

學校名稱： ○○學年度第○學期 體育科 命題老師：

_____年_____班 學號：_____ 姓名：_____ 得分：_____

一、單選題

- () 1. 柔軟度好代表肌肉延展度佳，在從事哪些活動中能讓肌肉受到更好的保護？ (A)伸展 (B)舉起物體 (C)改變方向 (D)以上皆是。

《答案》D(P.18)

《難易度》易

- () 2. 以下哪個物品並不能作為藉物救援拋擲法的飄浮物？ (A)游泳圈 (B)輪胎內胎 (C)保麗龍板 (D)厚紙板。

《答案》D(P.187)

《難易度》易

- () 3. 若要從飲食方面改善身體組成，建議吃飯時先從哪個開始吃？ (A)白米 (B)蔬菜 (C)肉 (D)都一樣沒有差別。

《答案》B(P.28)

《難易度》易

- () 4. 關於排球場上接發球的隊形敘述，下列何者錯誤？

(A)每人防守面積較小，較容易避免失誤是一五式的優點

(B)會搶接發球或讓球是一五式的缺點

(C)只需適應 1 位舉球員，默契較好培養為二四式的優點

(D)個人防守範圍較大，增加失誤機會是二四式的缺點

《答案》C(P.69)

《解析》為一五式優點

《難易度》易

- () 5. 除了鉛球以外，以下何者運動項目也是田徑中田賽的投擲？ (A)標槍 (B)跨欄 (C)撐竿跳 (D)障礙賽。

《答案》A(P.88)

《難易度》易

- () 6. 排球比賽中，以下哪些情況能使己方球隊得1分？ (A)球成功落在對方場地內 (B)對方球隊犯規 (C)對方觸球出界 (D)以上皆是。

《答案》D(P.72)

《難易度》易

- () 7. 抽筋又稱為痙攣，在什麼情況下會引發而失去原有功能？ (A)暖身不足 (B)姿勢不正確 (C)過度使用肌肉 (D)以上皆是。

《答案》D(P.195)

《難易度》易

- () 8. 請問在水中什麼情況下也會引發抽筋？ (A)暖身不足 (B)水溫太低 (C)情緒過度緊張 (D)以上皆是。

《答案》D(P.195)

《難易度》易

- () 9. 在水中抽筋時應保持鎮定，應避免哪個動作，以防體力耗盡而溺水？ (A)立刻游回岸邊 (B)

找尋漂浮物 (C)使用漂浮求生法 (D)以上皆是。

《答案》A(P.185)

《難易度》易

- () 10. 桌球運動中，判斷球的落點遠近及強弱主要依據擺臂振幅大小及手腕用力程度，當對方的擺臂振幅大且手腕用力強則其落點及力量(A)遠、強 (B)近、弱 (C)近、強 (D)遠、弱。

《答案》A(P.82)

《難易度》易

- () 11. 桌球運動中，對方發右旋球使接球後會向左反彈，故拍面應向哪個方向推擋？ (A)左 (B)右 (C)前 (D)後。

《答案》B(P.83)

《難易度》易

- () 12. 桌球運動中，若慣用手為右手，以下關於正手發左旋球的預備動作何者有誤？ (A)身體側身 (B)左腳在前且右腳在後 (C)眼睛注視球 (D)以上皆是。

《答案》D(P.78)

《難易度》易

- () 13. 桌球運動中，若慣用手為右手，以下關於正手發左旋球，將球向上拋之後的動作變換以下何者有誤？ (A)將球拍引至身體右側 (B)左手向左側移開不遮蔽球 (C)以上皆是。

《答案》C(P.78)

《難易度》易

- () 14. 若嗆水或溺水後有哪些連續性的症狀應儘速就醫？ (A)咳嗽 (B)嘔吐 (C)嗜睡 (D)以上皆是。

《答案》D(P.195)

《難易度》易

- () 15. 實踐運動處方時要注意什麼？ (A)選擇合適的場地與穿著 (B)遵循運動完整過程 (C)不操之過急以免造成運動傷害 (D)以上皆是。

《答案》D(P.14)

《難易度》易

- () 16. 關於下列排球術語的解釋，何者正確？

(A)長攻：4 號位置的攻擊 (B)一傳：指將球傳給攻擊手的動作

(C)二傳：主要為接發球或接扣球，通常以高手傳球為主 (D)欵司：發球掛網

《答案》A(P.73)

《解析》

(B)正確為二傳 (C)正確為一傳 (D)先獲得 15 分並領先對隊 2 分者為勝

《難易度》易

- () 17. 當男性腰圍 \geq _____cm、女性腰圍 \geq _____cm 代表腹部肥胖？ (A)90、80 (B)80、85 (C)85、75 (D)80、80。

《答案》A(P.27)

《難易度》易

- () 18. 心肺適能也稱為心肺耐力，指的是從事運動時身體透過哪些部位持續吸收、傳輸與利用氧氣的能力？ (A)心臟 (B)肺臟 (C)血管 (D)以上皆是。

《答案》D(P.16)

《難易度》易

- () 19. 排球比賽中，先得25分方需至少領先對隊幾分即可勝1局？ (A)1 (B)2 (C)5 (D)0。
《答案》B(P.72)
《難易度》易
- () 20. 排球運動中反覆的扣球動作容易對肌肉與肌腱造成什麼樣的傷害？ (A)拉傷 (B)發炎 (C)斷裂 (D)以上皆是。
《答案》D(P.67)
《難易度》易
- () 21. 籃球運動中，防守者在不會犯規的前提下，可使用哪些部位干擾傳球者的傳球路線？ (A)腳尖 (B)頭頂 (C)手掌 (D)臀部。
《答案》C(P.42)
《難易度》易
- () 22. 下列何者不是運動處方設計的原則？ (A)運動頻率 (B)運動持續的時間 (C)運動效率 (D)運動強度。
《答案》C(P.14)
《解析》項目、強度、持續時間、頻率
《難易度》易
- () 23. 排球隊最多可登錄幾名球員？ (A)12 (B)15 (C)14 (D)16。
《答案》C(P.72)
《難易度》易
- () 24. 關於擬定與執行體適能運動處方的流程，下列何者有誤？ (A)先確認身體狀況並瞭解自己的體能 (B)選擇運動種類，設計運動處方 (C)執行後再隨機調整運動處方 (D)以上皆是。
《答案》D(P.13)
《難易度》易
- () 25. 水中救援具有一定的風險，故救援者須受過專業救生訓練才可救援，不過以下哪個救援法並不須受過訓練也可救援？ (A)接近帶人法 (B)托顎帶人法 (C)摟胸帶人法 (D)岸上徒手救援法。
《答案》D(P.188)
《難易度》易
- () 26. 若明顯感受到失溫時應怎麼做？ (A)立即上岸 (B)擦乾身體 (C)保暖維持體溫 (D)以上皆是。
《答案》D(P.194)
《難易度》易
- () 27. 下列何者並非運動處方的考量要點？ (A)項目 (B)強度 (C)場地開放時間(D)持續時間。
《答案》C(P.14)
《解析》項目、強度、持續時間、頻率
《難易度》易
- () 28. 桌球運動中，若慣用手為右手，以下關於正手發右旋球，將球向上拋之後的動作變換以下何者有誤？ (A)將球拍引至身體左側 (B)左手向左側移開不遮蔽球 (C)以上皆是。
《答案》A(P.80)
《解析》球拍引至身體右側
《難易度》易
- () 29. 鉛球運動中，若較易流手汗，鉛球持好後可使用何物來增進推擲鉛球時的穩定性？ (A)防滑

手套 (B)繃帶 (C)止滑粉 (D)肌肉效貼。

《答案》C(P.90)

《難易度》易

- () 30. 若想順利的將鉛球推擲出，下列哪個角度較佳？
(A)40°上下(B)45°上下 (C)50°上下 (D)35°上下

《答案》A(P.93)

《難易度》易

- () 31. 男子鉛球在第幾屆夏季奧林匹克運動會，被列入正式比賽項目？
(A)第一屆 (B) 第二屆 (C)第三屆 (D)第四屆

《答案》A(P.102)

《難易度》易

- () 32. 以下哪個物品並不能作為藉物救援延伸法的延伸物？ (A)竹竿 (B)斧頭 (C)鐵桿 (D)麻繩。

《答案》B(P.186)

《難易度》易

- () 33. 桌球運動中，正確判斷之後須以適當的方法來接發球以回擊各種旋轉球，而接發球除了可根據自己的打法特長應用各種技術回擊，也可調整哪些部份來增強？ (A)拍面角度 (B)發力方向 (C)以上皆可以。

《答案》C(P.82)

《難易度》易

- () 34. 擁有良好的體適能有哪些優點？ (A)提升身體免疫力 (B)享受運動的樂趣 (C)降低罹患慢性病的風險 (D)以上皆是。

《答案》D(P.12)

《難易度》易

- () 35. 肥胖除了會影響代謝之外，也會成為哪些疾病的危險因子？ (A)高血壓 (B)高血糖 (C)高血脂 (D)以上皆是。

《答案》D(P.27)

《難易度》易

- () 36. 適當的肌力訓練能提供哪些益處？ (A)降低體脂肪 (B)增加代謝率 (C)預防肌肉疲勞與疼痛 (D)以上皆是。

《答案》D(P.21)

《難易度》易

- () 37. 鉛球推擲屬於田徑中哪一項目？ (A)田賽的跳躍 (B)田賽的投擲 (C)徑賽 (D)全能。

《答案》B(P.88)

《難易度》易

- () 38. 要增進心肺適能可選擇哪些有氧運動項目？ (A)快走 (B)游泳 (C)騎腳踏車(D)以上皆是。

《答案》D(P.16)

《難易度》易

- () 39. 下列何者並非排球的動作？ (A)發球 (B)舉球 (C)運球 (D)扣球。

《答案》C(P.58)

《解析》排球並不用運球。

《難易度》易

- () 40. 請問要怎麼預防抽筋避免溺水？ (A)下水前先充分暖身 (B)不穿著緊身衣褲下水 (C)不過度使用肌肉 (D)以上皆是。
《答案》D(P.195)
《難易度》易
- () 41. 肌力訓練有哪幾種方式？ (A)徒手 (B)啞鈴 (C)彈力帶 (D)以上皆是。
《答案》D(P.21)
《難易度》易
- () 42. 桌球運動中，若慣用手為右手，以下關於正手發右旋球的預備動作何者有誤？ (A)身體側身 (B)右腳在前且左腳在後 (C)拍面水平朝上 (D)球置手掌心且手臂彎曲。
《答案》B(P.80)
《解析》左腳在前且右腳在後。
《難易度》易
- () 43. 桌球運動中，球由右往左摩擦稱為(A)左旋球 (B)右旋球 (C)正旋球 (D)逆旋球。
《答案》A(P.79)
《難易度》易
- () 44. 籃球運動中，哪種傳球方式會將球越過防守者頭頂傳給接球者？ (A)向左跨步傳球 (B)向右跨步傳球 (C)過頂傳球 (D)直行傳球。
《答案》C(P.42)
《難易度》易
- () 45. 單淘汰賽制的比賽方法為失敗多少次即淘汰出局？ (A)1 (B)2 (C)3 (D)4。
《答案》A(P.71)
《難易度》易
- () 46. 桌球運動中，判斷來球方向並無法從對方哪個行動來判斷？ (A)拍面所潮的方向 (B)腳底的方向 (C)揮臂的方向 (D)以上皆可以。
《答案》B(P.82)
《難易度》易
- () 47. 通常排球比賽採幾戰幾勝制來決定勝負？ (A)3戰2勝制 (B)5戰3勝制 (C)7戰4勝制 (D)9戰5勝制。
《答案》B(P.72)
《難易度》易
- () 48. 關於運動傷害，請問要如何預防傷害的發生？ (A)運動前應熱身 (B)有計畫性地進行肌力強化 (C)改善不正確的運動姿勢 (D)以上皆是。
《答案》D(P.67)
《難易度》易
- () 49. 桌球運動中，對方發左旋球使接球後會向右反彈，故拍面應向哪個方向推擋？ (A)左 (B)右 (C)前 (D)後。
《答案》A(P.83)
《難易度》易
- () 50. 桌球運動中，若對方站於右側，則接發球時的站位宜略往哪一方向調整？ (A)左 (B)右 (C)中 (D)後。
《答案》B(P.82)
《解析》因右邊往本方右邊對角線發球時角度大，則接發球時宜略往右調整。

《難易度》易

- () 51. 發現溺水事件時溺水者在距離岸邊不遠的位置，救援者可優先使用何種救援法？ (A)正面接近法 (B)摟胸帶人法 (C)藉物救援法 (D)托顎帶人法。

《答案》C(P.186)

《難易度》易

- () 52. 桌球運動中，接發球要同時判斷哪些要素？ (A)來球方向 (B)旋轉性能 (C)落點遠近及強弱 (D)以上皆是。

《答案》D(P.82)

《難易度》中

- () 53. 溺者清醒時，較佳的起岸法為何？
(A)拖拉式 (B)馬鞍式 (C)直拉式 (D)攙扶式

《答案》D(P.193)

《難易度》中

- () 54. 排球運動中，一五式有哪些優點？ (A)失誤比較少 (B)防守面積較小 (C)容易培養默契 (D)以上皆是。

《答案》D(P.69)

《難易度》中

- () 55. 鉛球有哪幾種推擲動作？ (A)側向滑步推擲 (B)背向滑步推擲 (C)旋轉式推擲 (D)以上皆是。

《答案》D(P.89)

《難易度》中

- () 56. 鉛球運動中，若參加比賽的選手少於8位時，則每位選手有幾次推擲機會？ (A)3 (B)4 (C)5 (D)6。

《答案》D(P.102)

《難易度》中

- () 57. 當體溫降到幾度時，易造成意識喪失，心跳停止，逐漸死亡？
(A)36°C (B)34°C (C)33°C (D)29.4°C

《答案》D(P.194)

《難易度》中

- () 58. 籃球運動中，誰可以站在禁區外任何位置，但不能超出三分線外的區域？ (A)進攻者 (B)防守者 (C)接球者 (D)傳球者。

《答案》A(P.40)

《難易度》中

- () 59. 桌球運動中，若慣用手為右手，以下關於正手發右旋球，當球將落下準備擊球時的動作變換以下何者有誤？ (A)拍面由身體右側向球桌移動 (B)拍面接近球時轉為垂直地面 (C)拍面加速往右前方摩擦球的右側 (D)以上皆正確。

《答案》D(P.80)

《難易度》中

- () 60. 水中救溺法中，若實施接近法帶人，以背面接近溺者時，應接近後應托住溺者何處帶人回岸？
(A)下顎 (B)頸部 (C)肩膀 (D)腰部。

《答案》A(P.190)

《難易度》中

- () 61. 以下何者為低度失溫時身體會產生的反應？ (A)發冷顫抖 (B)心跳加速 (C)有尿意 (D)以上皆是。
《答案》D(P.194)
《難易度》中
- () 62. 關於排球正式比賽勝負的規則，下列敘述何者正確？
(A)採三戰二勝制
(B)若比數為 24：24 時，只要再領先 1 分就算得勝
(C)若局數為 2：2 時，先獲得 25 分，並領先對隊 2 分者獲勝
(D)先得 25 分，並至少領先對隊 2 分，即勝一局
《答案》D(P.72)
《解析》
(A)採五戰三勝制
(B)需領先 2 分才能算得勝
(C)先獲得 15 分並領先對隊 2 分者為勝
《難易度》中
- () 63. 排球運動中，下列關於高手背後傳球之動作要點何者有誤？ (A)兩腳開立約與肩同寬且腳尖朝前 (B)移位時應判斷來球方向並移動到球下方 (C)觸球前雙眼看球同時雙手肘置於胸前 (D)在擊球瞬間手腕適度後仰且掌心向上。
《答案》C(P.60)
《解析》手的位置在頭頂上方。
《難易度》中
- () 64. 桌球運動中，下列關於發球的注意事項何者有誤？ (A)手不能遮擋到球 (B)球需在發球方端線之前及檯面水平之上 (C)拋起球時不能旋轉 (D)球從最高點下降時才可擊球。
《答案》B(P.82)
《解析》球需在發球方端線之後及檯面水平之上。
《難易度》中
- () 65. 桌球比賽中，以反手拍接右旋球時，球經常往接球者左方飛出界，原因可能是下列何者？ (A)擊球時拍面向下 (B)擊球時拍面可能偏向右方 (C)擊球時拍面可能對著直線 (D)擊球時力道太小。
《答案》C(P.83)
《難易度》中
- () 66. 桌球運動中，下列關於正手發左／右旋球的敘述何者有誤？ (A)屬於欺敵且有效抑制對手回擊落點的發球方式 (B)有著旋轉大且易混淆方向的特點 (C)一旦讓對手判斷錯誤即可得分 (D)以上皆正確。
《答案》D(P.76)
《難易度》中
- () 67. 桌球運動中，當球在發球方的檯面上飛程時間慢於接球方檯面上的飛程時間為(A)左旋球 (B)右旋球 (C)上旋球 (D)下旋球。
《答案》C(P.82)
《難易度》中
- () 68. 以下何者並不是正式鉛球比賽會使用的鉛球規格？ (A)7.260kg (B)6.000kg (C)4.000kg (D)2.060kg。

《答案》D(P.102)

《難易度》中

- () 69. 籃球比賽中，當球員進行罰球時，除了罰球者外，禁區可以站幾位球員？
(A)3位 (B)4位 (C)5位 (D)6位

《答案》C(P.49)

《難易度》中

- () 70. 體重太輕或太重都會影響健康，其中太輕會有哪些問題？ (A)高血壓 (B)骨質疏鬆 (C)糖尿病 (D)心血管疾病。

《答案》B(P.27)

《解析》其他選項為太重會造成的健康問題。

《難易度》中

- () 71. 何者為全身性的有氧運動項目？ (A)慢跑 (B)游泳 (C)有氧舞蹈 (D)以上皆是。

《答案》C(P.28)

《難易度》中

- () 72. 發生溺水的當下溺者身體並無明顯異狀，卻在隨後的數小時至72小時內發生嚴重呼吸窘迫，甚至危及生命之變化，此情況是？ (A)二次溺水 (B)假性溺水 (C)溺水後遺症 (D)以上皆有可能。

《答案》A(P.195)

《難易度》中

- () 73. 籃球運動中，卡位是掌握籃板的關鍵技巧，其中有哪些動作要點？ (A)趨前掌握對手 (B)轉身卡位看球 (C)判斷起跳抓球 (D)以上皆是。

《答案》D(P.38~39)

《難易度》中

- () 74. 桌球運動中，若慣用手為右手，以下關於接發球時的站位何者有誤？ (A)一般站在中線偏左 (B)若正手攻擊強可站在更偏左側 (C)若腳步移位快可改站在右側 (D)若反手攻擊能力較佳可站左側偏中線處。

《答案》C(P.82)

《解析》腳步移位快可站在更偏左側。

《難易度》中

- () 75. 籃球運動中，由無持球的球員以合法擋人的方式替隊友製造進攻機會為何種團隊策略？ (A)無球空切配合 (B)無球掩護配合 (C)對球空切配合 (D)對球掩護配合。

《答案》B(P.46)

《難易度》中

- () 76. 水中救溺法中，若實施接帶人法-摟胸帶人法時，當帶上溺者後應以何種泳姿拖帶前進？ (A)自由式 (B)仰式 (C)蝶泳 (D)反剪側泳。

《答案》D(P.191)

《難易度》中

- () 77. 下列何者為發現溺者呼救時正確的應對？
(A)趕快離開現場 (B)去湊熱鬧
(C)呼救並迅速尋找漂浮物丟給溺者 (D)立刻下水救援

《答案》C(P.186)

《難易度》中

- () 78. 鉛球運動中，哪一種推擲動作因技術較簡單故適合初學者學習？ (A)側向滑步推擲 (B)背向滑步推擲 (C)旋轉式推擲 (D)以上皆是。
- 《答案》A(P.89)
- 《難易度》中
- () 79. 下列何者是籃球運動中「不需要運球」的進攻技巧或戰術？ (A)切傳 (B)擋拆戰術 (C)無球的掩護 (D)中鋒低位單打
- 《答案》C(P.46)
- 《難易度》中
- () 80. 籃球運動中，在進攻方沒有持球的球員時，利用合法擋人的方式以替其餘未持球球員製造進攻機會為何種掩護技巧？ (A)無球掩護 (B)帶球掩護 (C)對球掩護 (D)迅球掩護。
- 《答案》A(P.46)
- 《難易度》中
- () 81. 鉛球比賽中每次推擲必須在多久之內完成出手動作？ (A)2分 (B)5分 (C)1分 (D)30秒。
- 《答案》C(P.89)
- 《難易度》中
- () 82. 必要性脂肪指的是存在於身體哪些部位的脂肪組織？ (A)肌肉 (B)骨骼 (C)中樞神經系統 (D)以上皆是。
- 《答案》D(P.27)
- 《難易度》中
- () 83. 籃球運動中，所謂的成功掩護是指掩護人成功的擋住防守誰的人，讓其可以跑出接球投籃的空間？ (A)射手 (B)防守者 (C)掩護人 (D)控球者。
- 《答案》A(P.51)
- 《難易度》中
- () 84. 下列何者並為健康體適能的測量項目？ (A)肌肉適能 (B)平衡力 (C)瞬發力(D)反應時間。
- 《答案》A(P.13)
- 《解析》健康體適能的測量項目：心肺適能、肌肉適能、柔軟度、身體組成。
- 《難易度》中
- () 85. 籃球運動中，何種防守方式是不會離開自己的防守區域的？ (A)盯人防守 (B)區域防守 (C)包夾防守 (D)空切防守。
- 《答案》B(P.54)
- 《難易度》中
- () 86. 若溺者還有意識時，當靠近岸邊時救援者可採用何種起岸法讓溺者離開水面？ (A)拖拉式起岸法 (B)馬蹬式起岸法 (C)攙扶法 (D)以上皆可。
- 《答案》D(P.192~193)
- 《難易度》中
- () 87. 桌球運動中，發球時，球拋起至少要多少cm以上？ (A)10 (B)12 (C)16 (D)20。
- 《答案》C(P.76)
- 《難易度》中
- () 88. 排球場上有球員的衣服顏色與隊友明顯不同，代表是什麼球員？ (A)隊長 (B)自由球員 (C)候補球員 (D)他隊支援球員。
- 《答案》B(P.73)
- 《難易度》中

() 89. 桌球運動中，當從對方動作難以判斷時亦可由球的飛行速度與時間判斷旋轉，當球在發球方的檯面上飛程時間快於接球方檯面上的飛程時間為(A)左旋球 (B)右旋球 (C)上旋球 (D)下旋球。

《答案》D(P.82)

《難易度》中

() 90. 鉛球運動中，以下鉛球比賽需注意的事項何者有誤？ (A)每次推擲必須在1分鐘之內完成出手動作 (B)選手可碰觸鐵圈和抵趾板任何地方 (C)鉛球必須以單手由肩上推出 (D)鉛球未觸地前選手不可離開推擲圈。

《答案》B(P.89)

《解析》不可碰觸抵趾板上緣。

《難易度》中

() 91. 籃球運動中，若罰球者在球碰框前就越線進場會產生哪些結果？ (A)判定重新執行該次罰球 (B)判定該罰球為無效 (C)判定對方球隊直接得分 (D)以上皆非。

《答案》B(P.49)

《難易度》中

() 92. 鉛球運動中，推擲圈的抵趾板需為哪一顏色？ (A)黃色 (B)藍色 (C)白色 (D)綠色。

《答案》C(P.89)

《難易度》中

() 93. 桌球比賽中，接下旋球時，有各種回擊方式，請問下列何種方式最不恰當？

- (A)拍面向上，控制力道將球往上碰高
- (B)拍面向上，利用切球方式摩擦球體
- (C)拍面向下，向下揮擊球體後方
- (D)拍面向下，手臂向上揮擊並拍面摩擦球體後方

《答案》C(P.76)

《難易度》中

() 94. 哪些肌群並不屬於小肌肉群？ (A)胸部 (B)手部 (C)小腿 (D)肩部。

《答案》A(P.23)

《解析》胸部屬於大肌肉群。

《難易度》中

() 95. 若溺者所處水域的水質混濁不清時，救援者可採用何種救援法帶人？ (A)正面接近法 (B)背面接近法 (C)摟胸救援法 (D)托顎帶人法。

《答案》B(P.190)

《難易度》中

() 96. 排球比賽中，自由球員可被允許哪些行動？ (A)防守接球 (B)發球 (C)攔網 (D)以上皆不可。

《答案》A(P.73)

《解析》自由球員只能扮演後排球員角色，不得將高於球網的球擊向對方，且不能發球和攔網及試圖攔網。

《難易度》中

() 97. 下列何者是低升糖指數食物？ (A)麵包 (B)饅頭 (C)糙米飯 (D)白米飯。

《答案》C(P.28)

《解析》其他為高升糖指數食物，包括白米飯。

《難易度》中

- () 98. 籃球運動中，防守者負責防守固定的人，同時可因應自己負責防守的人而改變自己的位置，此為何種防守方式？ (A)盯人防守 (B)區域防守 (C)包夾防守 (D)空切防守。

《答案》A(P.54)

《難易度》中

- () 99. 排球運動中，高手背後傳球能帶給己方哪些優勢？ (A)使己方攻擊隊形更豐富 (B)能有效牽制對方的攔網及防守 (C)增強攻擊手的攻擊能力 (D)以上皆是。

《答案》D(P.59)

《難易度》中

- () 100. 排球運動中，二四式有哪些優點？ (A)接發球較差者可減少失誤機會 (B)較能展開快攻 (C)較能使用時間差攻擊 (D)以上皆是。

《答案》C(P.69)

《難易度》中

- () 101. 桌球運動中，當對方以球拍由左上往右下摩擦球則對方發的是(A)左旋球 (B)右旋球 (C)左下旋球 (D)右下旋球。

《答案》D(P.82)

《難易度》中

- () 102. 籃球運動中，傳球者傳完球後將變成 (A)進攻者 (B)防守者 (C)接球者 (D)仍為傳球者。

《答案》B(P.42)

《難易度》中

- () 103. 鉛球必須落在著地區內緣之內才算有效投擲，下列何者為有效區域的角度？
(A)33.0° (B)34.92° (C)36.50° (D)45.0°

《答案》B(P.103)

《難易度》中

- () 104. 水中救溺法中，若實施接近法帶人，以背面接近溺者時，接近後應在距離溺者多少公尺處停留？ (A)1m (B)1.5m (C)0.5m (D)0.25m。

《答案》A(P.190)

《難易度》中

- () 105. 排球比賽中，要如何辨識排球隊的隊長？ (A)衣服外套著背心 (B)衣服胸前的號碼下有8乘2的帶子 (C)額頭上會綁著紅色頭巾 (D)以上皆非。

《答案》B(P.72)

《難易度》中

- () 106. 下列何者不屬於健康體適能的測量？ (A)柔軟度測量 (B)心肺耐力的測量 (C)競走時間測量 (D)身體組成測量。

《答案》C(P.13)

《解析》健康體適能的測量項目：心肺適能、肌肉適能、柔軟度、身體組成。

《難易度》中

- () 107. 鉛球比賽是在何時列入正式的比赛項目？ (A)1340年 (B)1475年 (C)1896年 (D)1948年。

《答案》C(P.102)

《難易度》中

- () 108. 若溺者所處水域的水流速大，救援者可採用何種救援法帶人？ (A)正面接近法 (B)背面接近法 (C)摟胸救援法 (D)托顎帶人法。

《答案》C(P.191)

《難易度》中

- () 109. 排球運動中，若有7隊參加比賽採單淘汰賽制，則總比賽場數將會有幾場？ (A)7 (B)5 (C)6 (D)4。

《答案》C(P.71)

《難易度》中

- () 110. 桌球接發球時，若利用反手切球回擊，回擊球卻總是太高而遭對方扣殺，對方最有可能是發什麼球路？ (A)上旋球 (B)下旋球 (C)左旋球 (D)右旋球

《答案》A(P.82)

《難易度》中

- () 111. 排球比賽中，若比賽局數為2比2時則需達到何種條件即為勝方？ (A)先獲得25分並領先對隊2分 (B)先獲得8分並領先對隊2分 (C)先獲得15分並領先對隊2分 (D)以上皆非。

《答案》C(P.72)

《難易度》中

- () 112. 若溺者掙扎嚴重但頭部仍露出水面，救援者可採用何種救援法帶人？ (A)正面接近法 (B)背面接近法 (C)摟胸救援法 (D)托顎帶人法。

《答案》B(P.190)

《難易度》中

- () 113. 桌球運動中，接發球判斷後，可根據判斷結果調整哪些要素來回擊？ (A)拍面方向 (B)力量球度 (C)回擊落點 (D)以上皆是。

《答案》D(P.77)

《難易度》中

- () 114. 對無球掩護的解釋，下列何者正確？
(A)無球的進攻者去幫助有球的進攻者掩護
(B)有球的進攻者去幫助有球的進攻者掩護
(C)無球的進攻者去幫助無球的進攻者掩護
(D)以上皆非

《答案》C(P.46)

《難易度》中

- () 115. 排球運動中，何者並非一五式的站位形？ (A)U形 (B)M形 (C)W形 (D)以上皆是。

《答案》A(P.69)

《難易度》中

- () 116. 桌球運動中，若慣用手為右手，以下關於正手發左旋球，當擊球結束後應怎麼變換動作以保持平衡？ (A)上身前傾 (B)球拍停於前方 (C)重心置於雙腳 (D)以上皆是。

《答案》D(P.78)

《難易度》中

- () 117. 排球運動中，若慣用手為右手，下列關於扣球之動作要點何者有誤？ (A)拋球時將球向左前上方拋起 (B)右臂抬起且屈肘後引，同時身體稍向右側轉動 (C)擊球時手臂伸向右前上方並以全手掌包住球，手腕順勢將球扣下 (D)扣球時手掌自然張開，以掌心對準球心擊球且讓整個手掌都能拍擊到。

《答案》A(P.62)

《解析》將球向右前上方拋起。

《難易度》中

- () 118. 籃球運動中，以下關於防守者卡位動作的敘述何者有誤？ (A)是保衛防守籃板時必要的動作 (B)可幫助球員獲得更多搶籃板的空間 (C)無論球是否落在自己的區域皆要卡位 (D)以上皆正確。

《答案》D(P.38~39)

《難易度》中

- () 119. 以下何種情況是失溫中最危險的反應？ (A)步伐蹣跚 (B)瞳孔放大 (C)肌肉不協調 (D)顫抖停止。

《答案》B(P.194)

《難易度》中

- () 120. 抽筋是發生水上意外因素之一，除了肌肉被過度使用外，還有哪些是抽筋發生的原因？ (A)沒有充分暖身 (B)運動姿勢不正確 (C)水溫太低 (D)以上皆是

《答案》D(P.195)

《難易度》中

- () 121. 籃球運動中，讓球回三分線外時要注意哪些事項？ (A)持球者的雙腳都應踩在三分線外 (B)接球或運球者雙腳也應同時出線 (C)能明確劃分出進攻方與防守方 (D)以上皆是。

《答案》D(P.53)

《難易度》中

- () 122. 甲：轉身卡位/乙：趨前掌握進攻者/丙：判斷球落點並起跳搶球，以上為卡位搶籃板的動作，正確順序應該為何？ (A)甲→乙→丙 (B)丙→甲→乙 (C)乙→甲→丙 (D)甲→丙→乙

《答案》C(P.38)

《難易度》中

- () 123. 籃球運動中，掩護成功時，原本防守射手的防守者被擋住，另一名防守者為了不讓射手接球跑出來防守射手，這個時候可以將球傳給誰讓其在空檔出手？ (A)射手 (B)防守者 (C)掩護人 (D)控球者。

《答案》C(P.51)

《難易度》中

- () 124. 籃球運動中，以不運球的方式進攻，同時透過空切和隊友傳球為何種團隊策略？ (A)無球空切配合 (B)無球掩護配合 (C)對球空切配合 (D)對球掩護配合。

《答案》A(P.44)

《難易度》中

- () 125. 要改善身體組成，運動的哪個部分會變得更加重要？ (A)運動持續時間 (B)運動強度 (C)運動項目 (D)以上皆很重要。

《答案》A(P.28)

《難易度》中

- () 126. 桌球發球時常常揮空拍而未擊中球，原因可能是下列何者？ (A)動作尚未熟練 (B)拍面角度明顯偏差 (C)期待摩擦更犀利讓球旋轉更顯著而導致揮拍過快 (D)以上皆是

《答案》D(P.76)

《難易度》中

- () 127. 桌球運動中，若慣用手為右手，以下關於正手發左旋球，當球將落下準備擊球時的動作變換

以下何者有誤？ (A)拍面由身體右側向球桌移動 (B)拍面接近球時轉為水平地面 (C)拍面加速往左前方摩擦球的左側 (D)以上皆是。

《答案》B(P.78)

《解析》接近球時轉為垂直地面

《難易度》中

- () 128. 排球運動中，通常單淘汰賽制的參賽者數目為2的次方，當不是2的次方時則必須挑出「輪空」(bye)的參賽者，其該輪將(A)再與同一輪的準晉級者比賽 (B)不用比賽並直接晉級下一輪次比賽 (C)待有淘汰者退出並直接遞補加入 (D)當有準晉級者受傷無法比賽將直接遞補。

《答案》B(P.71)

《難易度》中

- () 129. 桌球運動中，判斷球的旋轉性能通常是以球拍觸球移動方向，當對方以球拍由下往上摩擦球則對方發的是(A)左旋球 (B)右旋球 (C)上旋球 (D)下旋球。

《答案》C(P.82)

《難易度》中

- () 130. 排球運動中，若慣用手為右手，下列關於扣球之聯合動作要點何者有誤？ (A)拋球時從右手臂前上方約1m處拋起 (B)助跑時選擇起跳點增加彈跳高度，助跑後屈膝擺臂且身體前傾帶動起跳 (C)起跳後右臂隨著屈肘向後引且左手置於前上方，使身體成一直線狀態並看好擊球點 (D)當身體在空中的最高點時即可揮臂扣球，用全手掌擊球且手腕順勢扣下。

《答案》C(P.64)

《解析》使身體成弓身狀態。

《難易度》中

- () 131. 若溺者掙扎不厲害且頭部露出水面，也能看見手臂明確位置，救援者可採用何種救援法帶人？ (A)正面接近法 (B)背面接近法 (C)摟胸救援法 (D)托顎帶人法。

《答案》A(P.189)

《難易度》中

- () 132. 籃球運動中，透過兩個人對持球者進行包夾，造成進攻方的傳球失誤達到獲取球權的目的，此為何種防守方式？ (A)盯人防守 (B)區域防守 (C)包夾防守 (D)空切防守。

《答案》C(P.54)

《難易度》中

- () 133. 鉛球比賽必須以單手由肩上推出鉛球，每次推擲在多久時間內必須完成出手動作？ (A)90秒 (B)60秒 (C)45秒 (D)30秒

《答案》B(P.103)

《難易度》中

- () 134. 若溺者脊椎未受傷且肯合作不掙扎，救援者可採用何種救援法帶人？ (A)正面接近法 (B)背面接近法 (C)摟胸救援法 (D)托顎帶人法。

《答案》D(P.190)

《難易度》中

- () 135. 鉛球比賽中，當鉛球未觸地前，選手不可離開推擲圈，試問鉛球推擲圈內緣之直徑為何？ (A)2.0m (B)2.135m (C)2.35m (D)2.50m

《答案》B(P.103)

《難易度》中

- () 136. 籃球運動中，罰球時若罰球者罰球不進，則下列個群體搶籃板球的情況及時間點何者正確？

(A)執行罰球的罰球者必須在投出去的球碰框後才能越過罰球線爭搶球 (B)在禁區線站位的必須在罰球者的球離手後才能開始進入禁區搶球 (C)三分線外的其他人必須在球碰框後才能越過三分線爭搶籃板球 (D)以上皆是。

《答案》C(P.49)

《難易度》中

- () 137. 桌球運動中，若慣用手為左手，從右邊回擊球為自己的(A)反手拍 (B)正手拍 (C)逆手拍 (D)順手拍。

《答案》A(P.79)

《難易度》中

- () 138. 基本救生有三大順序，其中第一優先為何？
(A)游過去救 (B)將現場附近可用的漂浮器材拋給溺者
(C)利用木板或浮板划過去救 (D)以上皆可

《答案》B(P.186)

《難易度》中

- () 139. 排球運動中，一五式的「一」是指 (A)1人在前排攻擊 (B)1人在前排舉球 (C)1人在攻擊線後 (D)1人作為候補。

《答案》B(P.69)

《難易度》中

- () 140. 籃球運動中，運球雖然是籃球比賽中常見的技術，但有時候為了增加球隊進攻的流暢性會適度地以不運球的方式進攻，這種不透過運球的進攻技巧稱作「什麼」的進攻？ (A)無運 (B)無球 (C)無流 (D)無止。

《答案》B(P.44)

《難易度》中

- () 141. 下列關於傷害處理之注意何者正確？ (A)依照PRNCE處理原則 (B)使用防水貼布 (C)適度休息 (D)以上皆是。

《答案》C(P.67)

《解析》(A)依照 PRICE 處理原則 (B)可使用肌內效貼

《難易度》中

- () 142. 排球運動中，二四式的「二」和「四」分別是指什麼？ (A)「二」為1位舉球員及1位發球員 (B)「四」為4人在攻擊線後 (C)「二」為1位舉球員及1位攻擊手 (D)以上皆是。

《答案》D(P.69)

《難易度》中

- () 143. 籃球運動中，掩護成功時，原本防守射手的防守者被擋住，另一名防守者也沒有協助換防，這個時候可以將球傳給誰讓其在空檔出手？ (A)射手 (B)防守者 (C)掩護人 (D)控球者。

《答案》A(P.51)

《難易度》中

- () 144. 排球比賽中，對於裁判判決有疑問時，應由誰要求解釋？
(A)教練 (B)比賽中之隊長 (C)領隊 (D)比賽中之球員

《答案》B(P.72)

《難易度》中

- () 145. 水中救溺法中，若實施接近法帶人，正面接近溺者後，應在距離溺者多少公尺處停游？ (A)1m (B)1.5m (C)0.5m (D)0.25m。

《答案》B(P.189)

《難易度》中

- () 146. 桌球接發球時，若利用反手推擋回擊，卻總是掛網而失分，對方可能是發什麼球路？ (A)上旋球 (B)下旋球 (C)左旋球 (D)右旋球

《答案》B(P.82)

《難易度》中

- () 147. 實施靜態伸展運動時，每個肌肉或肌群可實施幾回合？每回合伸展到緊繃的位置時應稍作停留幾秒？ (A)實施1~3回合，停留10~30秒 (B)實施2~4回合，停留10~30秒 (C)實施2~4回合，停留20~40秒 (D)實施3~5回合，停留20~40秒。

《答案》B(P.18)

《難易度》中

- () 148. 鉛球運動中，當有8位以上選手參加比賽時，每位選手有幾次推擲機會？ (A)2 (B)3 (C)5 (D)6。

《答案》B(P.102)

《難易度》中

- () 149. 訓練肌耐力要採用什麼樣的訓練方法？ (A)高負荷、低反覆次數 (B)低負荷、高反覆次數 (C)高負荷、高反覆次數 (D)低負荷、低反覆次數。

《答案》B(P.23)

《難易度》中

- () 150. 籃球運動中，有時在進行掩護時，防守者將重點放在被掩護者的防守而忽略掩護者，此時掩護者可 (A)繼續進行掩護 (B)直接往籃框空切 (C)接下傳球 (D)以上皆非。

《答案》B(P.47)

《難易度》難

- () 151. 鉛球的持球的重心在手掌上靠近何處？ (A)食指掌骨處 (B)中指掌骨處 (C)大拇指掌骨處 (D)無名指掌骨處。

《答案》B(P.90)

《難易度》難

- () 152. 鉛球運動中，鉛球比賽場地中推擲圈內緣的直徑長度約為多少？ (A)2.000m (B)2.048m (C)2.135m (D)2.356m。

《答案》C(P.89)

《難易度》難

- () 153. 籃球運動中，被掩護者可透過何種走位通過掩護者的掩護，可使兩人的肩膀擦肩而過以達到確實的掩護效果？ (A)N字型 (B)C字型 (C)V字型 (D)S字型。

《答案》C(P.47)

《難易度》難

- () 154. 以下何者已脫離正常體溫而達到低度失溫？ (A)37.2度 (B)36.8度 (C)35.5度 (D)34.7度。

《答案》C(P.194)

《難易度》難

- () 155. 鉛球運動中，若慣用手為右手，以下關於鉛球背向滑步推擲的姿勢何者有誤？ (A)預備時身體自然放鬆，體重落在左腳上 (B)滑步時左臂擺至左邊以保持身體的平衡 (C)滑步後右腳腳踵先在推擲圈中央著地，左腳順勢前推到靠抵趾板處 (D)兩腳落地後體重落在右腳上，同時右膝彎屈。

《答案》A(P.92)

《解析》體重落在右腳上。

《難易度》難

- () 156. 讓肩關節可以在不同角度自由活動的肌肉群稱為 (A)肩擴充肌 (B)肩旋轉肌 (C)肩廣域肌 (D)肩自由肌。

《答案》B(P.67)

《難易度》難

- () 157. 鉛球比賽中落點有效區域之扇形角度約為幾度？ (A)21.58度 (B)34.92度 (C)45.00度 (D)60.87度。

《答案》B(P.89)

《難易度》難

- () 158. 籃球運動中，在合作搶籃板球時確實卡位後，當球的落點不是在自己的責任區而是在隊友的責任區，那接下來應採取何種策略？ (A)判斷落點並起跳抓下籃板球 (B)繼續卡位，並讓在責任區的隊友可以搶下籃板球 (C)自己和隊友皆繼續卡位，並且不讓任何一個對手接近球的方向 (D)以上皆是。

《答案》B(P.39)

《難易度》難

- () 159. 下列何者已超過健康署建議的成人健康 BMI 值範圍？ (A)19 (B)21.5 (C)25 (D)18.5。

《答案》C(P.27)

《難易度》難

- () 160. 一般適宜運動強度是每分鐘最大心跳率維持在 (A)40~60% (B)50~70% (C)60~80% (D)70~90%之間。

《答案》C(P.16)

《難易度》難

- () 161. 籃球運動中，以下關於平均失分的描述何者有誤？ (A)表示一支球隊每場球賽被對手得分的平均數 (B)好的球隊平均失分會高於平均得分 (C)平均失分越小的球隊防守就越好 (D)以上皆非。

《答案》B(P.55)

《難易度》難

- () 162. 籃球運動中，在禁區線站位的防守方球員若在球離手前進場會產生哪些結果？ (A)判定重新執行該次罰球 (B)判定該罰球為無效 (C)判定對方球隊獲得球權 (D)以上皆非。

《答案》A(P.49)

《難易度》難

- () 163. 鉛球運動中，鉛球比賽的成績登錄是以什麼為最小單位？ (A)1m (B)0.1m (C)0.01m (D)0.001m。

《答案》C(P.102)

《難易度》難

- () 164. 以下關於鉛球的持球動作的姿勢何者有誤？ (A)置於鉛球後方的食指、中指與無名指稍微分開 (B)小指和大拇指幫助鉛球的穩定避免鉛球側滑 (C)手腕須後屈托住鉛球後下方且掌心緊接住球 (D)以中間的三指出力最大。

《答案》C(P.90)

《解析》掌心中空不接觸球。

《難易度》難

- () 165. 關於身體組成之敘述，下列何者正確？ (A)體重太輕容易成為高血壓、糖尿病等慢性疾病的高風險族群 (B)體重過重容易導致貧血、營養不良與骨質疏鬆 (C)測量腰圍位置大約在肚臍上方，肋骨與大腿骨的中間點 (D)身體組成是身體所含的脂肪量與總體重的比率。

《答案》D(P.27)

《解析》(A)為體重過高 (B)為體重太輕 (C)肚臍上方，肋骨與腸骨的中間點

《難易度》難

- () 166. 以下何者為鉛球比賽中女生社會組的鉛球規格？ (A)6.000kg (B)7.260kg (C)4.000kg (D)7.285kg。

《答案》C(P.88)

《難易度》難

- () 167. 鉛球運動中，若慣用手為右手，以下關於鉛球側向滑步推擲的姿勢何者有誤？ (A)預備時身體自然伸直，重心平均落於雙腿 (B)預備滑步時雙腿屈並壓低重心，讓身體重心由左腳支撐 (C)滑步時右腿屈膝產生推蹬力向推球方向蹬去，右腳滑步至左腳預備滑步位置處 (D)右腳站穩後左腳迅速再往推球方向滑出一步。

《答案》B(P.91)

《解析》身體重心由雙腳支撐。

《難易度》難

- () 168. 鉛球運動中，如最佳成績相同時將怎麼判定？ (A)以平手判定 (B)再比次佳成績 (C)重新比賽 (D)再追加推擲機會。

《答案》B(P.102)

《難易度》難

- () 169. 鉛球運動中，推出鉛球的角度最多不要超過幾度？ (A)30度 (B)45度 (C)56度 (D)60度。

《答案》B(P.93)

《難易度》難

- () 170. 有關排球自由球員的敘述，下列何者錯誤？

(A)必須穿著與隊友不同顏色的服裝 (B)不得發球、攔網及試圖攔網
(C)不可擔任隊長 (D)可替補後排任何一名球員

《答案》C(P.73)

《解析》自由球員可當隊長或競賽隊長

《難易度》難

- () 171. 關於健康體適能，下列敘述何者錯誤？ (A)良好的心肺適能可以預防心血管疾病 (B)伸展運動可分為靜態伸展與動態伸展 (C)適當的重量訓練可以降低基礎代謝率與體脂肪 (D)身體組成是指身體所含的脂肪量與總體重的比率。

《答案》C(P.16~27)

《解析》可以增加基礎代謝率、降低體脂肪

《難易度》難

- () 172. 升糖指數(Glycemic index, 簡稱 GI)主要用於衡量糖類對什麼的影響？ (A)血壓量 (B)血脂量 (C)血糖量 (D)以上皆是。

《答案》C(P.28)

《難易度》難

- () 173. 男性的腰圍達到並高於多少公分即代表腹部肥胖？ (A)80cm (B)90cm (C)100cm

(D)110cm。

《答案》B(P.27)

《難易度》難

- () 174. 鉛球運動中，以下關於鉛球的推出動作之姿勢何者有誤？ (A)以左腳為支點負荷體重 (B)右手肘隨著上半身的轉動 (C)胸部向前挺出同時面朝前方 (D)右手肘伸直將球推出。

《答案》C(P.93)

《解析》下巴微向上抬。

《難易度》難

- () 175. 籃球運動中，搶到防守籃板後要成為新的進攻方前必須讓球回三分線外，是三對三鬥牛賽常見的籃球規則，這動作又常稱作什麼？ (A)返線 (B)歸三 (C)回場 (D)轉方。

《答案》C(P.53)

《難易度》難

- () 176. 鉛球運動中，完成鉛球的滑步動作後，以下關於接下來轉身的姿勢何者有誤？ (A)雙腿推蹬 (B)重心由右腳轉換至左腳支撐 (C)腰部往左邊旋轉 (D)左手繼續帶動右肩轉向推擲方向。

《答案》C(P.93)

《解析》腰部及雙肩往左邊旋轉。

《難易度》難

- () 177. 肌少症通常是因為哪些問題所造成？ (A)肥胖 (B)營養不良 (C)生理機能改變 (D)以上皆是。

《答案》D(P.22)

《難易度》難

- () 178. 以下何者已達到嚴重失溫？ (A)36.7度 (B)35度 (C)34.9度 (D)31.8度。

《答案》D(P.194)

《難易度》難

- () 179. 鉛球運動中，鉛球出手後為減低向前的衝力，此時要怎麼變換姿勢？ (A)左右腳相互更換位置 (B)體重負荷從左腳改為右腳 (C)右腿膝關節屈膝降低身體重心 (D)以上皆是。

《答案》D(P.93)

《難易度》難

- () 180. 籃球比賽中，下列何者是結束防守的時機？
(A)防守方獲得球權後 (B)攻擊方投籃未進時
(C)進攻方獲得籃板球時 (D)以上皆是

《答案》A(P.54)

《難易度》難