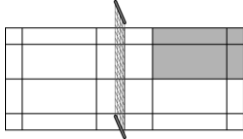
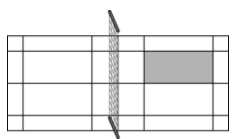
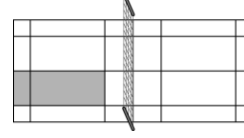
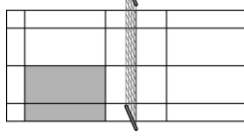


## 一、單一選擇題：

1. (B)下列何者不是「低手發球」常見的擊球位置？ (A)拳心 (B)掌心 (C)拇指根部 (D)低手擊球部位。
2. (C)臺灣夏日紫外線含量極高，下列何者不是紫外線對健康的影響？ (A)降低免疫系統功能 (B)視網膜變質 (C)增加肌力 (D)皮膚晒傷與病變。
3. (D)下列何者為籃球球感練習的目的？ (A)讓手指熟悉球以方便掌控 (B)讓手指熟悉球有助於接球 (C)讓身體熟悉球對掌控球的空間距離較有把握 (D)以上皆是。
4. (C)為了避免運動時呼吸到不乾淨的空氣，下列作法何者錯誤？ (A)避免在交通繁忙地區從事運動 (B)盡量選擇室內運動 (C)肺部可過濾所有氣體故無須理會 (D)查看有關空氣品質的資訊作為參考。
5. (A)棒球場上，投手丘到本壘板的距離為幾公尺？ (A)18.44公尺 (B)18.50公尺 (C)19公尺 (D)20公尺。
6. (D)每分鐘心跳率達130次的運動，對下列哪一階段的人較不適合？ (A)國小學生 (B)國中生 (C)大學生 (D)銀髮族。
7. (D)關於校園空氣品質旗幟的顯示，下列何種顏色懸掛時，必須停止戶外運動？ (A)綠色 (B)黃色 (C)紅色 (D)紫色 (E)橘色。
8. (C)排球雙人在練習低手傳接球時，應該注意： (A)盡可能的將球丟得越快越好，增加接球同學的反應時間 (B)在拋球給接球同學時，無須喊聲提醒同學 (C)盡量將球丟出拋物線高度，並將球拋在接球同學前方 (D)盡可能將球拋到同學的後方。
9. (B)下列哪項動作不是籃球的基本動作？ (A)傳球 (B)頂球 (C)接球 (D)運球。
10. (B)在團體賽跑傳接棒的過程中，預備接棒者最理想的助跑距離為？ (A)10至15公尺內 (B)3至5公尺內 (C)20公尺以上 (D)30公尺以上。
11. (B)下列運動安全的敘述，何者為非？ (A)不要勉強或過度運動 (B)運動的心理狀態和運動傷害的發生沒有關係 (C)運動前應認真檢查場地及器材 (D)正確的運動技巧能減少運動傷害發生。
12. (D)排球比賽中，小光在低手接發球時發生失誤，可能的原因有 (A)手腕上抬 (B)肘關節彎曲 (C)重心沒有壓低 (D)以上皆是。
13. (C)關於籃球墊步的敘述，何者有誤？ (A)墊步接球後可以做出切入過人、跳投、傳球等動作 (B)墊步接球的動作主要是讓接球者能夠方便銜接下一個動作 (C)接到球之後，再做墊步動作，能夠讓我們切入的動作更快速 (D)預備接球者屈膝注視持球者，雙手手掌張開向持球者要球。
14. (D)下列何者不是排球場上使用的移位步法 (A)前跨步 (B)後跨步 (C)左、右跨步 (D)米字步法。
15. (A)棒球傳球時，應傳至對方的哪一處為佳？ (A)胸前 (B)腰部 (C)頭部 (D)任何位置都好。
16. (C)下列有關9人制排球比賽規則的敘述，何者錯誤？ (A)球網高度：男子組230公分、女子組215公分 (B)得分制度：一局21分、三局二勝制，第三局亦為21分 (C)無輪轉位置限制，但有前後排攻擊與攔網犯規問題 (D)有發球順序限制，每局開始決定場上球員發球順序，且需維持到該局結束。
17. (C)在排球比賽中接發球時，接球者要正面接球且身體要朝向 (A)攻擊手 (B)裁判 (C)舉球員 (D)自由球員。
18. (C)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。
19. (A)跑步時雙手的擺動應以 (A)肩膀 (B)手肘 (C)手腕 (D)胸部為支點，進行前後擺動。
20. (A)關於體適能的敘述，下列何者正確？ (A)體適能是指身體適應生活、運動與環境的能力 (B)心肺耐力、肌力、柔軟度是技能體適能的項目 (C)速度、敏捷性、平衡感是健康體適能的項目 (D)運動選手要注重技能體適能，不須培養健康體適能。
21. (B)從高難度動作逐漸發展為動作較小，但更注重音樂節奏性的舞蹈形式，以擺臂和單腳跳為主的Hip-Hop成為流行的街舞風格。從以上敘述，判斷出為哪一年代的街舞風格。 (A)1980 (B)1990 (C)2000 (D)現代。
22. (D)空氣中有多種成分與懸浮微粒，其中對人體傷害最大的是？ (A)氧氣 (B)一氧化氮 (C)懸浮微粒PM10 (D)細懸浮微粒PM2.5。
23. (C)田徑4x100公尺的接力區為多少公尺？ (A)20公尺 (B)25公尺 (C)30公尺 (D)35公尺。
24. (C)下列何者籃球運動的傳球方式，是最常見且能夠快速精準的將球傳向任何位置的隊友？ (A)地板傳球 (B)過頂傳球 (C)胸前傳球 (D)側邊傳球。
25. (B)羽球比賽時，一個半場可分為幾個發球區？ (A)1 (B)2 (C)3 (D)4。
26. (C)甲、上網步法，乙、前跨步法，丙、兩側步法，丁、交叉步法，戊、後退步法，己、回位步法，以上那四項為羽球米字步法？ (A)甲乙丙丁 (B)乙丙丁戊 (C)甲丙戊己 (D)丙丁戊己。
27. (A)檢測哪種項目可以知道一個人的身體組成？ (A)身體質量指數 (B)仰臥起坐次數 (C)每分鐘

心跳與呼吸數 (D) 1600 公尺的耐力跑。

28. (D)田徑比賽起跑時，必須聽到「鳴槍」之後才可以起跑，如果還沒鳴槍就起跑，視為 (A)犯規並應記錄犯規者犯規次數，再犯就取消資格 (B)重新起跑即可 (C)裁判口頭警告 (D)犯規並取消比賽資格。
29. (D)田徑比賽蹲踞式起跑的口令有 a 起跑出發 (鳴槍) b 預備 c 各就位。正確的順序為： (A) abc (B) bca (C) acb (D) cba。
30. (D)運動過程中，發生哪一種狀況，應該停止運動？ (A)暈眩 (B)呼吸不順暢 (C)身體某個部位有強烈的疼痛感 (D)以上皆是。
31. (A)當遇到高大防守者時，下列哪種傳球動作較適當，不容易被抄球？ (A)地板傳球 (B)胸前傳球 (C)過頂傳球 (D)隨手一丟。
32. (C)下列羽球場地圖，單打「接」球區為下列何者灰色區域？
- (A)  (B) 
- (C)  (D) 
33. (A)棒球比賽中，能控制比賽節奏，也是控制整場球賽的關鍵為何者？ (A)投手 (B)捕手 (C)打擊手 (D)內野手。
34. (B)關於蹲踞式起跑的動作及規則，下列何者正確？ (A)頭不可以超過起跑線 (B)鳴槍前先起跑者，取消其比賽資格 (C)起跑出發時，雙手同時用力蹬出 (D)起跑瞬間要抬頭，以增加前進力。
35. (D)羽球規則規定，發球時(甲)擊球瞬間球不可高於腰部(乙)拍面不得高於握把(丙)動作向前必須連續(丁)雙腳須同時著地，對的描述為 (A)甲乙丙 (B)甲丙 (C)乙丙丁 (D)甲乙丙丁。
36. (B)如果想要提升心肺耐力，下列哪一種運動處方較佳？ (A)每天從事不同類型的運動 (B)每週從事三次以上持續 30 分鐘以上的有氧運動 (C)每週從事三次以上高強度的重量訓練 (D)每天運動的強度不斷增加。
37. (D)籃球比賽中，你要站在防守者的哪一個方向，是最好製造隊友傳球給你的機會？ (A)後方 (B)左方 (C)右方 (D)前方。
38. (D)籃球運球練習時要 (A)雙膝微彎 (B)目光朝前 (C)雙腳前後站立 (D)以上皆是。
39. (B)對牆投擲練習時應注意事項，何者正確？ (A)只要是牆面，我就可以投擲 (B)應選擇軟式球類進行練習，並不破壞牆面為原則 (C)只要投的準，無須考慮距離的遠近 (D)以上皆非。

40. (C)(甲)起跑(乙)心肺耐力(丙)加速(丁)判斷力。短距離田徑競賽的前 10 公尺中，上述哪些因素是成敗的關鍵？ (A)甲乙丙丁 (B)甲乙丙 (C)甲丙 (D)乙丁。
41. (A)教育部體育署的體適能網站所提供的體適能常模不包括下列哪一項？ (A)100 公尺全力跑 (B)坐姿體前彎 (C)身體質量指數 (D)立定跳遠。
42. (A)關於球員在籃球比賽中選擇運球的想法，何者較為不正確？ (A)展現個人突破與移位的速度能力 (B)用運球切入撕裂對方防守 (C)吸引對方協防，製造隊友空檔 (D)改變自己位置或角度來傳球給隊友。
43. (B)良好的體適能可帶給身體多種好處，下列何者為非？ (A)促進心理健康、紓解壓力 (B)在兒童、青少年發育期間，是幫助長高的唯一有效方法 (C)降低心血管疾病發生 (D)降低罹患糖尿病的機會
44. (B)關於「每分鐘最大預估心跳率」的敘述，下列何者錯誤？ (A)以「220-年齡」即是最大預估心跳率 (B)一個人的心跳若達最大心跳率時，就會死亡 (C)健康者可用最大預估心跳率的 60%~80%作為運動強度 (D)久未運動者要以最大預估心跳率的 60%為基準。
45. (C)羽球的計分法是採？ (A)發球者勝得一分 (B)發球者敗對方得一分 (C)落地得分制 (D)以上皆非。
46. (B)有關體適能的分類，下列敘述何者正確？ (A)健康體適能是指對於運動表現有直接影響的能力 (B)競技體適能包含速度、瞬發力、協調性、敏捷性、平衡感、反應時間 (C)競技體適能是指身體適應生活、運動與環境且免於疾病的綜合能力 (D)以上皆非。
47. (B)下列哪一個不是「健康體適能」活動的關鍵項目？ (A)心肺適能 (B)敏捷性 (C)身體組成 (D)肌耐力。
48. (B)關於低手傳球時的動作敘述，以下何者正確？ (A)肩膀繃緊，上半身保持前傾 (B)膝蓋微彎並保持彈性 (C)低手傳球的手型，右手拇指應交疊在左手拇指上 (D)在尚未擊到球時，就先將低手的擊球動作姿勢做好。
49. (B)以下何者不是中長距離徑賽項目？ (A)800 公尺 (B)400 公尺 (C)1500 公尺 (D)5000 公尺。
50. (D)健康體適能當中，評估肌耐力最常使用的方式為下列何者？ (A)1 分鐘扶地挺身次數 (B)1 分鐘上下登階次數 (C)1 分鐘連續垂直跳躍次數 (D)1 分鐘仰臥起坐次數。