削球動作練習時，應是來球的長短來決定往下削的比例。
- (×) 182.我國第一位獲得奧運會獎牌的女性選手，是在1996年亞特蘭大奧運會獲得女子桌球單打銀牌的陳靜。

- (○) 183.體適能可分為與健康有關的健康體適能及與動作技能有關的競技體適能兩類。
- (×) 184.羽球的深扣就是扣球落點在端線附近，且來球較平滑。
- (○) 185.桌球比賽過程中，不小心撞到、晃動桌子也不行。
- (○) 186.桌球反手推球時，拍面與球檯平面約成90度。
- (○) 187.排球攻擊性最強的技术是扣球，是得分的主要手段。
- (○) 188.鉛球離手後，為求身體平衡避免犯規，應使身體重心由左腳轉為右腳。
- (×) 189.若消耗的能量小於所攝取食物的能量，就能夠減肥。
- (○) 190.羽球的正拍高手擊球動作要領包含預備、引拍、擊球、順勢回復四個部分。

(X) 191.籃球三對三的比賽中最重要的是個人的動作表現，其次是團隊的配合。

(X) 192.營養不良的人全部都有過瘦的傾向。

解析：營養不良也是導致肥胖的重要因素，若各種必需營養素攝取不足，會造成脂肪不易充分消耗。

(O) 193.桌球比賽時，不可因任何因素移動桌子。

(X) 194.在籃球3-2區域防守時，中鋒在高位持球時不必協助防守。

(O) 195.羽球比賽開始前，雙方擲硬幣卜勝，勝方有權優先發球。

(O) 196.田徑短距離跑不但是體能的展現，更能激發我們全力以赴的自我挑戰精神。

(O) 197.我國曾經獲得奧林匹克運動會示範項目金牌的選手是陳怡安及秦玉芳。

(X) 198.中長距離跑擺臂練習時，應注意拳頭擺動的位置，前擺時稍向外，後擺時稍向內。

(O) 199.田徑短距離跑壓線時，以擺臂直衝式最佳。

(X) 200.運動的偏差行為只要不傷害別人是可以被允許的。

(X) 201.只要是競爭性的身體活動，就是運動，無須考量是否公正客觀。

(O) 202.並非所有的遊戲、運動或休閒活動都可以納入體育教材之中。

(O) 203.排球選手跳起扣球落地後，兩腳不得踩越中線。

(X) 204.排球比賽時，千萬不可用腳去踢球，因為那是犯規的行為。

(O) 205.中長距離跑最後衝刺階段，身體處於較疲憊的狀態，故應加快擺臂速度及擺臂幅度，以提高步頻及步幅。

(X) 206.桌球反手殺球的預備姿勢為兩膝微屈，上身保持微微後仰，兩手自然放於身前。

(O) 207.桌球的步法要求條件之一是不妨礙下次擊球。

解析：不妨礙下次擊球是步法的要求之一。

(X) 208.在桌球的移動步法中，為求速度必須時常跳躍移位。

解析：移動過程保持身體重心平穩，避免過大起伏。

(O) 209.古代奧林匹克運動會發源於古希臘祭典時舉行的競技活動。主要的比賽項目為田徑，後來增加了摔跤、五項全能、拳擊、賽馬、角鬥、戰車賽以及武裝賽跑等等。

(X) 210.在坐姿體前彎的測量中，以指尖能超過足尖為合格。

(O) 211.桌球之正手殺球動作大，練習時應與保持適當距離，以免被揮擊到。

(O) 212.羽球比賽當發球方得分為奇數，發球員及接球員須站於左發球區發球或接球。

(O) 213.羽球的抽球動作是一種平飛側身的擊球法，由於在身側擊球，所以亦有人將之稱為「側邊球打法」。

(O) 214.按摩會影響全身自主神經及內分泌系統，具調和身心之效。

(O) 215.彎道跑為克服離心力所以身體須向內傾。

(X) 216.慣用右手者，排球扣球的擊球點應位於左肩的前上方。

解析：擊球點位於右肩的前上方。

(X) 217.伸展運動儘量以靜態的方式，每一次伸展時間約維持15分鐘左右，每一個動作反覆2至3次。

- (X) 218.籃球比賽進攻隊伍必須在24秒進攻限制的時間內出手投籃，即使球不碰到籃框，在我隊取得籃板球時都可再擁有一次24秒進攻機會。
- (O) 219.透過健康體能的評定，可及早察覺自我身體的活動能力，因此，民眾定期實施健康體能檢測是必要的。
- (X) 220.拉傷是關節附近的韌帶或組織，突然受到扭曲或拉扯而造成。
- 解析：扭傷是關節附近的韌帶或組織，突然受到扭曲或拉扯而造成。
- (X) 221.籃球比賽跳球時，取得跳球優勢的隊伍，可以將中鋒擺在防守的一方，兩個得分球員放兩側。
- (O) 222.體適能較好的人，在從事體力性活動或運動時皆有較佳的活力及適應能力。
- (X) 223.羽球比賽第二局開始時，雙方互換場地，且由前一局之先接球者先行發球。
- (O) 224.排球比賽時，若虛攻球掉落偏中間位置，則由後排左或前排左的隊友去接應為佳。
- (X) 225.籃球運球切入最能造成防守陣勢的混亂。
- (O) 226.接力賽跑是能激發團體榮譽感的團隊運動。
- 解析：接力賽成果是每一棒選手的表現總和，過程中充分展現使命感。
- (X) 227.排球比賽，一次攔網觸球算該隊的一次擊球。註：攔網不算一次擊球。
- (O) 229.心血管疾病、肌肉與骨骼疾病皆與肥胖有關。
- (O) 230.籃球之混合防守方式主要是採四方形及菱形的防守位置兩種。(進階)
- (O) 231.籃球的任何一種防守都可以設定陷阱區域。
- (X) 232.韌帶發炎屬於急性傷害。
- 解析：韌帶發炎屬於慢性傷害。
- (O) 233.羽球的扣球，俗稱殺球，是一種將球從高處往下直壓的攻擊球。
- (X) 234.籃板球的擋人動作只有防守隊伍才用得到。
- (O) 235.體適能是指身體適應生活、運動與環境的綜合能力。
- (X) 236.在奧運會中，點燃聖火是閉幕典禮的儀式。
- (X) 237.人體的柔軟性變差主要的原因是自然老化的現象。
- (O) 238.擋人搶籃板球的動作通常在進攻者出手時就必須確實做出來。
- (O) 239.肩部柔軟性的測量，如果雙手兩指尖可以接觸到，則為合格。
- (O) 240.耐力是一個人接受相當強度的負荷，且能從事長時間運動的能力。
- (X) 241.羽球動作－抽球的擊球點若愈低，較不容易被對方攔截。
- (O) 242.桌球之正手撥球，其擊球時，前臂、手腕要瞬間加速，勿鬆散。
- (O) 243.5,000公尺及10,000公尺屬於長距離跑，馬拉松則是超長距離跑。
- (O) 244.「短距離跑」為田徑運動中最早列入奧林匹克運動會的正式項目。
- (O) 245.推鉛球時，先將身體重心移至圓心才開始滑步，蹬地時以右足跟推蹬而不用足尖。
- (O) 246.排球一向背後舉球時，身體要有隨球後傾的的感覺。
- (X) 247.羽球場地的長度、寬度以及高度都沒有標準的場地限定。
- (X) 248.若發生輕微的扭傷，在不影響正常活動的情形下，可以繼續運動，不需治療。

解析：應停止運動，治療患部。

- (○) 249.籃球比賽每一決勝期之間的休息時間為2分鐘。
- (✗) 250.五對五籃球比賽中，強邊球員大多數是等待弱邊進攻，破壞防守陣勢，適時出手投籃得分。
- (○) 251.運動（Sport）一詞源自英國，可定義為發生於正式組織或法人團體結構內，身體方面的制度化競爭。
- (○) 252.如果比賽中，羽球破損並和羽球球座分離，則應判重行發球。
- (○) 253.排球是威廉摩根發明的。
- (✗) 254.攔網是排球運動最重要的攻擊技術，幾乎所有的進攻戰術，都採用攔網的技術。

解析：扣球是排球運動最重要的攻擊技術，幾乎所有的進攻戰術，都採用扣球的技術。

- (○) 255.打桌球時，執拍手的手腕也算球拍的一部分，使用手腕打進對面桌面，此球算進。
- (○) 256.國際羽球比賽都採PU場地作為正式場地。
- (○) 257.籃球戰術中的「快攻」在比賽中占有極大的分量，主要的目的在於對方尚未回防前達到取分的目的。
- (○) 258.自感肌神經促進術不適合初學者或柔軟性不佳的人來使用。註(NPF):借由輔助者協助給予阻力，利用主動與被動的伸展使肌肉達到進一部伸展，對提高柔軟度有明顯效果，須較高難度操作技巧，將一般人可掌握，大數用在混合治療上。
- (○) 259.羽球的抽球動作要特別注重肘關節部位的伸直。
- (✗) 260.羽球中的高遠球，其作用在於擊出低弧線至網前。

解析：擊出較高弧線且擊到對方底線附近。

- (✗) 261.籃球三對三的防守方法只有盯人防守。
- (○) 262.那史密斯博士在起初設計籃球這項運動時，是用裝桃子的籃子當作籃框。
- (○) 263.身體檢查可篩選在運動的過程中，可能造成危險的因子，以避免猝死發生。
- (○) 264.桌球之反手削球的重心從左腳到右腳。
- (✗) 265.籃球比賽中，雙方跳球時，外圍的球員只要等裁判球一拋出就可以開始搶球。
- (○) 266.史上第一場排球賽是在1896年舉行。
- (✗) 267.現行的排球規則中，發球觸網必須重新發球，有兩次機會。

解析：發球觸網進入對方場內算有效球。

- (○) 268.籃球比賽若能做好擋人的動作，則能掌握籃板球。
- (○) 269.測量腰圍、臀圍的比例，可以協助自己瞭解腹部脂肪的分布及健康風險。
- (○) 270.凡具有遊戲的特質而出自與他人的比賽或是自我奮鬥的形式之一切身體活動稱之為運動。
- (○) 271.遊戲是一種虛構性與追求歡樂、刺激的活動。
- (○) 272.運動按摩係運用律動的壓力和伸展，對組織產生機械的物理刺激，而對身體產生生理和心理的效果。
- (○) 273.排球舉球的基本技術以高手傳球為主要技術動作。

- (X) 274.減肥可以用快速減肥法，才可以在短時間內迅速減輕體重。
- (O) 275.按摩方法中的敲打法，除了手勁要較重之外，還要注意施術部位的準確。
- (O) 276.排球比賽當中，發球為攻擊的第一步。

解析：發球可算是一項得分技術。

- (X) 277.田徑短距離跑比賽時，起跑犯規每人都有一次機會，不管是在同組的第幾趟。
- (X) 278.桌球若來球非常下旋，使用撥球時應擊球的中上方。
- (O) 279.籃球比賽時，每一隊有五名球員上場。
- (X) 280.籃球比賽時，當兩名防守者上前對持球者做出包夾動作時，其餘的防守者可以趁機碰撞對手，而將球順利搶走。
- (X) 281.排球運動只有在室內硬地場地所舉辦的比賽，才被國際奧會承認。
- (O) 282.籃球包夾防守是更積極主動的防守，可運用在分數落後或對手基本動作不佳時，出奇不意的讓對手產生傳球或運球失誤，以抄截來獲得控球權。
- (X) 283.桌球的基本動作過程依序為預備姿勢→擊球動作→結束動作→引拍動作→恢復動作。
- (O) 284.籃球中的包夾戰術主要是利用場地的限制讓進攻者將球引導至陷阱地帶，導致進攻者無法順利處理球。
- (O) 285.桌球運動就是乒乓球運動。

解析：在臺灣，將乒乓球稱為桌球。

- (O) 286.羽球運動一開始的名稱叫「普那」。
- (O) 287.加強籃球運球切入能力可以幫助提升兩人小組進攻的能力。
- (O) 288.籃球三人小組進攻方式有傳切、切傳、擋切等等戰術。
- (X) 289.在排球發球員擊球之後，球員只能在本方場區移動或站位，而不能在無障礙區。
- (O) 290.接力跑傳接棒時注意力要集中，確實做好傳接動作以利流程順暢。
- (O) 291.籃球比賽當包夾產生時，場上所有線都是協助防守者。
- (X) 293.籃球比賽時，當對方較擅長在底線的兩邊展開攻勢時，可使用陷阱包夾的方式讓對方在角落動彈不得，此為混合防守，
- (X) 294.籃球比賽若抄截成功時，不管對方回防人數多寡，一律應快速處理球，即以快攻的方式通過前場。
- (O) 295.運動按摩可提高運動員的成績表現及運動傷害的預防。
- (O) 296.在濕、熱的環境下從事長時間運動，應穿著淺色系的衣服，且隨時注意水分與鹽分的補充。
- (X) 297.身體沒病就是健康。
- (O) 298.遊戲愈具不確定性與緊張性，則愈吸引人。
- (X) 299.要實施體重控制，想到就做，不必考慮漸進原則。
- (O) 300.身體組成是指身體的肥胖程度。
- (X) 301.排球比賽每隊報名正式球員12名，再加上一名自由球員，總共可報13名球員。
- (O) 303.進攻時發生上籃走步違例是「過人運球上籃」時常犯的錯誤。

- (○) 304.所謂肥胖是指人體吸收過多的能量，形成脂肪組織儲存在身體中，而表現於外表的體型。
- (✗) 305.排球比賽中，接發球的好壞並不會影響到隊伍的威力。
- (○) 306.單腳伸舉測量，若能讓兩腳呈90度以上，則為合格。
- (○) 307.體重超過正常值的20%，就算肥胖。
- (✗) 308.桌球比賽中，削球的擊球點高、站位又近，所以不須加大擊球力量和向前用力。
- (✗) 309.籃球比賽時，當對方的得分區域集中在罰球線以上時可採用區域的2-3防守。
- (○) 310.羽球運動是源自於印度而後由英國人為其命名的。
- (○) 311.排球比賽中，發球員發球時，當球飛越球網，是可以做出觸網的動作。(球觸網)
- (○) 312.休息是體能恢復最佳的方法之一，但是經由運動按摩可使體能恢復更具效率。
- (✗) 313.排球的接發球隊形中，五人W型陣式就是舉球員一人在攻擊線後，其餘四人皆在前排。
- (○) 314.田徑短距離跑的主要能量來源為無氧系統。
- (✗) 315.在奧運中點燃聖火的儀式，是由薩姆拉斯男爵於1912年所建議的。
- (○) 316.不濫用藥物、不染惡習、壓力管理及擁有健康的體能皆屬於全人健康的要素。
- (○) 317.籃球運動中，假動作是為了破壞防守者的重心。
- (○) 318.排球快攻戰術的特點是進攻速度快，常常使對方來不及攔網與防守。
- (○) 319.肌耐力佳的人在長時間的活動中，比較不會發生肌肉酸痛與疲勞。
- (○) 320.排球發球時，須由球員單手將球擊出，不可用其他部位擊球。
- (✗) 321.推鉛球運動，其中以旋轉式推擲法為較多人使用。
- (○) 322.排球比賽中，自由球員可替補任一後排球員。
- (✗) 323.籃球盯人防守的唯一選擇是壓迫防守。
- (✗) 324.按摩時只能使用手或其他特殊器具。
- (✗) 325.籃球比賽時間終了若平手，則加賽5分鐘，至分出勝負為止。
- (○) 326.運動時要配合自己的身體狀況，如此才能達到強身的功效。
- (✗) 327.排球三人V字型的接發球隊形中，在攻擊線後方的三人包括舉球員在內。
- (○) 328.體育課是學校課程中相當重要的一門課程。
- (○) 329.按撫法是以輕撫為主，力道最輕，按捏法次之，揉捏法的力道最重。
- (○) 330.在籃球比賽的對抗中，應確實服從裁判的判決，若沒有裁判也必須打得心平氣和。
- (○) 331.非脂肪組織包括肌肉、骨骼、器官及其結締組織等。
- (✗) 332.使用運動減重的重點在於藉由小肌肉群的運動來消耗大量能量。

解析：藉由大肌肉的運動來消耗大量能量，故全身性的運動是較佳選擇。

- (○) 333.運動是最健康的減肥方法。
- (○) 334.中長距離跑是屬於耐力型的項目，它所要求的是在長時間，保持較高的速度跑。
- (○) 335.鉛球持球時，應將鉛球放於食指、中指和無名指的指跟上。
- (○) 336.籃球比賽時，進攻者欲運球切入時，最靠近之防守隊員須協助防守，待隊員補上最好

的防守位置或進攻者收球時，即可回復防守。

(○) 337.在練習接力賽跑的非注視跑接棒時，可用滾動的籃球來訓練起跑時間的掌握。

解析：籃球滾動到助跑標示線時，即行助跑起跑，並可控制滾動快慢來訓練反應掌握。

(○) 338.一般而言，運動按摩可分為瑞典式、芬蘭式和德國式，但其技術方法大同小異。

(○) 339.排球活動前要加強手指與手腕關節的伸展。

(○) 340.練習排球時應特別注意場地是否平坦，以免在活動中絆到腳而發生意外。

(×) 341.排球隊在比賽時，舉球是轉攻為守的媒介。

(×) 342.排球發球技術只是讓比賽開始的一個手段，所以發球動作無法直接得分。

(×) 343.為了減肥，可以大量增加運動量，以達到效果。

(○) 344.肥胖者較易有腎臟毛病、心臟疾病、糖尿病。

(○) 345.運動按摩時，應避免操之過急及施力不均等情況發生，且節奏與力道應善加控制。

(×) 346.據實驗結果指出，運動後實施按摩，血液中的紅血球和血糖量會持續增加。

(○) 347.欲發動排球虛攻球之前，必須看清楚對方接球者所站的位置才能攻擊。

(○) 348.西元2000年的奧林匹克運動會是在澳洲雪梨舉行。

(×) 349.籃球的區域防守只要守好自己的區域，非自己的責任區域發生狀況都可不必理會。

(×) 350.運動項目種類型態繁多，要從事運動時，只要選擇自己喜歡的運動項目就可以達到健康的目標。

(○) 351.籃球的防守與進攻相同，都必須積極的阻斷對方的傳球路線、走位路線，極盡可能的拖延對方進攻的時間，以擾亂對方的進攻節奏。

(○) 352.籃球三對三的比賽中進攻較防守容易失常。

(×) 353.減肥最重要的就是要持之以恆，所以一開始就應該選擇強度較大的運動。

解析：強度大的運動雖然消耗量大，但是很難持久，反而不利體重控制。

(○) 354.古柏坦創議復興古代奧林匹克運動會的動機，是希望以古希臘的身體活動啟發人類精神及心智。

(○) 355.肌肉拉傷後，可能會僵硬或痙攣，最明顯的狀況是受傷處會腫脹。

(○) 356.沙灘排球為奧運的正式項目。

解析：1996年正式列入亞特蘭大奧運。

(×) 357.桌球比賽人必須站中、遠檯才能殺短球。

(×) 358.桌球的發球只要一觸及網子就應立即判不算。

(×) 359.桌球之切球與削球的旋轉方向是不同的。

(×) 360.體育課程中的活動、競賽等皆有運動規則與比賽方法可依循，可訓練學生心理調適、壓力舒解與精神專注之能力。

(○) 361.標準的羽球場從地面至天花板的距離高度應為6.1~9.2公尺之間。

(×) 362.籃球三對三的個人防守，主要是對持球者的防守。

(○) 363.運動減肥可以改善心理方面的壓力、沮喪、焦慮等情緒，但節食減肥無法改善。

(○) 364.背向滑步推鉛球的技術，可分為持球、預備姿勢、滑步、推出的預備動作、推出動作

及餘後動作。

(○) 365.羽球的正拍高手擊球分為高遠球、切球與殺球。

(○) 366.奧林匹克運動會的格言「更快、更高、更遠」，係鼓勵運動員要繼續不斷參加運動，努力追求進步與追求自我突破。

(✗) 367.古代奧林匹克運動會的衰亡，主要乃因觀眾暴力、選手服藥與賭博事件所導致。

(○) 368.進行籃球的擋人掩護動作時，目的是要阻擋防守球員，替持球的隊友製造投籃機會。

解析：為隊友做掩護，使其能向內線運球移位跳投或上籃進攻。

(✗) 369.桌球比賽中，當對方拉弧圈球到正手時，須使用正手撥球。

(○) 370.所謂心肺耐力是指個人的肺臟與心臟從空氣中攜帶氧氣並將氧氣輸送到組織細胞加以使用的能力。

(✗) 371.運動比賽是個相互競爭的場面，即使比賽結束後大家都還是敵人。

(✗) 372.籃球三重威脅是指投籃、傳球、協防。

解析：指投籃、傳球、切入。

(✗) 373.動態的伸展消耗能量較少，可避免肌肉緊張與酸痛。

(○) 374.壓迫法是利用手的各個部位，加以重壓，此種按摩法較柔和。

(○) 375.籃球的團隊防守注重的是相互合作，無論是盯人防守或是區域防守。

(○) 376.桌球運動中為方便加速及加力，必須借重腰轉動的力量。

(○) 377.排球舉球是球隊在比賽時，轉守為攻的媒介，所以很多人認為舉球員必須是一位很冷靜的人。

(✗) 378.在接力賽接棒前的助跑階段，應該緩慢漸進地提升速度。

解析：助跑起跑後應該運用最短的時間提升至高速。

(✗) 379.桌球推球所使用的力量以大力為主。

(○) 380.排球的扣球動作是排球動作中最具攻擊性的一項技術。

(✗) 381.籃球比賽當對方進球發底線球時若因發球者不適任而可更換發球者，且不受5秒的發球限制。

(○) 382.排球扣球攻擊起跳時要注意往上跳起，以避免往前衝而觸網。

(○) 383.接力跑的非注視跑需要掌握最佳的助跑時機。

(✗) 384.籃球壓迫盯人防守是對持球球員積極防守，對無持球球員則沉退至禁區協防。

解析：協防盯人防守是對持球球員積極防守，對無持球球員則沉退至禁區協防。

(✗) 385.籃球場上，以兩個籃框連成之中心線可將球場分為前區及後區。

解析：分為強邊、弱邊，進攻時有球邊為強邊，另一個無球邊則稱弱邊。

(○) 386.接力跑既能發展快跑能力，又能培養運動員團結合作和團體精神。

(○) 387.必須確實取得籃板球時，可使用區域防守策略。

(○) 388.羽球的規則是在伯明頓山莊定下的。

(✗) 389.體育不屬於教育的一環，無須理會其功能與目的。

(○) 390.練習桌球之反手撥球時，擊球前須細心判斷應上右腳或左腳。

- (X) 391.羽球發球的好壞不會影響全場比賽的主動性。
- (O) 392.羽球的抽球動作主要的特徵是以軀幹為軸，做半圓式的揮拍擊球動作。
- (X) 393.在練習排球發球時，要特別注意身體重心的移動，一般是由前往後移。
- 解析：擊球時，身體重心由後往前移。
- (X) 394.通常扭傷後受傷處會感覺刺痛，最明顯的狀況是受傷處會腫脹。
- 解析：拉傷後受傷處會感覺刺痛，最明顯的狀況是受傷處會腫脹。
- (X) 395.我國第一位在現代奧林匹克運動會奪牌的選手，是阿美族出身的楊傳廣，係獲得1960年義大利羅馬舉行的奧運會之男子十項的金牌。
- (O) 396.桌球比賽中，當發球擊球時，球的位置應在發球方的端線之後，不得超過發球員的軀幹離端線最遠的部分。
- (O) 397.桌球的預備姿勢，兩腳略大於肩寬，右腳稍後的開立，兩膝微屈，上身保持略前傾姿勢，兩手自然放於身前。
- (O) 398.在運動時，除了要了解一些基本的體育知識外，更需要配合自己的身體狀況，選擇最適合自己的運動方式來進行運動，這樣才可以達到強身健體的功效。
- (O) 399.廣義來說，體育是生活教育的一部分，充實生活經驗，學習基本身體能力來適應社會快速變遷，使社會因個人的健全而日趨繁榮，使生命的意義因有體育經驗而更臻完善。
- (O) 400.羽球比賽的組別可分為男單、男雙、女單、女雙以及混雙五項。
- (O) 401.籃球比賽決勝期的犯規仍延續前一節的累計犯規次數。
- (X) 402.對籃球持球者的防守方式有兩種，一種是開放式的防守，另一種是阻斷式的防守。
- (O) 403.排球活動時，對腕、肘、膝和腰等部位關節，要充分的熱身，以避免意外受傷。
- (X) 404.排球虛攻球攻擊時是以整個手掌來打球，所以力量要大一點才可以。
- (O) 405.現今排球比賽規則已改採「贏球得分制」的計分方法。
- (O) 406.排球的扣球與攔網動作，需要不斷的跳躍，對膝關節負荷相當大，因此熱身運動尤為重要。
- (O) 407.排球快攻動作對於膝關節的負荷相當大，因此需有足夠的熱身運動。
- (X) 408.排球中的虛攻球戰術成功率很低，多半不採用。
- (O) 409.排球C快攻舉球與A快攻舉球的差異在於前者舉球在自己後方，後者在自己前方。
- (O) 410.肢體關節的活動範圍愈大，表示其人柔軟度也較佳。
- (O) 411.握羽球拍的正確方法是羽球運動員能否成功的首要條件。
- (O) 412.投籃的機會選擇以高命中率為主。
- (O) 413.靜態的伸展運動是指不發生上下或來回振動用力的伸展，而在最後伸展位置時維持一段時間。
- (O) 415.鉛球離手後，右膝關節微彎以降低重心，緩衝向前衝力。
- (X) 416.一般而言，運動按摩的技能方法中，相較之下，按撫法比按捏法強烈。
- (O) 417.柔軟性即是將身體關節和肌肉伸展到最大活動範圍的能力。

二、單選題：

- (B) 1.下列那一種按摩方法的目的是在於以較大的壓力粉碎硬化物，將其送出血液及淋巴管？
(A) 按撫法 (B) 按捏法 (C) 揉捏法 (D) 敲打法。
- (D) 2.有關推鉛球的預備姿勢，何者為非？ (A) 持球後背向推擲方向 (B) 兩足前後分開站立 (C) 右腳在前 (D) 兩眼注視正前方。
- (B) 3.在進行接力賽跑時，選手在交棒之後，應該向哪一方向離開場地？ (A) 別隊的接力區 (B) 兩側 (C) 向前 (D) 向後折返。
- 解析：由兩側離開跑道，不能妨礙到其他隊伍。
- (B) 4.籃球比賽第1、2節之間，可休息 (A) 1分鐘 (B) 2分鐘 (C) 5分鐘 (D) 10分鐘。
- (A) 5.正式羽球球賽開始前，由誰以擲錢幣的方式決定發球方？ (A) 主審 (B) 副審 (C) 司線員 (D) 以上皆可。
- (B) 6.下列何者不是休閒活動成立的條件 (A) 是閒暇時間的自由活動 (B) 是謀生的身體活動 (C) 是社會性、建設性的活動。
- (D) 7.下列敘述何者正確？ (A) 在運動前中後要喝足夠的水 (B) 若在運動中身體感到不適，就要立刻停止運動 (C) 適當的環境可以使得運動更能圓滿完成 (D) 以上皆是。
- (B) 8.在羽球比賽中，下列哪一種情形「不能」跳起來擊球？ (A) 挑球 (B) 發球 (C) 殺球 (D) 切球。
- 解析：發球時，發球者與接球者皆不能兩腳離地。
- (D) 9.關於桌球的基本技術，下列何者正確？ (A) 正手殺球時，短的來球應站位在近檯 (B) 反手殺球時，以手腕控制拍面角度提高擊球命中率 (C) 反手推球時，持正板的人手腕的動作要下壓 (D) 以上皆是。
- (A) 10.改善心肺耐力最好是以何種運動為主？ (A) 長時間的有氧運動 (B) 地板運動 (C) 體操運動 (D) 田徑運動。
- (A) 11.下列何者是籃球比賽中，選擇盯人防守時應注意的事項？ (A) 在進攻的一方未到達籃下時，找到自己該防守的進攻者，並給予威脅 (B) 快速回到己籃鞏固禁區 (C) 以上皆是。
- (A) 12.何謂超負荷原則？ (A) 要增加肌耐力，就必須將肌肉的活動持續得比平常久一點 (B) 拼命加重自己的訓練分量 (C) 不論身體是否不適，一定要達到設定的運動量 (D) 以上皆是。
- (D) 13.有關籃球三對三的防守，下列何者為防守者任務？ (A) 主要防堵持球者投籃 (B) 使持球者無法任意的過人突破或傳球 (C) 迫使進攻者背對著籃框 (D) 以上皆是。
- (A) 14.籃球比賽時，當一節內一隊的技術犯規達全隊的第5次時，對隊可獲得幾次罰球？
(A) 2次 (B) 3次 (C) 1次 (D) 4次。
- (B) 15.下列對於羽球之扣球動作的敘述何者不正確？ (A) 即所謂的「殺球」 (B) 深扣就是扣球落點在端線附近 (C) 深扣球的角度較銳利 (D) 是羽球中最有威力的擊球法。
- (B) 16.我國第一位在奧運會中獲得獎項的女選手為 (A) 陳靜 (B) 紀政 (C) 陳怡安 (D) 紀淑如。

- (B) 17.鉛球合法的落點扇型區域，其角度為 (A) 35度 (B) 40度 (C) 45度。
- (B) 18.桌球反手殺球的擊球點，應盡可能在 (A) 左方 (B) 左前方 (C) 左後方。
- (A) 19.能輕微刺激皮膚，使皮膚的知覺神經興奮，皮下血管擴張和升高皮膚溫度的是 (A) 按撫法 (B) 按捏法 (C) 揉捏法 (D) 敲打法。
- (A) 20.在桌球之正、反手殺球時，手腕用力時的拍面應 (A) 面對對方桌面 (B) 面對自己桌面 (C) 自行任意轉動。
- (B) 21.桌球為了搶球，可否以空手碰桌面？ (A) 可以 (B) 不可以 (C) 一下子而已無所謂。
- (A) 22.籃球比賽時，不斷的給予對手壓迫，使其無法任意執行進攻策略的是 (A) 壓迫式的盯人防守 (B) 沉退式的盯人防守 (C) 3-2區域防守 (D) 混合防守。
- (C) 23.下列哪一項「不屬於」徑賽項目？ (A) 接力賽跑 (B) 100公尺短跑 (C) 沙地跳遠 (D) 400公尺障礙賽。

解析：跳遠屬於田賽項目。

- (B) 24.下列何者敘述正確？ (A) 體育是爭強好鬥，培養戰鬥能力 (B) 體育培養遵守社會規範的能力 (C) 運動浪費時間、體力。
- (D) 25.過人上籃動作之學習要點，以下何者為非？ (A) 運球時球要低，以不超過身體重心高度為原則 (B) 切入上籃時速度要快 (C) 接球時以兩腳同時著地接球為佳 (D) 做假切動作時之試探步應大一點，以防止重心不穩。
- (A) 26.何謂排球連擊？ (A) 球員連續擊球兩次，或球連續觸擊不同部位 (B) 己方不同隊員連續擊球 (C) 他方不同隊員連續擊球 (D) 以上皆非。
- (C) 27.以下桌球運動的敘述何者正確？ (A) 殺球時，須站在近檯 (B) 殺球時，為便於加速與加力，所以僅須用腕力殺球 (C) 結束後應立即還原，以準備下一個來球 (D) 推球是觸及球的下部。
- (B) 29.在桌球之正、反手殺球時，擊球位置應在身體 (A) 正前方 (B) 左前方 (C) 右後方。
- (A) 30.下列何者為過人上籃動作的學習要點？ (A) 運球重心要低 (B) 運球重心要高 (C) 運球速度要慢 (D) 要兩手運球。
- (A) 31.下列何者屬於慢性傷害？ (A) 疲勞性骨折 (B) 撞傷 (C) 骨裂 (D) 脫臼。
- (C) 32.下列何者是羽球發球常犯的錯誤？ (A) 揮拍軌跡不正確 (B) 揮拍時間不正確 (C) 以上皆是。
- (B) 33.有關桌球運動的步法，下列敘述何者正確？ (A) 動作越複雜越好 (B) 距離越短越好 (C) 速度盡量放慢 (D) 必須隨時上下跳動。

解析：步法移動距離越短、動作越簡單、速度越快，效果也越好。另外重心要平穩，避免過大的起伏。

- (D) 34.如何加強中長距離跑的踝關節與下肢力量？ (A) 高抬腿跑 (B) 交互彈跳跑 (C) 跨步跑 (D) 以上皆是。
- (B) 35.耐力是指？ (A) 肌肉對抗某種阻力時所發出的力量 (B) 一個人接受相當強度的負荷，且能從事長時間運動的能力 (C) 身體關節所能自由移動的最大範圍 (D) 以上皆非。

- (C) 36.下列何者非籃球壓迫式盯人防守的適用時機？ (A) 我隊的體力較好時 (B) 我隊的防守較積極 (C) 對方沒有很好的外線得分能力 (D) 對方的基本動作較差。
- (B) 37.有關排球自由球員的比賽規定，何者錯誤？ (A) 需穿著不同樣式的服裝 (B) 於前區以高手手指傳球時，隊友可任意擊球 (C) 於後區以高手手指傳球時，隊友可任意擊球 (D) 不可發球。

解析：於前區以高手手指傳球時，隊友不可將高於網上端的球擊向對區。

- (A) 38.有關減肥計畫，下列何者為是？ (A) 每週最好不要超過一公斤 (B) 不須有進度表 (C) 選擇不熟悉的運動項目來增加運動量 (D) 初期的運動量，可以增加強度及延長時間。
- (D) 39.古代奧運會的精神所在為何？ (A) 重視和平與友誼的精神 (B) 尊崇公正、平等競爭的渴望與崇敬 (C) 追求人體極限與奮進意志 (D) 以上皆是。
- (C) 40.排球比賽中，下列何者不可發球、攔網？ (A) 前排球員 (B) 後排球員 (C) 自由球員 (D) 舉球員。
- (A) 41.籃球球出界時應由何處發球？ (A) 裁判指定的地點 (B) 球出界處 (C) 任何一定點 (D) 以上皆可。
- (C) 42.排球比賽每局結束後，休息時間為 (A) 5分鐘 (B) 4分鐘 (C) 3分鐘 (D) 2分鐘。
- (C) 43.羽球揮拍練習時，應利用拍頭作何種圖形的練習？ (A) □ (B) ○ (C) ∞ (D) +。
- (C) 44.桌球人站後檯削球的球點以 (A) 下降前期 (B) 最高點 (C) 下降後期 較為恰當。
- (B) 45.下列何者有誤 (A) 掌握籃板球可以取得較多進攻機會 (B) 籃板球是由長人或彈性佳者控制 (C) 爭奪籃板球時，確實做好擋人動作，仍可有效掌握。
- (B) 46.下列何者是羽球比賽中最強勁的擊球技術？ (A) 切球 (B) 殺球 (C) 高遠球 (D) 截球。

解析：殺球為速度最快、下落快且力量最大的進攻方式。

- (B) 47.桌球反手殺球的預備姿勢（右手執拍者） (A) 兩腳直立 (B) 兩腳略大於肩寬，左腳稍後開立 (C) 兩腳與肩同寬，右腳稍後的開立 (D) 均可。
- (C) 48.練習桌球之正、反手撥球時，應視來球的 (A) 長短 (B) 位置 (C) 旋轉度 來決定擊球的位置。
- (A) 49.什麼課程是培養學生遵守規範行為的最佳場所？ (A) 體育課程 (B) 國文課程 (C) 數學課程 (D) 英文課程。
- (C) 50.在對牆擊球以練習桌球的節奏感時，場地最好是？ (A) 向前傾斜的牆面 (B) 向後傾斜的牆面 (C) 平實無坑洞的牆面 (D) 凹凸不平的牆面。

解析：選擇平實無坑洞的牆面，距離約兩大步，身體與牆面成90度。

- (C) 51.排球是哪一個城市所舉辦的奧運中列入正式項目之一的？ (A) 台北 (B) 高雄 (C) 東京 (D) 新竹。
- (A) 52.正式籃球賽為何要限定選手的球衣號碼為某個範圍內的數字？ (A) 避免與裁判手勢混淆 (B) 配合候補球員人數 (C) 配合上場人數 (D) 方便管理。

解析：規定球衣必須為4至15號。

- (A) 53.桌球反手推球的發力主要是 (A) 前臂 (B) 非執拍手 (C) 腳力 (D) 肩部。
- (C) 54.有廣告推銷的世界性排球賽，在比賽中的技術暫停是在第一局至第四局中當任一球隊先獲得 (A) 5分或10分 (B) 6分或12分 (C) 8分或16分 (D) 10分或15分 時，即自動暫停。
- (B) 55.籃球壓迫式盯人防守的重點在 (A) 切斷對方外線進攻 (B) 使持球者很難做其他動作 (C) 防禦禁區的攻擊火力 (D) 以上皆是。
- (C) 56.排球比賽規則的得分方式是採 (A) 發球得分制 (B) 扣球得分制 (C) 得球得分制 (D) 以上皆非。
- (D) 57.運動可以增強體能，但須注意三個要項才會達到該目的，不包含下列何者？ (A) 漸進性原則 (B) 超負荷原則 (C) 特殊性原則 (D) 協調性原則。
- (A) 58.天冷時雙手交互擦搓使手部溫度升高，是利用運動按摩種類中的那一種方法？ (A) 按撫法 (B) 按捏法 (C) 揉捏法 (D) 敲打法。
- (A) 59.排球舉球至我方設定的攻擊位置時，球飛行的拋物線最高點應在球網上緣的幾公尺為佳？ (A) 3公尺 (B) 5公尺 (C) 10公尺 (D) 6公尺。
- (A) 60.練習桌球反手殺球時，整個手臂要隨著腰部的轉動而向左後拉，是為了 (A) 便於加速與加力 (B) 增加回擊來球時的準確性 (C) 增大扣殺的力量。
- (D) 61.籃球比賽時，面對進攻隊伍使用掩護戰術時，最好使用 (A) 不必理會 (B) 兩人都守持球者 (C) 兩人都守住向籃切入的進攻者 (D) 交換防守或協助防守。
- (A) 62.羽球比賽時，當發球員得分為10時，應於 (A) 右發球區發球 (B) 左發球區發球 (C) 無所謂。
- (D) 63.運動的益處為 (A) 增進生理的健康 (B) 增進心理的健康 (C) 增進社會的健康 (D) 以上皆是。
- (D) 64.關於接力賽跑，下列敘述哪一項是對的？ (A) 大多使用接力帶 (B) 首重個人英雄主義 (C) 賽程有2×200公尺的項目 (D) 為奧運比賽項目之一。

解析：A一般使用接力棒。B重視團隊精神。C有4×100及4×400公尺。

- (A) 65.在接力賽跑中，下列哪一項「不是」正確的傳接棒方式？ (A) 拋接式 (B) 上挑式 (C) 下壓式 (D) 以上皆非。

解析：不可用拋的方式傳棒。

- (C) 66.下列何者不是影響身體柔軟性的因素 (A) 肌肉 (B) 骨骼 (C) 脈搏。
- (B) 67.下列何者不是造成運動傷害的內在因素？ (A) 技術的程度 (B) 運動技術的指導 (C) 身體的適應能力 (D) 以上皆非。
- (D) 68.羽球正手發平高球的特點為何？ (A) 有一定攻擊性 (B) 比高遠球低、速度較高遠球快 (C) 使對手措手不及 (D) 以上皆是。
- (A) 69.有關桌球正手攻擊的引拍動作，下列敘述何者「錯誤」(以右手執拍為例)？ (A) 拍面稍後傾 (B) 手臂自然彎曲 (C) 手腕與前臂成一直線 (D) 身體帶著手臂向右伸展。

解析：拍面稍前傾。

(C) 70.桌球推球擊球點應在 (A) 下降前期 (B) 下降後期 (C) 上升後期或最高點 (D) 以上均可以。

(B) 71.從事不適合自己身體運動能力的運動，是造成運動傷害的哪一項因素？ (A) 身體的適應能力 (B) 生理的限制 (C) 技術的程度 (D) 心理的狀態。

(C) 72.下列何者不是現代奧林匹克運動會的特徵？ (A) 不分種族 (B) 為促進世界和平 (C) 重視運動員之人格修養 (D) 女性有參賽資格。

(A) 73.在排球比賽中，若對方選手集中在球場中央區域，則應該對哪個位置發球較為有利？ (A) 場地後方左右角落 (B) 場地前方左右角落 (C) 場地左側 (D) 場地中央。

解析：針對後方左右角落發球，因接球者向後方移動速度較慢且判斷不易。

(A) 74.有關運動傷害的預防，何者為非？ (A) 熱身運動愈早實施愈好 (B) 身體檢查可篩選危險因子，避免猝死發生 (C) 運動前後都要做伸展運動 (D) 避免在中午11點至下午2點從事運動，以避免熱傷害。

解析：熱身15~30分可維持30~45分，所以太早熱身幫助不大。

(B) 75.籃球比賽中，使用胸前短傳將球傳給隊友時，兩手手臂應該成何種姿勢？ (A) 手肘向內彎起 (B) 順勢伸直 (C) 立即垂下 (D) 張開手臂。

解析：雙臂伸直順勢將球傳出。

(C) 76.壓迫三分線得分球員，是屬於籃球的 (A) 壓迫式的盯人防守 (B) 沉退式的盯人防守 (C) 3-2區域防守 (D) 混合防守。

(A) 77.羽球比賽時，若發現發球次序輪錯，可是此錯誤已直至第二次發球才發現，則此錯誤的處理方法是 (A) 錯誤不得要求更正，直到賽完該局 (B) 立即更正，但第一球勝負不追究 (C) 將第一球錯誤所得分數取消，重新發球 (D) 立即判錯誤的那一隊連輸二分。

(D) 78.運球上籃時常見的錯誤為何？ (A) 過人速度太慢 (B) 作假動作時兩腳移動 (C) 過人時沒有護球 (D) 以上皆是。

(A) 79.下列關於羽球比賽的規則何者正確？ (A) 發球時，整個羽球要在發球員的腰部以下 (B) 發球時，腳可以任意移動 (C) 發球時可以故意拖延時間，擾亂敵方節奏 (D) 以上皆是。

(B) 80.排球比賽中，自由球員可進行下列何種行為？ (A) 發球 (B) 傳球 (C) 攔網 (D) 試圖攔網。

(D) 81.排球比賽中，選手可以身體的哪一個部位擊球？ (A) 手部 (B) 腳部 (C) 頭部 (D) 以上皆是。

解析：比賽選手全身部位皆可擊球。

(D) 82.現代排球運動包含 (A) 公園排球 (B) 沙灘排球 (C) 草地排球 (D) 以上皆是。

(D) 83.羽球的組成規格為 (A) 木圓球與30枝羽毛 (B) 球托與30枝羽毛 (C) 木圓球與16枝羽毛 (D) 球托與16枝羽毛。

解析：由球托及16枝羽毛組成，底部為圓形。

(B) 84.籃球比賽時，運用區域防守的時機為 (A) 對方採取掩護戰術時 (B) 對方有特殊得分點 (C) 對方速度與經驗優於本隊。

(D) 85.球拍組成包含下列哪一部分？ (A) 拍框 (B) 拍柄 (C) 拍桿 (D) 以上皆是。

(B) 86.桌球運動的起源眾說紛紜，其中最可靠的一種為起源於哪個國家？ (A) 美國 (B) 英國 (C) 日本 (D) 泰國。

解析：19世紀創始於英國，由網球演變而來。

(B) 87.體育競賽與遊戲的差異在於 (A) 與他人競爭 (B) 激發自我奮鬥 (C) 須受規則限制。

(A) 88.正拍高手擊球的最後一個動作是 (A) 順勢回復 (B) 曲蹲 (C) 預備 (D) 擊球。

解析：正拍高手擊球的連續動作依序為預備、引拍、擊球、順勢回復。

(B) 89.國際排球總會的英文簡稱為 (A) FBI (B) FIVB (C) CIA (D) WTO。

(D) 90.練習羽球運動前要充分熱身，特別要注意哪一個身體部位的伸展？ (A) 上臂 (B) 手腕 (C) 腳踝 (D) 以上皆是。

解析：從事羽球運動前，要特別加強上臂與手腕、腳踝的動作伸展。

(B) 91.按撫法、按捏法、振動法三者中，哪一種按摩方法較為強烈？ (A) 按撫法 (B) 按捏法 (C) 振動法。

(C) 92.羽球高遠球的作用為何？ (A) 迫使對方到網前去接發球 (B) 迫使對方到側邊的底線去接發球 (C) 迫使對方退到最遠處的底線去接發球 (D) 迫使對方要迅速回擊球。

(D) 93.籃球運動中，下列敘述何者正確？ (A) 人盯人防守包含對持球者防守 (B) 人盯人防守包含對空手者防守 (C) 對空手者也要隨時注意其位置 (D) 以上皆是。

(C) 94.哪一種排球的接發球隊形，其快攻者就在舉球員的旁邊？ (A) W字型 (B) V字型 (C) U字型 (D) 倒V字型。

(B) 95.桌球處理下旋短球（桌內球）以何種方式為佳？ (A) 扣球 (B) 推球 (C) 殺球。

(D) 96.排球比賽第一局至第四局，共有幾次技術暫停？ (A) 1 (B) 2 (C) 3 (D) 4 次。

(D) 97.充實休閒生活可以在工作壓力日益升高的今日有何作用？ (A) 調劑緊張精神 (B) 抒解壓力 (C) 豐富生活 (D) 以上皆是。

(D) 98.排球扣球技術包含一連串動作的組合，下列何者為是？ (A) 助跑動作 (B) 手部扣球動作 (C) 配合舉球員傳球 (D) 以上皆是。

(D) 99.下列何者是羽球反手發短球的動作步驟？ (A) 兩腳與肩同寬 (B) 左手執球，以反手握拍法，持拍手往腰部左側向內拉拍約15~30公分 (C) 擊球完畢後，將動作回覆至曲膝、球拍置於胸前的準備姿勢 (D) 以上皆是。

(B) 100.關於排球的擊球動作，下列何者錯誤？ (A) 可用身體任何部位觸球 (B) 第一次擊球時，不可連續觸及身體 (C) 擊球次數至多三次，必須擊回對區。

(D) 101.奧林匹克聖歌 (A) 是由薩姆拉斯作曲 (B) 至1958年正式由國際奧會採用 (C) 闡明此活動為追求人生的真、善、美之永恆精神 (D) 以上皆是。

(C) 102.下列何者非體重控制的方法？ (A) 避免吃零食 (B) 定時定量 (C) 吃減肥藥 (D)

增加活動量。

- (B) 103.運動具有下列哪一因子 (A) 與他人競爭的心理戰術 (B) 自我奮鬥的身體活動 (C) 是健康、負面與具有建設性的身體活動。
- (A) 104.羽球發球瞬間擊球點不可超過身體哪些部分？ (A) 腰 (B) 手腕 (C) 拍柄 (D) 以上皆是。
- (B) 105.下列敘述何者正確？ (A) 籃球比賽除了進攻外不需要防守 (B) 加強防守可以降低敵方的命中率 (C) 籃球比賽只要拼命防守就好 (D) 以上皆非。
- (B) 106.排球運動中，舉球員擊球後，球飛行的拋物線最高點應在球網上緣約多少公尺為佳？ (A) 1公尺 (B) 3公尺 (C) 5公尺 (D) 7公尺。
- (C) 107.桌球之正手削球，其發力主要部位為 (A) 前臂 (B) 手腕 (C) 整個手臂。
- (D) 108.下列哪一項能取得更多的籃球進攻機會？ (A) 全力進攻 (B) 培養團隊默契 (C) 積極的防守 (D) 掌握籃板球。
- (D) 109.下列何者「並非」肥胖症的原因？ (A) 營養不良 (B) 嘴饞 (C) 荷爾蒙失調 (D) 以上皆是肥胖原因。
- 解析：肥胖症的起因可能有荷爾蒙失調、情緒緊張、嘴饞、食物過敏，另外營養不良也是。
- (A) 110.排球運動中，下列敘述何者正確？ (A) 擊球點掌握不當，將無法把球穩定送到該到的位置 (B) 隨便舉球也能把球送到攻擊位置 (C) 如果不正面擊球，也不會影響擊球的準確性 (D) 以上皆是。
- (C) 111.對神經、肌肉系統、局部和全部血液淋巴循環產生效果，指的是 (A) 休息 (B) 慢跑 (C) 運動按摩 (D) 體操。
- (D) 112.下列何者為籃球運球行進間過人運球上籃之技巧？ (A) 換手運球 (B) 變速運球 (C) 轉身運球 (D) 以上皆是。
- (A) 113.羽球拍軌跡不正確應該如何修正？ (A) 多練習徒手揮拍路線，在動作定型後，逐步轉移到揮拍擊球上 (B) 多上場比賽 (C) 拿桌球拍多練習發球 (D) 以上皆是。
- (B) 114.單腳伸舉的測量，以兩腳呈現 (A) 45 (B) 90 (C) 120 度為佳。
- (D) 115.在羽球比賽中，下列的情況何者須重新發球？ (A) 司線員和裁判員皆無法作判決時 (B) 接球者尚未準備接球而發球者即發球 (C) 雙方同時犯規 (D) 以上皆是。
- (D) 116.對牆練習桌球的正手攻擊時，球拍應該 (A) 角度不拘 (B) 視球來的方向而定 (C) 拍面傾斜向上 (D) 拍面傾斜向下。
- 解析：球拍拍面傾斜向下，球會往下飛行，不必擔心球會隨揮拍動作向上飛。
- (B) 117.桌球之比賽時間經大會宣布後，團體賽須幾分鐘內出場 (A) 十五分 (B) 十分 (C) 二十分。
- (B) 118.羽球反手發短球是什麼比賽最常用的戰術？ (A) 羽球男子單打 (B) 羽球雙打 (C) 羽球女子單打 (D) 以上皆非。
- (D) 119.籃球運動中，下列何者為持球時的假動作？ (A) 投籃假動作 (B) 傳球假動作 (C) 切入假動作 (D) 以上皆是。

- (C) 120.運動的正確行為應是 (A) 禁藥、暴力 (B) 賭博及不合運動道德 (C) 遵守一切規範。
- (A) 121.排球運動中，下列敘述何者正確？ (A) 練習時可纏以貼紮用的膠布，以保護手指關節與指甲 (B) 舉球員可隨意傳球給隊友 (C) 舉球不需常練習就可以熟練 (D) 以上皆非。
- (A) 122.在排球比賽中，下列哪一個動作，不能用腳來踢球？ (A) 發球 (B) 救球 (C) 扣球 (D) 舉球。
- (D) 123.對於排球的向前移動舉球動作之敘述，下列何者正確？ (A) 判斷來球落點位置後，立即切入球體上方 (B) 舉球後兩臂隨擊球動作向前推出 (C) 舉球時，配合兩腿的蹬力，將球推出 (D) 以上皆是。
- (B) 124.羽球之扣球動作，球的高度約在球員頭頂前上方多少距離高落下時，即可實施扣球？ (A) 0.5 (B) 1 (C) 1.5 (D) 2 公尺。
- (A) 125.籃球比賽每一決勝期為幾分鐘？ (A) 5分鐘 (B) 8分鐘 (C) 3分鐘 (D) 2分鐘。
- (B) 126.何謂籃球傳球假動作？ (A) 假裝要投籃使防守者重心偏離 (B) 假裝要傳球使防守者重心偏離 (C) 假裝要切入使防守者重心偏離 (D) 以上皆是。
- (D) 127.古代奧林匹克運動會的精神，下列何者為是？ (A) 尊崇公正、平等 (B) 追求人體健美的精神 (C) 表現征服意志、追求奮進精神 (D) 以上皆是。
- (A) 128.在日常生活中可以調整一些生活習慣來減重，下列哪一項做法「不正確」？ (A) 晚飯後出門慢跑一小時 (B) 多爬樓梯 (C) 提早兩站下車多走點路 (D) 看電視時可站起來做運動。
- 解析：晚飯後可散步，但避免激烈運動以免影響消化。
- (C) 129.桌球比賽當對方發下旋球過來，回擊球的球點最不可能打到球的 (A) 中部 (B) 中下部 (C) 上部。
- (B) 130.在接力賽跑的傳接棒過程中，手臂應該要 (A) 上下擺動 (B) 保持穩定 (C) 左右擺動 (D) 自然垂下。
- 解析：手臂的穩定度和接棒的節奏很重要。
- (A) 131.羽球賽中，當發球員發球得分為多少時，接球員須在右發球區接球？ (A) 0 (B) 1 (C) 3 (D) 5。
- (D) 132.常見的扭傷發生部位是 (A) 膝蓋 (B) 腳踝 (C) 手腕 (D) 以上皆是。
- (C) 133.下列敘述何者為非？ (A) 肌肉痙攣就是俗稱的抽筋 (B) 踝關節扭傷是發生率最高的運動傷害 (C) 運動起水泡時應將水泡刺破，可加速痊癒 (D) 以上皆非。
- (D) 134.下列何者屬於羽球發球犯規？ (A) 打到羽毛 (B) 打到拍框 (C) 揮空拍 (D) 踩線。
- (A) 135.排球是西元哪一年發明的？ (A) 1895年 (B) 2000年 (C) 1900年 (D) 1800年。
- (D) 136.下列何者是指一個人持續身體活動的能力？ (A) 心肺耐力 (B) 肌力與肌耐力 (C) 柔軟度 (D) 以上皆是。

(D) 137.有關排球運動，下列哪一項是正確的？ (A) 同一個球員可連續擊球兩次 (B) 可以用腳來踢發球 (C) 發球時隊員必須整齊排好 (D) 球一旦發出，球員在場內可自由移動。

解析：不可連續擊球，也不可用腳來發球。

(B) 138.下列敘述何者正確？ (A) 脂肪比例高不會造成心臟病、高血壓等 (B) 心肺適能較差者容易疲勞 (C) 柔軟度好與不容易受傷無關 (D) 以上皆是。

(A) 139.羽球運動中，如何才算是擊出成功的高遠球？ (A) 落在端線附近 (B) 落在網前 (C) 落在對手前方 (D) 在後半場才被攔截。

解析：球的飛行以越過對手而不被空中攔截，且落在端線附近最為成功。

(A) 140.接力跑傳接棒動作需在接力區完成，指的是 (A) 接力棒 (B) 傳接棒者的手臂 (C) 傳棒者的足掌 (D) 接棒者的足掌 需在接力區內。

(C) 141.五對五的籃球比賽，在角色的分配中，具有得分能力的隊員應擔任 (A) 前鋒 (B) 小前鋒 (C) 得分後衛 (D) 控球員。

(C) 142.何者是初學桌球應學習的技術項目之一？ (A) 殺球 (B) 扣球 (C) 推球。

(A) 143.排球的擊球動作中，下列何者是轉守為攻的媒介？ (A) 舉球 (B) 救球 (C) 長攻 (D) 吊球。

(A) 144.何者是指人體肌肉收縮時，一次能發出的最大力量？ (A) 肌力 (B) 爆發力 (C) 肌耐力 (D) 心肺耐力。

(C) 145.在排球比賽中選擇對方前區為目標發短球，其目的是 (A) 使球增加觸網機會 (B) 引對方向後移動 (C) 使接球者誤以為球不會過網 (D) 破壞對手移動方向。

解析：使接球者以為球不會過網而延誤接球。

(C) 146.在練習接力賽跑的非注視跑接棒時，下列何者是訓練重點？ (A) 助跑距離 (B) 助跑速度 (C) 起跑時機 (D) 向前交棒。

解析：非注視跑要掌握良好的起跑時機。

(B) 147.節食減肥會 (A) 增加 (B) 減少 (C) 不會改變 基礎代謝率。

(D) 148.籃球持球時動作選擇有 (A) 傳球 (B) 運球 (C) 投籃 (D) 以上皆是。

(C) 149.下列敘述何者正確？ (A) 訓練肌力過程中要閉氣 (B) 只顧前肩肌，不用顧均衡發展 (C) 勿過度訓練，以免運動傷害 (D) 以上皆非。

(A) 150.五對五的籃球比賽，速度較快的應擔任 (A) 前鋒 (B) 小前鋒 (C) 得分後衛 (D) 控球員。

(C) 151.下列何者可以測出肌力與肌耐力？ (A) 一分鐘屈膝仰臥起坐 (B) 一分鐘伏地挺身 (C) 以上皆是。

(A) 152.在籃球防守進攻者時，為何要與進攻者保持一個手肘的寬度？ (A) 牽制進攻者 (B) 可增加防守者的視野 (C) 易於協助隊友防守。

(C) 153.奧林匹克運動會每幾年舉辦一次？ (A) 2 (B) 3 (C) 4 (D) 5 年。

(A) 154.桌球運動的步法要求適時跑到適當位置，主要是為了何種目的？ (A) 擊球時間 (B)

擊球力道 (C) 反手轉身 (D) 拍面斜度。

解析：在適當時機跑到合適的位置，以達到在最佳擊球時間，使步法與手法協調統一。

(C) 155. 桌球反手推球的預備階段時，身體應離球檯多遠？ (A) 微微碰觸球檯邊緣 (B) 20公分 (C) 40公分 (D) 一公尺。

解析：右腳稍前站或兩腳開立平站，身體離球檯約40公分。

(A) 156. 籃球進攻球員將球傳給隊友後，迅速空手切入向籃框之路線，接球之隊友伺機傳球或上籃，此戰術稱為 (A) 傳切戰術 (B) 切傳戰術 (C) 擋切戰術 (D) 協防戰術。

(D) 157. 籃球比賽時應注意的安全事項為何？ (A) 確實做好熱身 (B) 增加身體體能 (C) 穿著合宜 (D) 以上皆是。

(B) 158. 關於運動對於體重控制的好處，下列敘述何者為非？ (A) 加速消耗攝食的熱量或抑制食慾 (B) 減少代謝速率，加速消耗體內堆積的脂肪 (C) 改善生活品質 (D) 增加心肺功能。

(A) 159. 何謂籃球變速運球？ (A) 運球時瞬間放慢速度，當防守者也跟著放慢時，運球者突然加速過人 (B) 運球者把球經由跨下換到另一手運 (C) 運球者將球經由背後換到另一隻手運 (D) 以上皆非。

(D) 160. 下列何者是按摩方法中伸展法的功能？ (A) 可促進舒筋活絡 (B) 可消除疲勞 (C) 增進關節靈活 (D) 以上皆是。

(A) 161. 籃球比賽時，若對方得分區域集中在罰球線以上時，可使用 (A) 3-2區域防守 (B) 2-3區域防守 (C) 1-3-1防守 (D) 混合防守 的戰術。

(D) 162. 下列敘述何者為是？ (A) 將運動是當納入生活中，設定個人目標，努力達成，如此可以增加自信心 (B) 運動的過程中可以培養出堅強的意志 (C) 透過身體的運動，可以發洩一些煩悶不愉快的情緒，使身心得到平衡 (D) 以上皆是。

(A) 163. 羽球基本動作中的抽球，其擊球點在 (A) 肩部以下 (B) 肩部以上 (C) 約與頭部同高 (D) 腰部以下。

(A) 164. 練習桌球之正、反手撥球時，應視來球的 (A) 長短 (B) 位置 (C) 旋轉度 來決定腳步的大小。

(A) 165. 你跑操場一個小時後，發現體重減少一公斤的原因是 (A) 流汗造成水分流失 (B) 腿部肌肉萎縮 (C) 身體脂肪流失。

(B) 166. 桌球推球時，摩擦到球的何處？ (A) 中下部 (B) 上半部 (C) 右側。

(D) 167. 下列何者屬於運動技能有關的體適能？ (A) 平衡感 (B) 爆發力 (C) 敏捷性 (D) 以上皆是。

(C) 168. 下列何者非全人健康的要素？ (A) 不吸煙 (B) 不濫用藥物 (C) 良好的智力 (D) 壓力管理。

(D) 169. 下列哪一項「不是」排球發球的企圖？ (A) 穩定過網減少失分 (B) 破壞對方防守陣容 (C) 直接得分 (D) 使對方選手輪轉。

解析：發球應穩定過往減少失分，或可直接得分。

- (A) 170.下列何者是理想的減肥方法 (A) 運動 (B) 斷食 (C) 吃減肥藥。
- (A) 171.籃球的防守技巧中，阻斷式防守的主要目標為 (A) 防止進攻者順利接球 (B) 協防隊友 (C) 製造犯規 (D) 做假動作。
- 解析：阻斷式的防守是針對沒有持球的進攻者，防止其順利接球，不協防。
- (C) 172.選出正確的籃球防守要點：A. 防守持球者最好距離一個手肘以上的寬度 B. 盡可能讓持球的進攻者背對籃框 C. 防守無持球者應守住在前的位置 D. 防守者須堅守防守位置 (A) ACD (B) ABC (C) BCD。
- (B) 173.肌肉受到過度伸展所造成的傷害為 (A) 扭傷 (B) 拉傷 (C) 發炎 (D) 撕裂傷。
- 解析：拉傷是肌肉過度伸展或突然扭曲所造成。
- (C) 174.桌球之反手推球在擊球時，主要的發力部分為 (A) 手腕 (B) 上臂 (C) 前臂。
- (D) 175.下列何者為籃球盯人防守基本步伐？ (A) 滑步移位 (B) 交叉步移位 (C) 側跑移位 (D) 以上皆是。
- (B) 176.排球比賽下場擔任自由球員者，下列哪一項動作不能參與？ (A) 救球 (B) 攔網 (C) 舉球 (D) 傳球。
- (C) 177.籃球比賽中誘使進攻方運球至設定的位置及陷阱，稱為 (A) 固定防守 (B) 交換防守 (C) 包夾防守 (D) 盯人防守。
- (C) 178.羽球比賽決定發球方後，誰有權選擇接球方的場區？ (A) 主審 (B) 副審 (C) 接球方 (D) 司線員。
- (D) 179.每場羽球正式比賽包含哪些裁判？ (A) 主審 (B) 副審 (C) 司線員 (D) 以上皆是。
- (B) 180.排球比賽非技術暫停時間是多少時間？ (A) 20秒 (B) 30秒 (C) 40秒 (D) 60秒。
- (D) 181.接力賽跑的接力區有多長？ (A) 5公尺 (B) 10公尺 (C) 15公尺 (D) 20公尺。
- 解析：接力區長20公尺，必須在接力區內完成傳接棒。
- (A) 182.中長跑最後衝線階段，最好在什麼時候？ (A) 200公尺前 (B) 500公尺前 (C) 30公尺前。
- (A) 183.BMI是指？ (A) 身體質量指數 (B) 電腦公司 (C) 上市公司 (D) 上櫃公司。
- (D) 184.下列何者是運動在心理方面的功能？ (A) 建立信心 (B) 集中注意力 (C) 肯定自我 (D) 以上皆是。
- (C) 185.羽球比賽一方先達11分時，得有不超過幾秒的消息？ (A) 120 (B) 90 (C) 60 (D) 30 秒。
- (A) 186.沙灘排球是在哪一年的奧運會被列為正式比賽項目？ (A) 1996 (B) 2000年 (C) 1921年 (D) 1998年。
- (A) 187.投擲鉛球須注意球必須靠著頸部下顎處，以 (A) 單手 (B) 雙手 (C) 單手或雙手皆可 (D) 依投擲者喜好而定 由肩上推出。
- (A) 188.4x100公尺接力的二、三、四棒跑者可提早於接力區外幾公尺位置內進行助跑？ (A) 10公尺 (B) 20公尺 (C) 30公尺 (D) 40公尺。

- (D) 189.排球快攻扣球擊球時，應以全手掌擊球的哪一位置？ (A) 前下方 (B) 左方 (C) 右方 (D) 後上方。
- (A) 190.籃球比賽時，如果你的隊友準備以「硬吃」的方式進攻身高較矮的防守者，你的動向最好是 (A) 拉開，盡量不讓防守自己的人靠過去協助防守 (B) 走位到同一邊，看看有沒有機會得球投籃 (C) 馬上跑到籃下準備搶籃板球 (D) 站在原地不動。
- (D) 191.奧林匹克聖火的意義為 (A) 傳達奧運會開始的訊息 (B) 象徵和平、光明、團結與友誼 (C) 第七屆奧運會更為悼念大戰中陣亡的奧運選手們 (D) 以上皆是。
- (C) 192.下列何者「不是」健康的減重目標？ (A) 減少腰圍 (B) 降低體脂肪比例 (C) 降低代謝率 (D) 減輕體重。
- 解析：健康減肥不只是減輕體重，還要降低體脂肪比例及減少腰圍。
- (C) 193.古代奧林匹克運動會衰亡的原因為 (A) 當時民間不再提倡任何體育活動 (B) 參加選手銳減，無法舉辦 (C) 奧林匹亞村因水災而被淹沒 (D) 連年兵荒馬亂，便終止舉辦。
- (C) 194.下列何者屬於運動偏差行為？ (A) 尊重隊友 (B) 尊敬對手 (C) 為爭取好成績而服用禁藥 (D) 尊重裁判。
- (D) 195.下列何者非肌肉發生痙攣的原因？ (A) 疲勞 (B) 電解質不平衡 (C) 寒冷的刺激 (D) 熱傷害。
- (C) 196.下列何者不是籃球運動中包夾戰術的目的？ (A) 造成對方進攻在五秒內無法傳球 (B) 對方傳高飛球時便於抄截 (C) 讓對方犯規。
- (B) 197.體重超過標準體重的多少，才稱為肥胖？ (A) 10% (B) 20% (C) 30% (D) 50%
- (C) 198.在羽球的扣球動作中，其扣球的使力應為全身力量的 (A) 50% (B) 60% (C) 70% (D) 100%。
- (D) 199.排球比賽，第一裁判鳴笛指示發球後，發球員必須在幾秒鐘內將球發出？ (A) 3秒鐘 (B) 5秒鐘 (C) 7秒鐘 (D) 8秒鐘。
- (B) 200.有關排球自由球員的比賽規定，何者錯誤？ (A) 只能扮演後排球員的角色 (B) 只能扮演前排球員的角色 (C) 不能將高於網上端的球擊向對區 (D) 不可發球。
- (D) 201.籃球比賽第三節與第四節之間可休息幾分鐘？ (A) 15分鐘 (B) 10分鐘 (C) 5分鐘 (D) 2分鐘。
- (B) 202.下列哪一項「不屬於」排球的發球動作？ (A) 低手發球 (B) 反手發球 (C) 肩上發球 (D) 跳躍發球。
- 解析：排球發球動作主要分為低手發球、肩上發球、跳躍發球三種方式。
- (C) 203.B.M.I.值是指？ (A) 腰臀比 (B) 血糖指數 (C) 身體質量指數 (D) 重高指數。
- 解析：身體質量指數 (B.M.I.) = 體重 (公斤) ÷ 身高 (公尺)²。
- (B) 204.中間跑階段應根據本身的步幅，作速度的配合，至於呼吸的次數應視個人習慣，每分鐘約為 (A) 6~10次 (B) 12~18次 (C) 20~24次 (D) 30次以上。
- (B) 205.專家學者建議一週運動次數至少要多少次？ (A) 一次 (B) 二次 (C) 三次 (D) 四次

。

(D) 206.有關排球的虛攻球，下列敘述何者有誤？ (A) 又稱為軟攻球 (B) 偶而行之，其攻擊的成功率頗高 (C) 這是一種奇襲的攻擊法 (D) 以上皆非。

(A) 207.桌球的推球，是屬於何種類型運動員的主要技術之一？ (A) 左推右攻 (B) 右推左攻 (C) 右推右攻。

(C) 208.下列哪一項羽球技巧的作用是在調動對手至底線？ (A) 切球 (B) 扣球 (C) 高遠球 (D) 殺球。

解析：高遠球可迫使對方退離中心位置至底線。

(D) 209.下列何者不屬於籃球進攻動作的三重威脅？ (A) 投籃 (B) 傳球 (C) 切入 (D) 搶籃板球。

(C) 210.下列何者不是運動按摩的功效？ (A) 加速血液循環 (B) 心理慰藉 (C) 肌肉肥大。

(B) 211.下列哪一項「不是」羽球運動中的正拍高手擊球動作？ (A) 高遠球 (B) 扣球 (C) 切球 (D) 殺球。

解析：正拍高手擊球分為高遠球、切球、殺球。

(B) 212.有關接力賽助跑前的起跑姿勢，下列何者正確？ (A) 兩腳平行站立，與肩同寬 (B) 重心由後往前移 (C) 以跪姿準備起跑 (D) 重心由前往後移。

解析：兩腳前後站立，身體重心由後往前移動，與起跑瞬間做有效的結合。

(D) 213.有關排球場上的注意事項，下列敘述哪一項正確？ (A) 充分的熱身 (B) 注意球的來向避免被擊中 (C) 加強肩部的伸展 (D) 以上皆是。

解析：應有足夠的準備運動，特別加強肩部的伸展。

(D) 214.短跑距離的動作不包括下列何者？ (A) 起跑動作 (B) 中階段衝刺跑 (C) 壓線階段 (D) 跳躍。

(B) 215.籃球比賽時，壓迫式盯人防守的優點為 (A) 較不會消耗體力 (B) 令對方無法接到球立刻投籃 (C) 可防守對方重要的球員。

(D) 216.如何提升籃球3人小組進攻的能力？ (A) 加強運球切入的能力 (B) 加強隊友移位接應球之觀念 (C) 提升投籃命中率 (D) 以上皆是。

(C) 217.下列何者屬於急性運動傷害？ (A) 疲勞性骨折 (B) 關節炎 (C) 痙攣 (D) 肌肉酸痛。

(C) 218.烹調食物的方法中，下面哪一項較「不利」於體重控制？ (A) 蒸 (B) 煮 (C) 炒 (D) 燙。

解析：炸、炒的烹調法熱量較高。

(A) 219.在桌球的正手攻擊連續動作中，「恢復動作」是為了要 (A) 作下次擊球準備 (B) 穩定身體重心 (C) 順勢而為 (D) 以上皆非。

解析：由結束動作立即回復到預備姿勢，作下一次擊球的準備。

(B) 220.飲食中若攝取的能量大於所消耗的能量，則體重會 (A) 減少 (B) 增加 (C) 不變。

(A) 221.最佳伸展運動的時機是在每天的 (A) 早晨 (B) 中午飯後 (C) 睡前。

- (C) 222.籃球盯人防守之基本步伐何者為非？ (A) 滑步移位 (B) 交叉步移位 (C) 菱形步移位 (D) 側跑移位。
- (B) 224.桌球殺球是 (A) 由後往前撞 (B) 由下往上摩擦 (C) 由上往下摩擦。
- (A) 225.青少年時期是身體發展的重要階段，所以要透過什麼樣的活動使青少年的身體機能可以正常發展？ (A) 體育活動 (B) 閱讀活動 (C) 環保活動 (D) 心靈改造。
- (A) 226.籃球運動是由誰發明的？ (A) 那史密斯博士 (B) 威廉博士 (C) 彼得博士 (D) 納許博士。
- (C) 227.排球時間差攻擊戰術，舉球員傳球給第二時間攻擊時，傳球高度約在球網上方幾公尺？ (A) 2~3公尺 (B) 1~2公尺 (C) 0.5~1公尺 (D) 0.5~0.7公尺。
- (A) 228.籃球運動中各角色及其代號的配置下列何者正確？ (A) 1號控球員 (B) 2號中鋒 (C) 3號得分後衛 (D) 4號前鋒。
- (C) 229.足球選手應加強 (A) 肩部 (B) 頸部 (C) 下肢 的柔軟性。
- (B) 230.籃球比賽中，進攻球隊每次進攻時間為 (A) 8秒 (B) 24秒 (C) 30秒 (D) 36秒。
- (B) 232.下列何者不是籃球三重威脅動作？ (A) 投籃 (B) 急停 (C) 傳球 (D) 切入。
- (D) 233.籃球運動中，人盯人防守時常犯的錯誤為何？ (A) 離防守者太遠或太近 (B) 看球不看人 (C) 移動時太慢 (D) 以上皆是。
- (C) 234.下列籃球混合防守之觀念，何者正確？ (A) 對進攻隊的靈魂人物採四方形的防守 (B) 對其餘四名球員採壓迫式盯人防守 (C) 四人的區域防守須不時協助靈魂人物的盯人防守 (D) 以上皆非。
- (B) 236.進行籃球的擋人掩護工作時，下列哪一個動作要領是「錯的」？ (A) 兩腳與肩同寬 (B) 可推人阻擋 (C) 兩手交叉保護身體擋人 (D) 可有些微身體接觸。
- 解析：保持些微身體接觸勿推人。
- (B) 237.桌球之正手殺球的擊球時機為 (A) 球剛過網碰到自己的桌子 (B) 球彈至自己的桌子時最高點 (C) 擊球點在左前方 位置。
- (C) 238.排球比賽每局比賽結束後，休息時間為三分鐘，但在主辦單位的要求之下，第二局與第三局之間的休息可以延長到 (A) 5分鐘 (B) 8分鐘 (C) 10分鐘 (D) 12分鐘。
- (D) 239.何種排球之快攻舉球方式因舉球位置與距離不易，而可將球舉在網上80~100cm (A) A快攻舉球 (B) B快攻舉球 (C) C快攻舉球 (D) D快攻舉球。
- (C) 240.哪一個不是短距離跑常犯的錯誤？ (A) 跑步時重心太低 (B) 支撐腿肌力差 (C) 途中跑步幅加大 (D) 推蹬動作不完全。
- (A) 241.施行運動按摩中的振動法時，針對不同部位可用不同的方法，若為四肢部位可用 (A) 牽引振動法 (B) 壓迫振動法 (C) 手掌振動法。
- (B) 242.籃球比賽第二節結束後可休息幾分鐘？ (A) 20分鐘 (B) 15分鐘 (C) 5分鐘 (D) 2分鐘。
- (B) 243.利用手的各個部位，加以重壓之方法施術是下列的何種方法？ (A) 敲打法 (B) 壓迫法 (C) 振動法。

- (A) 244.一般體重在標準體重值上下 (A) 10% (B) 20% (C) 30% (D) 50% 皆屬於正常範圍。
- (C) 245.排球結合籃球、棒球、手球以及哪一種球類的遊戲而創造出來的？ (A) 壘球 (B) 足球 (C) 網球 (D) 桌球。
- (D) 246.運動員為了追求勝利應該 (A) 嗑藥 (B) 酗酒 (C) 毆打觀眾 (D) 專注於訓練，並於比賽時展現出訓練的成果。
- (B) 247.下列何者是運動在社會方面的功能？ (A) 加速能量代謝 (B) 培養個人尊重團隊、守法重紀律的精神 (C) 調整情緒 (D) 增進骨骼。
- (D) 248.肥胖者較易有何疾病發生？ (A) 腎臟病 (B) 糖尿病 (C) 心臟疾病 (D) 以上皆是。
- (C) 249.按摩的主要目的是在對 (A) 神經、肌肉系統 (B) 局部的淋巴循環 (C) 二者皆是產生效果。
- (D) 250.運動所能提升的基本體能所指的是？ (A) 肌力 (B) 耐力 (C) 柔軟度 (D) 以上皆是。
- (D) 251.接力賽跑中，接棒員的起跑動作應該為 (A) 兩手放鬆 (B) 兩腳平行 (C) 小跳躍熱身 (D) 上身前傾。
- 解析：接棒員起跑動作為兩腳前後開立，上身前傾，手臂夾緊準備接棒。
- (D) 252.在擊出羽球中的切球時，下列何者屬於成功落點？ (A) 底線 (B) 中線 (C) 中央區域 (D) 網前區。
- 解析：切球是要將球由後場高處回擊至對手的網前區或前發球線附近，目的在調動對方。
- (B) 253.靜態的伸展每一個動作最好維持 (A) 5秒 (B) 15秒左右 (C) 3分鐘以上。
- (C) 254.籃球比賽的包夾戰術中，防守者逼迫進攻者至所謂的「陷阱區域」，下列何者不屬之？ (A) 角落 (B) 邊線 (C) 中線。
- (C) 255.籃球比賽中的傳接球，其最重要的關鍵是 (A) 高度 (B) 速度 (C) 默契 (D) 力量。
- 解析：傳接球過程中，默契影響重大。
- (A) 256.在運動的前二十分鐘，所消耗的能量主要是 (A) 醣類 (B) 脂肪 (C) 肌肉 (D) 油分。
- 解析：前20分鐘消耗的能量來源以醣類為主，20分鐘以後脂肪酸開始分解，30~60分鐘的運動，50%的能量來自脂肪。
- (D) 257.運動時要注意的事項為何？ (A) 熱身運動 (B) 運動的強度 (C) 運動設備或器材的安全 (D) 以上皆是。
- (D) 258.下列哪些屬於運動倫理？ (A) 服從裁判 (B) 公平競賽 (C) 尊重教練 (D) 以上皆是。
- (A) 259.下列何項敘述為田徑短距離跑正確的擺臂動作？ (A) 擺動時，肩膀放鬆，並逐漸加快擺動的速度 (B) 隨意擺動 (C) 全身僵硬，如同機械人般擺動 (D) 同手同腳地擺動。
- (D) 260.下列何者為是？ (A) 籃球比賽中，個人的防守可分為對持球者的防守與對無持球者的

防守 (B) 對持球者的防守應保持機動性，使其無法過人突破或傳球 (C) 對無持球者的防守須搶得好的位置，使其無進攻與卡位的機會 (D) 以上皆是。

(D) 261. 古代奧林匹克運動會的比賽項目主要為 (A) 摔跤 (B) 拳擊 (C) 五項全能 (D) 田徑。

(A) 262. 籃球—防守無球者時，為防止對方「開後門」偷跑的戰術，站在哪一個位置防守最好？
(A) 在前 (B) 在後 (C) 在右 (D) 在左。

(C) 263. 下面哪一項「並非」籃球運動的技術？ (A) 轉身接應 (B) 假動作 (C) 低手托球
(D) 急停跳投。

解析：低手托球為排球動作。

(D) 264. 桌球比賽進行當中，若別桌的球彈跳至自己的桌面或場地時，應該怎麼處理？ (A) 攻擊方選手自行中止擊球 (B) 防守方選手自行停止回球 (C) 將彈進桌面的球擊出場地
(D) 等裁判喊暫停。

解析：須等裁判喊暫停，不能自行中斷比賽，否則判對方得一分。

(A) 265. 排球的發球主要是依靠什麼力量？ (A) 上肢力量 (B) 下肢力量 (C) 腰部力量
(D) 膝蓋力量。

解析：發球動作主要是運用上肢的力量來揮臂擊球。

(B) 266. 在桌球雙打比賽進行中，要如何避免與隊友碰撞？ (A) 移位時迅速後退 (B) 移位時先往左移再後退 (C) 移位時先往右移再後退 (D) 以上路線皆可。

解析：為避免兩人發生碰撞，要記得先往左邊移位在往後退。

(D) 267. 目前羽球場地以哪個材質為主？ (A) 水泥 (B) 木板 (C) PU (D) 以上皆是。

(D) 268. 排球是結合哪些運動的遊戲？ (A) 籃球 (B) 棒球 (C) 網球 (D) 以上皆是。

(A) 269. 桌球運動是由何種球類運動演變而來的？ (A) 網球 (B) 棒球 (C) 排球 (D) 手球。

解析：19世紀創始於英國，由網球演變而來。

(C) 270. 實施體育活動的主要對象是？ (A) 老師 (B) 校長 (C) 學生 (D) 工友。

(B) 271. 桌球反手推球時，引拍動作為（以右手執拍為例） (A) 左腰右肩向左側後方扭轉 (B) 左腰左肩向左側後方扭轉 (C) 右腰右肩向左側後方扭動。

(D) 272. 暖身運動可預防運動傷害，下列敘述何者為非？ (A) 暖身運動可增加血流量及攝氧量
(B) 暖身運動可加速神經的傳導與反應性 (C) 暖身運動可降低關節僵硬，增加活動的範圍
(D) 暖身運動可降低血液循環，為後續的激烈運動做準備。

(D) 273. 有關籃球的防守動作，下列哪一項敘述「錯誤」？ (A) 採固定防守者不交換防守對手
(B) 對於持球者，應根據其位置及技術、體型，選派條件相當的球員來防守 (C) 隊友間可在比賽進行中以聲音溝通 (D) 固定防守與交換防守不可混用。

解析：固定與交換防守可綜合應用。

(A) 274. 在4x100公尺接力賽跑中，各棒次選手的跑道路線為 (A) 第一、三棒跑彎道 (B) 第二、四棒跑彎道 (C) 第二、三棒跑直道 (D) 第一、四棒跑直道。

解析：第一、三棒跑彎道，第二、四棒跑直道。

- (B) 275.沙灘排球的比賽場地有多大？ (A) 5×9公尺 (B) 8×16公尺 (C) 12×12公尺 (D) 5×5公尺。

解析：沙灘排球比賽場地為8×16公尺。

- (D) 276.下列敘述何者正確？ (A) 登階練習時不需配合節拍器 (B) 作伏地挺身時身體不需成一直線 (C) 測柔軟度時為求高成績，可用彈震的方式 (D) 作仰臥起坐時兩膝屈曲約成90度。

- (C) 277.關於羽球比賽，下列何者敘述「錯誤」？ (A) 採發球得分制 (B) 雙分各勝一局時，中場休息時間為五分鐘 (C) 發球時可以踩線 (D) 第一局結束休息時間為90秒。

解析：發球時不可踩線。

- (C) 278.奧林匹克格言「更快、更高、更遠」所代表含意，不包括 (A) 鼓勵參加運動 (B) 努力求取進步 (C) 提倡勝敗輸贏之觀念 (D) 追求自我突破。

- (C) 279.以下為桌球正手撥球與正手削球學習要點的比較，何者正確 (A) 前者的擊球點較後者低 (B) 前者的發球主力部位為整個手臂，後者則為前臂 (C) 後者較前者須要加大擊球力量。

- (C) 280.何者不屬於造成運動傷害的外在因素？ (A) 不可抗拒的意外事件 (B) 運動裝備及器材 (C) 技術的程度 (D) 缺乏規律的運動。

解析：技術的程度屬於內在因素。

- (D) 281.下列何者可以測出心肺能力？ (A) 男生1600公尺跑（走） (B) 女生800公尺跑（走） (C) 三分鐘登階測試 (D) 以上皆是。

- (A) 282.在桌球比賽中，若球還沒落地就調整移動球桌，則應判決為 (A) 失一分 (B) 失兩分 (C) 此球不算重發 (D) 換邊發球。

解析：比賽過程中不可因任何因素移動球桌，否則判對方得一分。要調整球桌必須等球落地之後。

- (D) 283.熱身運動的作用為何？ (A) 減少運動時骨骼肌的傷害 (B) 預防自發性的運動傷害 (C) 使身體柔軟度增加 (D) 以上皆是。

- (A) 284.何謂漸進性原則？ (A) 開始運動時，一定是先從較低強度的開始，之後再慢慢增強 (B) 運動時一開始就挑強度最高的來作 (C) 運動時，不需理會強度大小，隨意開始 (D) 以上皆非。

- (D) 285.運動按摩可以 (A) 提高運動員的成績表現 (B) 預防及治療運動傷害 (C) 加速血液循環 (D) 以上皆是。

- (B) 286.在羽球比賽當中，下列何者「不是」擊出高遠球所發揮的作用？ (A) 消耗對手體力 (B) 迫使對方上到網前 (C) 削弱對手進攻威力 (D) 使球越過對手。

解析：迫使對方退離中心位置至底線。

- (A) 287.籃球比賽中，破壞防守陣勢的最佳利器為 (A) 運球切入 (B) 三分長射 (C) 急停跳投 (D) 擋人掩護。

解析：進攻隊若具有優異的運球切入能力，防守隊會因此需要補位防守，此時容易製造空擋得分。

(D) 288.軟式排球主要是在哪一個國家推動？ (A) 中國 (B) 美國 (C) 義大利 (D) 日本。

解析：日本推動軟式排球。

(D) 289.下列哪一項「不是」籃球運動的特點？ (A) 團隊默契 (B) 小組合作 (C) 基本技巧 (D) 個人主義。

解析：除了球員紮實的技巧,還需配合小組傳接球等默契，充分展現團隊實力。

(C) 290.下列何者非「頸部柔軟性運動」伸展的方向？ (A) 向前 (B) 向左 (C) 向後。

(D) 291.下列何者是羽球正手發高球的動作步驟？ (A) 兩腳與肩同寬 (B) 左手執球，右手握拍自然屈肘於右後方 (C) 擊球完畢後，球拍順勢拉至左肩上方後 (D) 以上皆是。

(A) 292.下列何者敘述正確 (A) 凡具有遊戲的特質而出自於與他人比較或是自我奮鬥形式之一切身體活動稱為運動 (sport) (B) 遊戲並非生產活動，所以小孩子應避免 (C) 休閒活動花錢又浪費體力，少碰為妙。

(B) 293.關於古代奧林匹克運動會，下列何者有誤？ (A) 是由宗教祭祀時的競技活動演變而來的 (B) 人人都可報名參加，除道德或政治上有污點者 (C) 注重榮譽表現 (D) 選手必須經過10個月的訓練才能比賽。

(C) 294.選出正確的排球虛攻球的學習要點 (A) 要看清楚自己的漏洞所在 (B) 握拳手型控球較容易 (C) 助跑起跳時要逼真。

(D) 295.下列何者是籃球比賽攻守轉換的情況？ (A) 球進籃得分時 (B) 進攻隊伍發生犯規 (C) 球出界而控球權轉移 (D) 以上皆是。

(A) 296.接力賽跑時，接棒者的準備動作應該是 (A) 夾緊手臂，保持固定 (B) 放鬆手臂 (C) 緊握拳頭 (D) 兩手自然下垂。

解析：夾緊手臂可保持穩定度。

(D) 297.奧運羽球賽有以下哪些組別？ (A) 男單 (B) 女雙 (C) 混雙 (D) 以上皆是。

(A) 298.若使用快速減重法，在短期間內迅速減輕體重，所減少的大部分是什麼成分？ (A) 肌肉、水分 (B) 肌肉、脂肪 (C) 水分、血糖 (D) 脂肪、血糖。

解析：不正確的快速減重，所減少的大多是肌肉與水分，復胖快，且增加的是脂肪。

(B) 299.排球比賽採U字接發球隊形是指由幾人負責接球？ (A) 3人 (B) 4人 (C) 5人 (D) 6人。

(C) 300.羽球的抽球動作，當重心移至右腳時，大臂與小臂約成 (A) 60度角 (B) 80度角 (C) 120度角 (D) 180度角，球拍後引成預備擊球的姿勢。

(C) 301.下列何者不是遊戲的特性 (A) 緊張性 (B) 不確定性 (C) 謀生性。

(D) 302.排球虛攻球亦有人稱之為 (A) 慢攻 (B) 救球 (C) 長攻 (D) 吊球。

(C) 303.下列哪一項屬於強調團體合作的田徑運動？ (A) 沙地跳遠 (B) 撐竿跳高 (C) 接力賽跑 (D) 體操團體賽。

解析：A、B皆為個人項目，D不是田徑項目。

- (B) 304.施行籃球運動時，一旦有受傷發生應立即停止練習，並依 (A) 休息 (B) 熱敷 (C) 壓迫 (D) 抬高 等原則先簡易處理後送醫，何者為非？
- (B) 305.羽球是由哪一國人為其命名的？ (A) 美國 (B) 英國 (C) 臺灣 (D) 印度。
- (B) 306.下列敘述何者為是？ (A) 運動只能增加生理健康 (B) 運動時也需具備記憶、思考、推理、判斷等能力 (C) 長期運動的人，肌肉不會結實發達 (D) 學習運動技術可以不用腦筋。
- (A) 307.桌球之反手撥球以 (A) 前臂、手腕 (B) 大手臂 (C) 肩膀 發力為主。
- (A) 308.籃球比賽雙方若有一方棄權，比數應被記為多少？ (A) 20：0 (B) 30：0 (C) 40：0 (D) 50：0。
- (B) 309.女子比賽鉛球的重量為 (A) 3公斤 (B) 4公斤 (C) 5公斤。
- (C) 310.下列哪一種運動含有運動的競爭之特性 (A) 登山 (B) 慢跑 (C) 籃球。
- (A) 311.羽球比賽如果雙方各獲29平分時，則先獲得第幾分者獲勝此局？ (A) 30 (B) 31 (C) 32 (D) 33 分。
- (B) 312.奧林匹克會旗上的五色環圈，不包含以下哪一種顏色？ (A) 藍 (B) 紫 (C) 黑 (D) 紅。
- (A) 313.排球是西元哪一年列入正式項目之一的？ (A) 1964年 (B) 2000年 (C) 1900年 (D) 1800年。
- (B) 314.籃球跳球時非跳球者何時可踏進跳球圈或移動搶球？ (A) 裁判將球拋出去的同時 (B) 任一跳球者碰到球時 (C) 球彈出跳球圈外時 (D) 球落地時。
- (C) 315.有關排球的舉球動作，何者有誤？ (A) 兩手向上推球力量要一致且平均 (B) 手掌控球要穩定，注意舉球的高度和遠度 (C) 在額頭前上方舉球，兩手肘要儘量向外開 (D) 在球網邊舉球時，身體正面和球網成平行。
- (C) 316.原則上，排球舉球員盡量以高手傳球，若不行則改由何種方式？ (A) 用頭錘來傳球 (B) 用腳踢來傳球 (C) 用低手來傳球 (D) 以上皆非。
- (C) 317.A. 體育的目標 B. 計畫性的身體活動 C. 體育的目的 三者的實踐順序為 (A) CAB (B) ABC (C) BAC。
- (D) 318.籃球比賽決勝期非控球隊犯規超過4次時，對方可獲得罰球幾次？ (A) 無法獲得罰球機會 (B) 4次 (C) 3次 (D) 2次。
- (A) 319.桌球左手持拍者，其正手抽攻的重心轉移為何？ (A) 由左腳轉至右腳 (B) 由右腳轉至左腳 (C) 皆可。
- (A) 320.桌球之反手推球的擊球位置在身體的 (A) 正前方 (B) 右前方 (C) 左前方。
- (B) 321.堆積在身體哪個部位的脂肪，危險性最高？ (A) 手臂 (B) 腹部 (C) 大腿 (D) 臀部。

解析：堆積在腹部的脂肪所帶來的健康風險，比分布在大腿或身體其他部位的脂肪來得大。

- (D) 322.何謂真正的健康？ (A) 生理健康 (B) 心理健康 (C) 社會性健康 (D) 生理、心理和社會性的全面健康。

(D) 323.桌球比賽的發球，在幾次觸網後會被判定為失分？ (A) 2次 (B) 3次 (C) 4次 (D) 不限次數。

解析：發球觸網後過到對方球檯不算分，但須重發。

(C) 324.若比賽籃球時，遇到對方有重要球員時，以何者攻勢為佳 (A) 壓迫式盯人防守 (B) 區域防守 (C) 沈退式盯人防守。

(A) 325.測量身體質量指數時的注意事項為何？ (A) 測量體重時，應使受試者只著輕裝，以減少誤差 (B) 測量身高體重前，測量的儀器不需要校正 (C) 測量身高時，受測者隨意站立即可 (D) 以上皆非。

(D) 326.下列敘述何者正確？ (A) 個人捨棄自我觀念，發揮團隊精神，以團體勝敗為優先 (B) 運動比賽雖然是個相互競爭的場合，但在比賽後大家仍是好朋友 (C) 運動可以培養出公平競賽、服從裁判的精神 (D) 以上皆是。

(D) 327.下列何者為羽球擊球的基本動作？ (A) 引拍動作 (B) 擊球動作 (C) 順勢回復動作 (D) 以上皆是。

(C) 328.下列何者屬於中長距離跑的項目 (A) 100公尺 (B) 500公尺 (C) 800公尺。

(B) 329.排球教練請求暫停，每隊每局有 (A) 一 (B) 二 (C) 三 次機會。

(A) 330.初學者參加排球比賽在接發球隊形上，通常皆採用哪一種隊形？ (A) W字型 (B) V字型 (C) U字型 (D) A字型。

(C) 331.排球運動中的虛攻球，其擊球的手型拇指與其他四指最好成 (A) M型 (B) 握拳頭型 (C) V字型 (D) 1字型。

(C) 332.遊戲、運動與休閒活動，下列何者均納入其範疇？ (A) 家家酒 (B) 唱KTV (C) 打籃球。

(C) 333.按摩對內臟的作用，下列敘述何者正確？ (A) 按摩腹部，可起反射的抑制作用 (B) 在嘔氣時，對背部中央實施輕撫，可抑制腸胃的異常運動 (C) 以上皆是。

(C) 334.籃球比賽中球員犯規5次犯滿之後，應於幾秒內自動退出比賽？ (A) 8秒 (B) 24秒 (C) 30秒 (D) 36秒。

(C) 335.下列何者不是影體身體柔軟性的因素？ (A) 結締組織 (B) 骨骼 (C) 甲狀腺。

(A) 336.按撫法、按捏法、振動法三者中，哪一種按摩方法較為輕柔？ (A) 按撫法 (B) 按捏法 (C) 敲打法。

(C) 337.羽球比賽當中，何時應該交換場地？ (A) 任一方得分時 (B) 任一方犯規時 (C) 首局結束後 (D) 任一方領先五分以上時。

解析：首局結束後需交換場地，但球員不可任意離場。

(D) 338.以下何者為身體評估的方式？ (A) 身體質量指數 (B.M.I.) (B) 腰臀比 (C) 重高指數 (D) 以上皆是。

(D) 339.健康的人要具備的條件為 (A) 沒有疾病 (B) 人際關係良好 (C) 意志堅強、情緒穩定 (D) 以上皆是。

(C) 340.背向滑步推鉛球，「背向」是指轉 (A) 90度 (B) 150度 (C) 180度 (D) 270度。

- (A) 341.下列何者是短距離跑常犯的錯誤？ (A)終點壓線前減速，動作僵硬 (B)起跑動作就緒後，專注於發令員打的槍聲 (C)聽到槍聲後瞬間兩角迅速推蹬 (D)跑者於抵達終點時稍轉身體，以胸部一側進行壓線動作。
- (B) 342.籃球比賽時間終了後若兩隊平手，必須加賽幾分鐘直到分出勝負為止？ (A) 10分鐘 (B) 5分鐘 (C) 8分鐘 (D) 3分鐘。
- (A) 344.籃球比賽時，若防守者已站好防守的位置，在進攻者在進行過程中正面撞上防守者，此為 (A)帶球撞人 (B)阻擋犯規 (C)推人犯規。
- (D) 345.下列敘述何者為是？ (A)在馬路上跑步空氣品質較公園差 (B)中午12點前後較不適合運動 (C)運動時，鞋襪應穿著適當，以免發生運動傷害 (D)以上皆是。
- (B) 347.下列何者是減重者的飲食必須要避免的？ (A)適量攝取纖維素 (B)水煮食物不加油，以重鹽調味即可 (C)少量多餐 (D)細嚼慢嚥。
- 解析：採清淡飲食，避免攝取鹽、油、糖、酒。
- (A) 348.評量身體柔軟性的方法為 (A)坐姿體前彎 (B)閉眼單足站立 (C)立定跳遠。
- (A) 349.沙灘排球的發源地在何處？ (A)美國 (B)法國 (C)日本 (D)澳洲。
- 解析：起源於美國加州地區的聖塔摩尼卡沙灘。
- (B) 350.下列何者是節食減肥的現象？ (A)增加能量消耗 (B)短時間就有明顯的效果 (C)減少脂肪增加肌肉量 (D)促進健康增進體能。
- (B) 351.按摩方法中的敲打法主要的對象為 (A)韌帶 (B)肌肉 (C)關節 (D)血管。
- (C) 352.有關體重控制的敘述，下列何者為非？ (A)要持之以恆 (B)建立均衡飲食的概念 (C)一星期可減少超過3公斤的體重 (D)不追求快速。
- (A) 353.有關籃球防守策略，下列何者最耗體力？ (A)壓迫式盯人防守 (B)區域防守 (C)沈退式盯人防守。
- (B) 354.根據行政院衛生署所制定的BMI 資料，理想的BMI 值是多少？ (A) 15~18 (B) 20~25 (C) 25~28 (D) 28以上。
- (C) 356.羽球的基本動作中，速度最快且力量最大的擊球法為 (A)抽球 (B)挑球 (C)扣球 (D)切球。
- (D) 357.桌球正手攻擊的最佳時機是何時？ (A)彈起瞬間 (B)下降前期 (C)最低點 (D)最高點。
- 解析：最高點為正手攻擊的最佳擊球點。
- (B) 358.籃球比賽第二節結束，可休息 (A) 2分鐘 (B) 10分鐘 (C) 15分鐘。
- (B) 359.在排球比賽中，球隊的擊球次數最多幾次，必須將球擊回對區？ (A) 2次 (B) 3次 (C) 4次 (D) 不限。
- (D) 360.籃球比賽中的進攻戰術，通常都是幾個人之間的配合？ (A) 兩人 (B) 三人 (C) 四人 (D) 以上皆是。
- 解析：進攻戰術可以是兩人到五人之間的配合。
- (C) 361.接力跑於何時被列為奧運會之正式項目？ (A) 1912年 (B) 1924年 (C) 1932年

(D) 1964年。

(A) 362.下列何者的主要目的是迅速的由靜止狀態，發揮到較快的速度，取得較有利的比賽位置？ (A) 站立式起跑 (B) 中間跑 (C) 彎道跑 (D) 終點衝線。

(A) 363.體育與運動最大的相同是 (A) 都是用透過身體的活動 (B) 都是在學校才可以實施 (C) 都是必須要經過教學才會運用。

(D) 364.短距離跑練習進行間歇跑時，若每趟28秒，休息時間為1分52秒，故其趟間的休息時間比率為何？ (A) 1：1 (B) 1：2 (C) 1：3 (D) 1：4。

(A) 365.籃球比賽時，當球進入兩邊的角落，防守必須立即用陷阱式的包夾，此為 (A) 1-3-1區域防守 (B) 2-3區域防守 (C) 3-2區域防守 (D) 混合防守。

(D) 366.對牆練習桌球的目的是要連續來回球，所以練習時的站位應該是 (A) 方向不拘 (B) 正手拍時往右邊斜站 (C) 正手拍時往左邊斜站 (D) 與牆壁垂直。

解析：目的是要連續來回球，所以往牆壁打的必是直球，因此站位要與牆垂直，拍面才會正面對到牆壁。

(A) 367.排球舉球時，球的位置應在前額上方的 (A) 20 (B) 40 (C) 50 公分位置。

(B) 369.短距離跑中，主要利用加大步幅維持最高速度的階段為何？ (A) 加速跑 (B) 中階段衝刺跑 (C) 起跑 (D) 壓線衝刺。

(D) 370.下列何者為運球行進間過人運球上籃之基本動作技巧？ (A) 跨下運球 (B) 變速運球 (C) 背後運球 (D) 以上皆是。

(A) 371.籃球比賽中，不管對方進攻是否得分，都必須儘快取得控球權，將球傳給 (A) 2號 (B) 3號 (C) 4號 (D) 5號 人員，以重新發動攻勢。

(B) 372.籃球比賽時，進攻隊伍的外線能力較差時，可選擇 (A) 壓迫式的盯人防守 (B) 沉退式的盯人防守 (C) 3-2區域防守 (D) 混合防守。

(D) 373.關於籃球規則，以下何者正確？ (A) 半場三對三有禁區3秒鐘的限制 (B) 違例時以界外球進攻方式接續比賽 (C) 半場比賽由先投進三分線球的一隊取得進攻權 (D) 當進攻隊伍得分後攻守轉換。

(B) 374.下列何者為田徑短跑的安全注意事項？ (A) 精神注意力不集中 (B) 賽前一定要熱身 (C) 不理會跑道是否淨空 (D) 身體不適，仍然勉強參賽。

(A) 375.我國奧運史上，首次獲得示範項目金牌的是 (A) 跆拳道 (B) 舉重 (C) 棒球 (D) 桌球。

(B) 376.一般男性正常體脂肪的百分比為 (A) 8% (B) 15% (C) 20%。

(B) 377.籃球比賽時，運用沈退式的盯人防守時機為 (A) 對方有進攻的靈魂人物 (B) 對方禁區攻擊火力強 (C) 對方上場經驗不足 (D) 對方基本動作劣於本隊。

(A) 378.全人健康的首要因素是？ (A) 健康體能 (B) 不吸煙 (C) 安全 (D) 壓力管理。

(D) 379.重高指數的計算公式為 (A) 腰圍÷臀圍 (B) 身高÷體重÷重高常數 (C) 臀圍÷腰圍 (D) 體重÷身高÷重高常數。

解析：重高指數＝體重÷身高÷重高常數。

- (A) 380.運動一詞源自於哪一個國家？ (A) 英國 (B) 中國 (C) 德國 (D) 美國。
- (D) 381.下列敘述何者正確？ (A) 脂肪過多是不健康的 (B) 脂肪過多會使得心肺的負擔更重 (C) 我們應該注意能量吸收與能量消耗之間的平衡 (D) 以上皆是。
- (B) 384.以運動組織團體來說主要追求的是？ (A) 公共利益 (B) 勝利、獎金 (C) 教育意義 (D) 公平的競賽。
- (D) 385.短距離跑不包含下列哪一項？ (A) 100公尺 (B) 200公尺 (C) 400公尺 (D) 800公尺。
- (A) 386.羽球比賽雙方分數達20平分時，連續獲得幾分者獲勝？ (A) 2分 (B) 4分 (C) 5分 (D) 6分。
- (D) 387.下列敘述何者正確？ (A) 肌力訓練前要做熱身運動 (B) 要知道如何操作重量訓練器材以免受傷 (C) 在個人體能負荷範圍內慢慢增加自己的負荷量 (D) 以上皆是。
- (D) 388.通常來說，一流的田徑選手於出發後幾秒達到最高速度？ (A) 2~3秒 (B) 3~4秒 (C) 4~5秒 (D) 5~6秒。
- (A) 389.下列何者不是體育的目標 (A) 爭強求好，培養戰鬥力 (B) 社會規範行為的培養 (C) 運動安全與健康。
- (D) 390.羽球比賽遇到一局決勝的比賽，當一方分數達到幾分時，雙方球員必須互換場地比賽？ (A) 8 (B) 9 (C) 10 (D) 11 分。
- (C) 391.籃球比賽時，若對方偏重罰球線以下的區域得分，應採何種戰術為宜？ (A) 壓迫式的盯人防守 (B) 沈退式的盯人防守 (C) 2-3的區域防守 (D) 3-2的區域防守。
- (B) 392.籃球比賽共分4節，每節比賽時間為 (A) 5分鐘 (B) 10分鐘 (C) 15分鐘 (D) 20分鐘。
- (B) 393.籃球之2-3區域防守的防守要點為 (A) 防守必須不斷呼應 (B) 抵制進攻方在禁區得分 (C) 選定一方的靈魂人物 (D) 以上皆是。
- (C) 394.田徑運動中，下列練習何者可達到動力培養？ (A) 阻力跑 (B) 青蛙跳 (C) 折返跑 (D) 小欄架跑。
- (B) 395.理想的持續運動時間為 (A) 5~10分鐘 (B) 30~90分鐘 (C) 90分鐘以上 (D) 以上皆非。
- (C) 396.改善身體的柔軟性的方法，以下何者為非？ (A) 靜態伸展運動 (B) 自感肌神經促進術 (C) 保持固定姿勢。
- (C) 397.接力跑傳接棒的過程中若棒子掉落，是由 (A) 直接取消資格 (B) 若棒子已碰到接棒者由接棒者拾起 (C) 皆由傳棒者拾起 (D) 皆由接棒者拾起。
- (A) 398.有關排球自由球員的規定，何者錯誤？ (A) 可以攔網 (B) 不可攔網 (C) 不可發球 (D) 只能扮演後排角色。
- (D) 399.下列何者敘述正確？ (A) 適度運動可以促進身體健康 (B) 不論男女老幼都應該適度的運動 (C) 藉由運動來充實週末假日的休閒活動，不僅可以保持身體健康，同時也可增進工作效率 (D) 以上皆是。

(D) 400.下列有關沙灘排球的規則中，哪一項敘述「不正確」？ (A) 四人制比賽中，選手無前、後排之分 (B) 發球順序不得錯誤 (C) 採三局兩勝制 (D) 可以吊球。

解析：擊球必須清晰，不可有捉球或擲、吊球之動作。

(C) 401.運動按摩可提高運動員的 (A) 成績表現 (B) 運動傷害的預防 (C) 二者皆是。

(A) 402.在羽球比賽的單打項目中，必須用何種手法發球？ (A) 沒有限制 (B) 正手發球 (C) 反手發球

解析：沒有限制用正手或反手發球。

(D) 403.籃球比賽時，派本隊防守最好的人盯住對方的靈魂人物，當此危險人物接近時，原在此區域防守的人員必須伺機從旁協助，此為 (A) 壓迫式的盯人防守 (B) 沉退式的盯人防守 (C) 3-2區域防守 (D) 混合防守。

(D) 404.在接力賽跑中，理想的接棒瞬間，接棒與交棒者的狀態應該為 (A) 交棒者衝刺，接棒者減速 (B) 接棒者衝刺，交棒者減速 (C) 雙方都在減速狀態 (D) 雙方都在最高速度。

解析：理想的接棒瞬間是在雙方最高速度下進行。

(C) 405.排球發球動作須在裁判鳴笛後 (A) 5秒 (B) 3秒 (C) 8秒 (D) 9秒 內將球擊出。

(D) 406.下列哪些是運動的構成要素？ (A) 具有遊戲特質的身體活動 (B) 與他人比賽的身體活動 (C) 自我奮鬥形式的身体活動 (D) 以上皆是。

(A) 407.男子比賽鉛球的重量為 (A) 7.26公斤 (B) 8公斤 (C) 16公斤。

(D) 408.運動場地不平坦時，可能造成運動傷害，是指外在因素的哪一項？ (A) 運動裝備及器材 (B) 身體的適應能力 (C) 不可抗拒的意外事件 (D) 運動的環境。

(A) 409.下列何者為評量軀幹前彎及背部和腿後側肌肉的柔軟度？ (A) 坐姿體前彎 (B) 仰臥單腳上舉 (C) 肩部柔軟性。

(C) 410.馬拉松的比賽是屬於 (A) 中距離 (B) 長距離 (C) 超長距離。

(C) 411.桌球反手殺球的重心為(右手執拍者) (A) 右腳至左腳 (B) 無所謂 (C) 左腳至右腳 (D) 僅以右腳發力。

(A) 412.正規籃球比賽中，如遇延長加賽，可請求幾次暫停？ (A) 1次 (B) 2次 (C) 3次 (D) 4次。

(C) 414.排球發球觸網進入對方場地，應判 (A) 失誤 (B) 不算重發 (C) 有效發球 (D) 公證球。

(D) 415.就算是在減肥期間，每天攝取的熱量最好不要低於多少？ (A) 2500卡 (B) 2000卡 (C) 1800卡 (D) 1200卡。

解析：只有在醫護人員的監督下，才能採用低於1200卡的極低熱量飲食。

(A) 416.排球舉球要領中，下列何者屬於向後舉高長球？ (A) 觸球時手腕應適度向後仰 (B) 單手舉球 (C) 兩手握拳，用力擊球 (D) 以上皆是。

(B) 417.在進行籃球運動時，身體的哪個部位最容易受傷？ (A) 手臂 (B) 腳部 (C) 頭部 (D) 腰腹。

解析：腳踝、膝關節與腿部肌肉最容易受傷。

- (A) 418.羽球反手發球較正手發球無法做到的發球為下列何者？ (A) 發高遠球 (B) 平遠球 (C) 短球 (D) 以上皆是。
- (B) 419.籃球進攻球員持球做運球切入動作，如無上籃機會則將球傳給接應之隊友，此戰術稱為 (A) 傳切戰術 (B) 切傳戰術 (C) 擋切戰術 (D) 協防戰術。
- (D) 420.在田徑短距離跑中的基礎練習中不包含下列哪一項？ (A) 抬腿走 (B) 抬腿跑 (C) 節奏跑 (D) 衝刺。
- (A) 421.以下桌球運動的敘述何者正確？ (A) 正手殺球是擊在球的中上部 (B) 右手執拍者之正手殺球後，須將重心轉至右腳 (C) 比賽中的間歇時間要將球拍拿給隊友看。
- (B) 422.「單腳伸舉」主要在測量哪一部位的柔軟性？ (A) 踝關節 (B) 臀部 (C) 腹部。
- (A) 423.田徑運動中短距離跑是屬於哪種類型的競賽項目？ (A) 中高強度、持續時間短 (B) 中高強度、持續時間長 (C) 低強度、持續時間短 (D) 高強度、持續時間長。
- (D) 424.下列何者不是我國各階段的體育目標？ (A) 促進身體健康 (B) 健全身心 (C) 提高運動技能 (D) 不擇手段地求取勝利。
- (A) 425.有關柔軟性，下列何者有誤？ (A) 可以促進心肺耐力 (B) 不受時空的限制 (C) 從事任何活動前後必須執行的項目。
- (C) 426.關於排球，下列敘述何者有誤？ (A) 舉球員扮演重要角色 (B) 1964年被正式列入東京奧運會之項目 (C) 舉球只有高手傳球，無法使用低手傳球 (D) 以上皆非。
- (A) 427.排球舉球時常犯的錯誤是？ (A) 以指尖觸球，造成手指挫傷 (B) 兩手上舉，手肘自然張開 (C) 觸球時，手指張開成半球狀 (D) 以上皆是。
- (B) 428.桌球反手推球的主要發力部位為 (A) 上臂 (B) 前臂和手腕 (C) 腰部 (D) 不需發力。
- (C) 429.在以紙飛機練習羽球中的高手擊球時，主要訓練的是哪一部分的動作？ (A) 揮臂 (B) 屈肘 (C) 手腕 (D) 腳步。

解析：配合手腕力量的運作，練習將紙飛機擲過網前短發球線的位置，手腕要輕微下壓。

- (B) 430.肌力訓練的原則及要點，下列敘述何者有誤？ (A) 訓練過程中呼吸要正常，不要閉氣 (B) 為加強運動的效果，可以任意的加重負荷 (C) 動作的次數及頻率，應依個人體適能狀況做調整 (D) 訓練前要做熱身運動。
- (C) 431.下列敘述何者錯誤？ (A) 體育是教育的一部分 (B) 體育是透過身體活動來達成教育的目的 (C) 體育與運動是相同的，只是用詞不同。
- (A) 432.排球運動之舉球員對於高長球之擊球點位在 (A) 前額上方 (B) 前額下方 (C) 以上皆可 (D) 以上皆非。
- (D) 433.排球時間差攻擊，實際擊球的球員是 (A) 自由球員 (B) 舉球員 (C) 第一時間攻擊 (D) 第二時間攻擊。
- (D) 434.羽球組成包含下列哪些部分？ (A) 羽毛 (B) 軟木 (C) 羽毛梗 (D) 以上皆是。
- (C) 435.下列有關籃球規則的敘述，何者為非？ (A) 比賽開始在中圈跳球，當球被跳球員合法

觸及時，比賽便開始 (B) 決勝期的犯規仍延續前一節的累計犯規次數 (C) 決勝期控球隊犯規超過4次，對方罰球2次 (D) 以上皆非。

解析：決勝期非控球隊犯規超過4次，對方罰球2次。

- (A) 436.下列何者為簡易、普遍評量身體組成的方法？ (A) 身體質量指數 (B) 水中稱重 (C) 皮脂厚測量 (D) 紅外線交互作用測量法。
- (C) 437.下列敘述何者正確？ (A) 有心血管疾病者不用經過醫生的建議就可以實施強度高的運動 (B) 運動時要穿不吸汗的衣服 (C) 運動前中後都要喝足夠的水 (D) 從事運動前不用熱身。
- (A) 438.在羽球比賽中，發覺對方發球者站錯發球區發球，且對方已獲勝此球時，則裁判的處理方式為 (A) 重新發球 (B) 承認既成事實，由錯方獲勝此球 (C) 判錯方失一分 (D) 改由另一方發球。
- (A) 439.桌球擊球時，為何會擊出高飛球？ (A) 拍面角度上揚 (B) 推球 (C) 殺球。
- (D) 440.籃球暫停的時機 (A) 我隊取得控球權時 (B) 任一方犯規時 (C) 對方得分時 (D) 以上皆是。
- (D) 441.下列何者為獲得籃球比賽勝利所應具備的條件？ (A) 團隊默契 (B) 熟練的基本動作 (C) 積極的防守 (D) 以上皆是。
- (A) 442.在排球的規則中，對自由球員的規定下列敘述何者有誤？ (A) 必須穿著和隊友同樣顏色的衣服 (B) 不得攔網 (C) 不能將高於球網上端的球擊向對區 (D) 只能扮演後排球員的角色。
- (B) 443.整顆羽球的重量，依國際標準其範圍應在 (A) 1~2公斤 (B) 4.74~5.50公克 (C) 2~3公斤 (D) 4~8公斤。
- (B) 444.關於籃球壓迫式盯人防守，何者有誤？ (A) 面對進攻持球者在未運球前必須給予近距離的壓迫 (B) 對外圍無球者應採正面防守 (C) 若進攻者為禁區球員，應在前防守 (D) 以上皆非。
- (D) 445.要選擇適合自己的運動項目來進行體重控制，需考慮哪些因素？ (A) 運動時間 (B) 運動強度 (C) 運動頻率 (D) 以上皆是。
- (D) 446.一場正規的業餘籃球比賽（無延長賽）共有幾次暫停？ (A) 兩次 (B) 三次 (C) 四次 (D) 五次。
- (C) 447.在五對五籃球賽中，以兩個籃球框連成之中心線為準，可分為哪兩個區塊？ (A) 前區、後區 (B) 左區、右區 (C) 強邊、弱邊 (D) 長邊、短邊。
- 解析：分為強邊、弱邊，進攻時有球邊為強邊，另一個無球邊則稱弱邊。
- (C) 448.一般而言排球A快攻舉球在球網上的高度約為 (A) 20公分 (B) 30公分 (C) 50公分 (D) 80公分。
- (B) 449.下列何者不是休閒活動的特性 (A) 建設性 (B) 不確定性 (C) 非謀生性。
- (C) 450.練習排球的肩上發球時，應該將球拋多高？ (A) 越低越好控制 (B) 越高越好施力 (C) 不要太高 (D) 不需要拋球。

解析：拋球太高容易造成擊球時間的誤判。

- (B) 451.使用過度節食這類的極端減重法，為何會增加日後復胖的機率？ (A) 營養均衡 (B) 代謝率降低 (C) 營養過剩 (D) 代謝率提高。

解析：過度節食或斷食等極端減肥法，會造成營養不均衡及代謝率降低，恢復正常飲食後也易復胖。

- (B) 452.羽球是幾根羽排成？ (A) 10~20根 (B) 14~16根 (C) 20~30根 (D) 30~40根。
- (C) 453.下列哪一項伸展運動，目的在伸展下背部及下肢的活動肌群？ (A) 體側柔軟性 (B) 下背部柔軟性 (C) 臀部和腿部的柔軟性。
- (D) 454.正式排球比賽時，何種角色的球員衣服明顯與其他球員不一樣？ (A) 舉球員 (B) 攻擊手 (C) 發球員 (D) 自由球員。
- (D) 455.下列哪些是屬於運動上的美德？ (A) 具有團隊精神 (B) 公平公正地與對手競爭 (C) 不輕言放棄，堅持到最後一刻 (D) 以上皆是。
- (A) 456.籃球比賽時，當球發進球場，必須在幾秒內將球推進前場？ (A) 8秒 (B) 10秒 (C) 12秒。
- (D) 457.有關羽球高手擊球的動作要領敘述，何者正確？ (A) 如拉弓般引拍 (B) 手腕高於手肘 (C) 轉動腰部 (D) 以上皆是。
- (D) 458.體適能檢測的目的是？ (A) 了解個人體能狀況 (B) 避免運動時的運動傷害 (C) 提供適合個人化的運動處方 (D) 以上皆是。
- (A) 459.真正具有比賽性質的運動，其參賽者必須秉持什麼樣的精神？ (A) 運動員風度 (B) 無賴的精神 (C) 偷雞摸狗 (D) 得過且過。
- (C) 460.要改善身體的柔軟性最好每一星期應練習 (A) 1次 (B) 1~2次 (C) 3次 以上。
- (C) 461.田徑短距離跑比賽的終點名次判定是以選手的 (A) 頭 (B) 手 (C) 軀幹 (D) 足掌之垂直面做為基準。
- (C) 462.有氧運動最好採 (A) 高強度、長時間 (B) 高強度、短時間 (C) 低強度、長時間 (D) 低強度、短時間 的運動方式為佳。
- (A) 463.下列敘述何者正確？ (A) 合宜的穿著，可讓你充分享受運動的樂趣 (B) 運動時不需理會環境適不適合 (C) 運動的持續時間越久越好 (D) 運動時越激烈越好。
- (C) 464.下列哪一種排球的接發球隊形是偏向攻擊為主，且對接發球能力較差者很不適合採用？ (A) 五人W型 (B) 五人M型 (C) 三人V型 (D) 四人U型。
- (D) 465.舉球要領中，下列何者屬於排球向前舉高長球？ (A) 兩手上舉，手肘自然張開 (B) 觸球時，手指張開成半球狀 (C) 拇指與食指相對成三角形視窗 (D) 以上皆是。
- (D) 466.羽球之扣球動作實施時應注意 (A) 放鬆手臂，於扣球瞬間使力 (B) 加快移位速度，使擊球點在身體前上方 (C) 壓腕動作確實做好 (D) 以上皆是。
- (A) 467.桌球削球與抽球的旋轉方向是 (A) 不同 (B) 相同 (C) 視狀況而定。
- (D) 468.下列有關接力賽跑的敘述，哪一項是「不正確」的？ (A) 參賽前需充分熱身 (B) 團隊默契相當重要 (C) 交棒時可出聲喊「接」 (D) 4×400公尺的賽程競爭激烈，需全程

衝刺。

解析：一個選手要跑400公尺，不可盲目衝刺，須注意配速。

(B) 469.4x400公尺接力賽第三、四棒選手，其在接力區內的排列方式，是依照同隊選手跑完幾公尺時的先後順序？ (A) 200公尺 (B) 300公尺 (C) 400公尺 (D) 500公尺。

(A) 470.排球比賽中，發球出界但有碰觸到對方選手的身體，應該判決為 (A) 有效球 (B) 無效球 (C) 換邊發球 (D) 失誤。

解析：發球出界但觸及對方身體算有效球。

(D) 471.施行按摩方法中的運動法，必須具備那一方面的知識，施術才易見效？ (A) 解剖 (B) 生理 (C) 力學 (D) 以上皆是。

(A) 472.第一屆的奧林匹克運動會在何處舉辦？ (A) 希臘雅典 (B) 義大利羅馬 (C) 法國巴黎 (D) 澳洲雪梨 舉辦。

(A) 473.桌球正手攻擊時，以右手執拍為例，基本重心轉換應從 (A) 右腳移至左腳 (B) 不須轉換 (C) 左腳移至右腳 (D) 都可以。

(B) 474.桌球反手殺球時，由於上臂受身體的阻隔，反手殺球的力量會比正手殺球的力量 (A) 大 (B) 小 (C) 不一定。

(D) 475.下列有關桌球正手攻擊預備姿勢之敘述，何者錯誤？（以右手執拍為例） (A) 身體靠近球檯略向右轉 (B) 左腳在前，右腳稍在斜後方 (C) 身體重心放在右腳 (D) 身體稍後仰。

(A) 476.在羽球比賽發球中發球時，兩腳應 (A) 不可超越發球線 (B) 可剛好踩在線上，但不能超線 (C) 起跳時可踩線 (D) 落地時可踩線。

解析：不能踩線。

(A) 477.羽球基本動作中，最具攻擊威力的擊球法是 (A) 扣球 (B) 抽球 (C) 切球 (D) 挑球。

(C) 478.體重過重者在減肥時，進行下列哪一種運動前必須特別謹慎，不可貿然採用？ (A) 游泳 (B) 快走 (C) 慢跑 (D) 水中有氧。

解析：不可貿然慢跑減重，以免因體重過重導致膝關節負重過度而受損。

(D) 479.在練習中長距離跑時，擺臂的動作應是兩臂彎屈成 (A) 45度 (B) 60度 (C) 75度 (D) 90度。

(D) 480.籃球運動中，下列敘述何者正確？ (A) 防守時兩手張開，以干擾進攻者視線 (B) 防守時身體重心在後腳 (C) 防守腳步移動由前腳帶動後腳 (D) 以上皆是。

(D) 481.對於羽球之抽球動作的敘述，下列何者正確？ (A) 擊球點在身體的斜前方位置 (B) 正手抽球時，手腕應豎起 (C) 重心先站穩，再從容擊球 (D) 以上皆是。

(B) 482.排球運動中，下列敘述何者正確？ (A) 活動前不需要熱身 (B) 活動前要注意場地是否有不屬於場地的物品，以免跌倒 (C) 當發現場地有其他場地的球跑入時，不需理會 (D) 以上皆非。

(C) 483.下列有關桌球反手推球引拍動作之敘述，何者錯誤？ (A) 手臂自然彎曲做外旋 (B)

拍面角度稍前傾 (C) 瞄準來球下方位置 (D) 將球拍引到身體前方。

- (B) 484.籃球比賽進行跳球時，若取得跳球優勢的隊伍，應將中鋒擺在哪一位置？ (A) 兩側 (B) 進攻位置 (C) 防守位置。
- (C) 485.有關籃球壓迫盯人防守的敘述，何者有誤？ (A) 三人一致對進攻球員壓迫 (B) 對持球球員努力的積極防守 (C) 對無球者沉退至禁區協防 (D) 對無球者保持在前防守。
- (D) 486.排球比賽技術暫停的時間為 (A) 20 (B) 30 (C) 40 (D) 60 秒。
- (C) 487.排球比賽中的自由球員 (A) 須和其他球員穿一樣的比賽服 (B) 可以發球但不可以攔網 (C) 只能扮演後排球員的角色。
- (A) 488.可用雙手在一定部位緩慢的進行旋轉運動，為下列那一種按摩方法？ (A) 壓迫法 (B) 伸展法 (C) 振動法 (D) 按撫法。
- (B) 489.排球運動具有下列何者特性？ (A) 輪空 (B) 輪轉 (C) 輪迴 (D) 輪調。
- (B) 490.在排球比賽中使用肩發球時，最好的擊球點是 (A) 球的外側 (B) 球體中央偏低 (C) 球的內側 (D) 球體中央偏高。

解析：勿擊打側邊，以免造成球體旋轉使飛行方向偏離。

- (A) 491.練習接力賽時，若接棒者老是被交棒者超越，應該如何調整改善？ (A) 調整助跑標誌 (B) 命交棒者放慢速度 (C) 命接棒者再提高速度 (D) 接棒者不時回頭觀望。

解析：增加助跑標誌的長度，以解決雙方都在全速衝刺的狀況下，傳棒者是否有效追上的疑慮。

- (C) 492.下列何者錯誤？ (A) 體育乃是教育的一部分 (B) 體育是透過身體活動的方式來達成教育目的 (C) 先達成體育目的後，再完成體育目標。
- (D) 493.羽球反手發平高球的特點為何？ (A) 帶有攻擊性的發球 (B) 要避開對手中場截擊 (C) 偶而使用才有效果 (D) 以上皆是。
- (A) 494.身高180公分體重65公斤的人，其身體質量指數為 (A) 20 (B) 22 (C) 24。
- (A) 495.何謂排球持球？ (A) 球員將球接住或拋擲而出 (B) 拿著球 (C) 抓著球 (D) 以上皆是。
- (D) 496.下列哪一項「不符合」全身性運動的原則？ (A) 游泳 (B) 上下樓梯 (C) 騎腳踏車 (D) 舉啞鈴。

解析：舉啞鈴是屬於手臂的肌肉訓練。

- (C) 497.在揮拍桌球正手殺球時，要求手臂加速運行，發力集中腰、腿，是為了 (A) 拉大球拍與來球的距離 (B) 增加回擊來球時的準確性 (C) 增大扣殺的力量。
- (A) 498.沿著血管和淋巴管流動方向，由末梢向中樞緩慢而有節奏的撫摸方法是屬於 (A) 按撫法 (B) 按捏法 (C) 揉捏法 (D) 敲打法。
- (C) 499.鉛球比賽投擲圈的直徑大小為 (A) 2公尺 (B) 2.5公尺 (C) 2.135公尺。
- (B) 500.在籃球比賽進行強邊進攻時，弱邊球員的主要任務是 (A) 個人單打 (B) 破壞防守陣勢 (C) 強勢切入 (D) 製造犯規。

解析：等強邊進攻，破壞防守陣勢，製造投籃機會，適時出手得分。

- (B) 501.有關推鉛球的持球動作，何者為非？ (A) 重心要落在食指、中指和無名指的指跟上
(B) 五指自然拼攏 (C) 拇指與小指夾在球體兩側 (D) 持球之手臂與身體約成45度或更大一點的角度。
- (B) 502.籃球比賽中，進攻球隊需於幾秒內將球推進前場？ (A) 3秒 (B) 8秒 (C) 24秒
(D) 30秒。
- (B) 503.桌球的來球非常短且下旋，其擊球點應是 (A) 中上部 (B) 中下部 (C) 中部 較為
恰當。
- (A) 504.籃球比賽中最常運用的單邊作戰方式，最常以幾人一組來運用？ (A) 兩人 (B) 三人
(C) 四人 (D) 單人。
- 解析：最常用兩人小組來進攻，通常為前鋒、中鋒或前鋒、後衛的組合。
- (B) 505.運動按摩法的振動法，若為身體凹入部分可使用 (A) 牽引振動法 (B) 壓迫振動法
(C) 手掌振動法。
- (B) 506.下列何者不屬於輕度或中度的運動傷害？ (A) 撕裂傷 (B) 脫臼 (C) 韌帶發炎 (D)
肌腱發炎。
- 解析：脫臼屬於較嚴重的運動傷害。
- (C) 507.下列何者不是運動的定義？ (A) 制度化 (B) 競爭 (C) 營利。
- (B) 508.排球規則中，「連擊」是指連續擊球幾次？ (A) 1次 (B) 2次 (C) 3次 (D) 4次。
- (C) 509.健康體適能的構成要素不包含下列何者？ (A) 身體組成 (B) 心肺耐力 (C) 協調性
(D) 肌力、肌耐力。
- (D) 510.排球中的對左右長舉球之扣球，下列敘述何者正確？ (A) 拋球高度應在舉球者的頭頂
前上方 (B) 扣球者向前助跑躍起扣球 (C) 扣球時手臂舉高，以將球擊過網 (D) 以上
皆是。
- (D) 511.籃球3-2區域防守的學習要點為何？ (A) 一定壓迫三分線得分球員 (B) 防止禁區內進
攻球員的接應 (C) 防守位置重疊時應相互溝通 (D) 以上皆是。
- (B) 512.下列何者不是排球的虛攻球的擊球動作？ (A) 五指分開手型 (B) 二指輕撥手型
(C) 握拳手型。
- (B) 513.田徑運動中，攢人跑步的練習距離約幾公尺比較好？ (A) 10~30公尺 (B) 30~50公
尺 (C) 20~40公尺 (D) 40~60公尺。
- (B) 514.關於田徑短距離跑踢小腿跑這個常犯的錯誤該如何修正？ (A) 多做伏地挺身 (B) 擺
動腿前擺時強調收小腿，當大腿抬高下擺時才放鬆小腿前擺 (C) 多做折返跑 (D) 多
做仰臥起坐。
- (B) 515.田徑在運用小欄架進行步幅訓練時，約需放置幾個？ (A) 5~10個 (B) 10~15個
(C) 15~20個 (D) 20~25個。
- (B) 516.排球運動中，下列敘述何者正確？ (A) 比賽時，球員位置可以隨便站 (B) 發球員發
球後，球員即可在本方場區任意移動與站位 (C) 球員僅能死守自己的位置 (D) 以上
皆是。

- (D) 517.田徑運動中，下肢肌力的培養包括哪些練習？ (A) 跨步走 (B) 跨步跳 (C) 攢人跑步 (D) 以上皆是。
- (A) 518.田徑運動中，上坡跑主要是在訓練何項能力？ (A) 肌力 (B) 耐力 (C) 毅力 (D) 蠻力。
- (C) 519.運動 (sport) 一詞源自於 (A) 美國 (B) 希臘 (C) 英國。
- (B) 520.下列何者為籃球運球過人時常犯之錯誤？ (A) 隨時調整防守位置，保持適當距離 (B) 進攻時運球過人速度不宜太快 (C) 確定軸心腳後再做假動作 (D) 確實二步跨步上籃。
- (A) 521.有關運動減重的注意事項，下列哪一項敘述「有誤」？ (A) 以強度大的項目為優先 (B) 需充分暖身 (C) 要持續30分鐘以上較有效 (D) 若流汗要注意保暖。
- 解析：先從事較低強度的運動。
- (B) 522.下列哪一項田徑項目包含直道與彎道？ (A) 100公尺 (B) 200公尺 (C) 110公尺跨欄 (D) 跳高。
- (D) 523.下列敘述何者正確？ (A) 奧林匹克聖歌從第一屆使用後，一直得到大家的肯定 (B) 奧運會的舉辦歷年來都相當順利，已有一百多年的歷史 (C) 我國在奧運會的比賽以體操表現最佳 (D) 現代奧林匹克運動會的宗旨是以競技運動為基礎，來創造更幸福與和平的世界。
- (B) 524.肌肉發生抽筋時，可使用下列何種按摩方式？ (A) 敲打法 (B) 伸展法 (C) 揉捏法 (D) 振動法。
- (B) 525.籃球比賽進行強邊進攻時，會以何種類型的球員用個人單打方式等進攻？ (A) 後衛球員 (B) 破壞力強的球員 (C) 破壞力弱的球員 (D) 體型較小的球員。
- 解析：通常是設計讓最有破壞力的球員，利用擋人、個人單打或切入的方式，強攻取分或製造犯規。
- (B) 526.羽球比賽第三局，當一方分數達到幾分時，雙方球員必須互換場地比賽？ (A) 15 (B) 11 (C) 9 (D) 8 分。
- (A) 527.何者不屬於造成運動傷害的內在因素？ (A) 運動技術的指導 (B) 身體的適應能力 (C) 技術的程度 (D) 心理的狀態。
- 解析：運動技術的指導屬於外在因素。
- (A) 528.下列有關排球扣球的敘述，何者正確？ (A) 右手扣球時，擊球點在右肩的前上方 (B) 右手扣球時，擊球點在左肩的前上方 (C) 右手扣球時，擊球點在右肩的下方 (D) 右手扣球時，擊球點在左肩的下方。
- (D) 529.高脂肪會造成 (A) 糖尿病 (B) 高血壓 (C) 關節炎 (D) 以上皆是。