第一部份 選擇題 每題 0 分

- (C) 1. 下列何種範疇是無法透過運動學習到的？ (A) 團隊凝聚力 (B) 團隊分工合作 (C) 考試能力 (D) 運動家精神
- (B) 2. 美國部分棒球選手因習慣在比賽中嚼食菸草導致健康憂慮後，便將嚼食菸草改為下列何者，進而形成文化？ (A) 喝咖啡 (B) 嗑瓜子 (C) 吃糖果 (D) 嚼口香糖
- (C) 3. 日本棒球選手在比賽進場前向球場鞠躬敬禮，是何種文化的表現？ (A) 挑釁 (B) 友愛 (C) 尊敬 (D) 和平
- (D) 4. 下列哪項運動沒有男女混合項目？ (A) 羽球 (B) 網球 (C) 啦啦隊 (D) 柔道
- (C) 5. 下列何者為殘障人士參與的最高運動賽事？ (A) 普拉斯匹克運動會 (B) 傑拉斯匹克運動會 (C) 帕拉林匹克運動會 (D) 阿拉蕾匹克運動會
- (B) 6. 下列何者不是運動商業化的表現？ (A) 運動賽事贊助 (B) 跟同學在籃球場鬥牛 (C) 運動賽事轉播 (D) 職業運動
- (B) 7. 運動品牌公司對職業球隊進行贊助活動，無法獲得下列哪一種效果？ (A) 增加品牌曝光率 (B) 提高運動員的職業道德 (C) 提高品牌知名度 (D) 增加雙方盈利
- (D) 8. 下列何者不是高爾夫運動常被歸類為高社會階級所參與之運動項目的原因？ (A) 高昂場地費 (B) 昂貴球具 (C) 高額會費 (D) 帥氣的動作
- (A) 9. 紐西蘭球隊在比賽開始前都會跳一段戰舞，其目的為何？ (A) 鼓舞士氣 (B) 嘲諷對手 (C) 感謝觀眾 (D) 答謝父母
- (B) 10. 下列哪項運動因為參與門檻較低，而有比較高的運動參與率？ (A) 高爾夫 (B) 籃球 (C) 花式滑冰 (D) 賽車
- (D) 11. 下列何者不是影響柔軟度的因子？ (A) 適當的暖身 (B) 性別 (C) 年齡 (D) 體重
- (B) 12. 進行伸展運動時，最適當的伸展強度為何？ (A) 以大約80%的能力來伸展 (B) 伸展至肌肉有點緊繃的程度 (C) 伸展至肌肉開始顫抖 (D) 伸展至自己希望伸展的程度
- (C) 13. 下列何者不是「不適當的伸展技巧」？ (A) 動態頭部迴旋 (B) 背部過度伸展 (C) 靜態4字伸展 (D) 觸摸腳趾
- (B) 14. 動態伸展通常會進行幾次的動作？ (A) 6至8次 (B) 10至12次 (C) 15至20次 (D) 越多次越好

- (A) 15. 「靜態頭傾手後伸」主要伸展肌群是位於肩頸後側的 (A) 斜方肌 (B) 三角肌 (C) 大背肌 (D) 腰肌
- (B) 16. 「靜態飛翔姿」伸展肌群為肩膀前側的 (A) 斜方肌 (B) 三角肌 (C) 大背肌 (D) 腰肌
- (B) 17. 「肱二頭肌伸展」雙手平舉至與肩膀同高，手掌向後旋轉，掌心朝 (A) 前方 (B) 後方 (C) 上方 (D) 下方
- (D) 18. 「靜態上半身弓狀伸展」伸展肌群為上背部的菱形肌，伸展動作時採 (A) 仰臥姿勢 (B) 俯臥姿勢 (C) 站立姿勢 (D) 坐姿
- (C) 19. 「靜態坐姿前彎」伸展肌群為 (A) 上背部肌群 (B) 中背部肌群 (C) 下背部肌群 (D) 全面背部肌群
- (C) 20. 「靜態屈膝伸展」伸展肌群為大腿前側的 (A) 股二頭肌 (B) 股三頭肌 (C) 股四頭肌 (D) 股五頭肌
- (C) 21. 競賽規則中，蝶泳在出發和每次轉身之後，可以在水中做臀部彈腰及踢腿動作，但必須於多少公尺前出水面，否則將視為犯規？ (A) 5公尺 (B) 10公尺 (C) 15公尺 (D) 20公尺
- (A) 22. 蝶泳踢腳又稱為 (A) 海豚式蝶腳 (B) 鯨魚式蝶腳 (C) 海浪式蝶腳 (D) 飛魚式蝶腳
- (A) 23. 蝶泳換氣的呼吸次數以划手幾次、踢腿幾次，換氣1次為原則？ (A) 1、2 (B) 2、2 (C) 2、1 (D) 1、1
- (B) 24. 蝶泳的什麼式是使身體前進最主要的動力？ (A) 蝶腳 (B) 划手 (C) 擺臀 (D) 抬頭換氣
- (B) 25. 蝶泳的動作必須同時保持划動與對稱，且划水軌跡需成 (A) I形 (B) S形 (C) L形 (D) U形
- (B) 26. 蛙泳與蝶泳在哪一年正式分開，蝶泳被列為正式游泳競賽項目？ (A) 1945年 (B) 1955年 (C) 1965年 (D) 1999年
- (A) 27. 蝶泳轉身兩腳觸壁後用力踢牆，雙臂前伸，盡快將身體維持成 (A) 直線 (B) 弧線 (C) 流線型 (D) 側身旋轉
- (D) 28. 標準的蝶泳划推動作，手部應划推至何部位再提臂出水？ (A) 頸部 (B) 胸部 (C) 腰部 (D) 大腿外側
- (A) 29. 蝶泳的划推動作起始路徑為 (A) 沿身體正中線 (B) 沿兩肩直線 (C) 沿兩肩外側 (D) 沿臀部外側
- (A) 30. 蝶泳踢腳時，雙腿伸直併攏，哪個部位應放鬆，以腳背向下打水？ (A) 踝關節 (B) 膝關節 (C) 腰部 (D) 肩膀
- (A) 31. 1993年7月，古巴的跳高選手索托梅爾於西班牙創下世界紀錄所使用的跳高技術是 (A) 背向式 (B) 腹滾式 (C) 剪式 (D) 跨越式

- (B) 32. 1920年出現了以俯臥橫越橫竿的跳高方式，稱為 (A) 背向式 (B) 腹滾式 (C) 剪式 (D) 滾式
- (A) 33. 背向式跳高起跳時，雙手從後方快速擺至何部位，且要保持之？ (A) 頭上 (B) 胸口 (C) 背後 (D) 右側
- (C) 34. 背向式跳高在助跑最後一步時，起跳腳保持向前邁進，並於踩到起跳點時快速起跳，腳尖應指向遠端跳高架內側的方向，並使起跳腳與橫竿呈接近平行至幾度？ (A) 10度 (B) 15度 (C) 20度 (D) 25度
- (B) 35. 跳高比賽時，若連續多少次試跳失敗，不論是發生在同一高度或不同的高度，均喪失繼續比賽資格？ (A) 2次 (B) 3次 (C) 4次 (D) 6次
- (A) 36. 跳高比賽時，裁判唱名通知選手可以試跳開始計時，選手須於多久時間內完成試跳？ (A) 1分鐘 (B) 2分鐘 (C) 3分鐘 (D) 4分鐘
- (A) 37. 跳高比賽時，選手未於時間內完成試跳，則判 (A) 試跳失敗 (B) 重跳 (C) 加跳 (D) 直接進入下一高度
- (B) 38. 背向式跳高助跑的路徑是 (A) 先弧線後直線進行 (B) 先直線後弧線進行 (C) 直線進行 (D) 弧線進行
- (A) 39. 目前我國男子跳高全國紀錄保持者所使用的跳高技術是 (A) 背向式 (B) 腹滾式 (C) 剪式 (D) 滾式
- (B) 40. 背向式跳高左腳起跳者是從面對海綿墊的哪個方向助跑？ (A) 左方 (B) 右方 (C) 正前方 (D) 左、右、正前方均可
- (A) 41. 下列何者為籃球比賽人盯人防守的優點？ (A) 隨時都可以運用 (B) 犯規機率低 (C) 易於對抗掩護 (D) 敵方不會有可乘之機
- (C) 42. 籃球比賽壓迫性防守在全場壓迫和半場壓迫中間一帶、前場3分線所進行的，稱為 (A) 四分之一場壓迫防守 (B) 三分之二場壓迫防守 (C) 四分之三場壓迫防守 (D) 五分之三場壓迫防守
- (D) 43. 籃球比賽做包夾防守時，球員除了防守動作必須快、狠、準，移位快速，體能體力要夠以外，還必須包含下列何者，方能達成？ (A) 專注進攻者 (B) 多溝通 (C) 臨場反應 (D) 防守觀念要正確
- (A) 44. 籃球比賽中，球員、替補球員、教練、助理教練、喪失比賽權利的球員與球隊有關人員，任何惡意違反運動精神的行為就是 (A) 奪權犯規 (B) 倫理犯規 (C) 越權犯規 (D) 技術犯規
- (B) 45. 籃球比賽在第四節或延長賽中，比賽計時鐘顯示幾分鐘或更少時，被賦予發後場界外球的球隊請求暫停，該隊教練有權決定暫停後應

從該隊前場的發球線或從後場比賽停止的最近處，執行發界外球繼續比賽？ (A) 1分鐘 (B) 2分鐘 (C) 3分鐘 (D) 4分鐘

- (C) 46. 籃球比賽當防守者通過進攻者的擋人後，進攻球員便可以繼續再做擋人的動作，稱為 (A) 單擋 (B) 雙擋 (C) 重擋 (D) 參擋
- (D) 47. 籃球比賽以強勢的壓迫搶回球權的防守，這種能夠破壞對手的節奏、轉守為攻的積極打法，稱為 (A) 盯人性防守 (B) 區域性防守 (C) 受迫性防守 (D) 壓迫性防守
- (A) 48. 籃球比賽防守時，防守球員重心要 (A) 蹲低 (B) 直立 (C) 彎曲 (D) 半蹲
- (C) 49. 籃球比賽持球或空手的球員，以推或撞及對手軀幹的非法身體接觸，稱為 (A) 拉人 (B) 拐人 (C) 撞人 (D) 推人
- (D) 50. 籃球比賽壓迫性防守在中場附近進行的，屬於 (A) 全場壓迫防守 (B) 中場壓迫防守 (C) 終場壓迫防守 (D) 半場壓迫防守
- (D) 51. 足球比賽時，守門員若跑出幾碼禁區外，如同一般選手，不可用手觸球？ (A) 10碼 (B) 12碼 (C) 16碼 (D) 18碼
- (C) 52. 足球傳入哪一國後，受到國人的熱愛，世代習傳，力促改進，因之流傳後世，沿至今日乃成為國技？ (A) 西班牙 (B) 法國 (C) 英國 (D) 巴西
- (A) 53. 足球比賽在運球過程中，要始終抬起頭進行觀察，並且在任何時間，盡量不讓球與腳之間的距離超過 (A) 1公尺 (B) 1.5公尺 (C) 1.8公尺 (D) 2公尺
- (A) 54. 「足球盤、運球過人時，右腳假裝要踢球，動作幅度誇大，以使防守者看清楚並對此做出反應，實際卻用右腳內側把球自身後撥至左腳的外側方向，再以右腳為重心，利用左腳外側將球向左撥動移位，加速把球運走。」以上敘述是指下列何種盤、運球過人技術？ (A) 告魯夫轉身 (B) 跨步轉身 (C) 腳迅速踩停球轉身 (D) 腳外側扣球轉身
- (D) 55. 足球於歐洲古戰場以頭蹴之為樂，何時的斯巴達人哈巴斯登時尤為盛行？ (A) 西元前200年 (B) 西元前300年 (C) 西元前400年 (D) 西元前500年
- (C) 56. 文獻裡記載足球運動的起源有一說為：羅馬凱撒大帝在哪一年以皮或布為殼，內蓄羽毛為球，分兩組角逐用以訓練士兵，作為克服他國之具？ (A) 西元前39年 (B) 西元前49年 (C) 西元前59年 (D) 西元前69年
- (B) 57. 下列何者是足球比賽盤、運球過人時經常利用的運球突擊技術？ (A) 馬修斯式 (B) 馬拉多納式 (C) 兩次觸球式 (D) 剪式

- (A) 58. 「足球運球過人時，身體向左側做假動作並將重心移動到左腳，右腳同時做假動作輕觸球並將球撥向內側。在佯擺重心時，右腳同時藉由輕觸球的動作，快速移位到球的左後方，由右腳外側迅速向右前方撥球移位。以腳外側迅速把球向右側推撥，向前超越對手。」以上敘述是指下列何種運球過人技術？ (A) 馬修斯式 (B) 馬拉多納式 (C) 兩次觸球式 (D) 剪式
- (A) 59. 足球盤、運球過人技、戰術的腳迅速踩停球轉身，是用右腳踩停球，轉身幾度並用左腳外側快速把球運走？ (A) 180度 (B) 270度 (C) 90度 (D) 45度
- (B) 60. 迪亞哥·馬拉多納為哪一國足球球星？ (A) 西班牙 (B) 阿根廷 (C) 英國 (D) 巴西
- (D) 61. 木球球具研發靈感來自於樓梯扶手上的圓球、紅酒杯以及 (A) 可樂罐 (B) 高粱瓶 (C) 養樂多瓶 (D) 臺灣啤酒瓶
- (A) 62. 木球場地在彎道轉角處的邊線上布置轉彎旗，其顏色為 (A) 黃色 (B) 綠色 (C) 紅色 (D) 白色
- (B) 63. 木球比賽球被打出界線後，應將球拾回放置在以出界點為中心、幾支球瓶長度為半徑的球道上？ (A) 1支球瓶 (B) 2支球瓶 (C) 3支球瓶 (D) 4支球瓶
- (D) 64. 木球比賽短距離球道標準桿為 (A) 6桿 (B) 5桿 (C) 4桿 (D) 3桿
- (A) 65. 下列關於木球場地球道界線的敘述，何者正確？ (A) 直徑0.5公分的白色或黃色圓繩 (B) 直徑0.5公分的黑色或紅色圓繩 (C) 直徑1公分的白色或黃色圓繩 (D) 直徑1公分的黑色或紅色圓繩
- (C) 66. 木球場地中距離球道為 (A) 21至45公尺以下 (B) 31至50公尺以下 (C) 51至80公尺以下 (D) 81至100公尺以下
- (B) 67. 木球場地每多少公尺在球道邊線外一個球距以上距離布置藍色的邊線旗？ (A) 15公尺 (B) 20公尺 (C) 25公尺 (D) 30公尺
- (D) 68. 木球比賽當所擊之球能見到球門時，最佳戰術是 (A) 保守作球 (B) 打帶跑 (C) 修正球位 (D) 直接攻門
- (C) 69. 木球場地球道長度的丈量方法，應從發球線之中心點沿球道中央到 (A) 球門柱左方 (B) 球門柱右方 (C) 球門中心點 (D) 底線中央
- (A) 70. 木球場地在每個球道的末端都應設置直徑幾公尺的圓形球門區？ (A) 5公尺 (B) 4公尺 (C) 3公尺 (D) 2公尺
- (D) 71. 下列何者是運動商業化的相關活動？ (A) 追垃圾車丟垃圾 (B) 跟媽媽去操場慢跑 (C) 去體育館看演唱會 (D) 全家一起去看職業棒球比賽

解析》

「追垃圾車丟垃圾非運動，且沒有以營利為目的；「跟媽媽去操場慢跑」沒有營利目的；「去體育館看演唱會」非運動相關

- (D) 72. 下列哪項運動為男女混合的正式運動項目？ (A) 韻律體操 (B) 橄欖球 (C) 水上芭蕾 (D) 合球
- (D) 73. 下列何者是身為運動員不應該做的？ (A) 公平競爭 (B) 尊重裁判 (C) 尊重他人 (D) 為贏得比賽不擇手段
- (D) 74. 下列哪種言論不屬於性別刻板印象？ (A) 女生就是要溫柔 (B) 男人就是要強壯 (C) 男生不可以哭 (D) 有錢人才可以去運動

解析》

「有錢人才可以去運動」是社會階層的刻板印象，而非性別刻板印象

- (C) 75. 下列何者不是韻律體操項目著重的特質？ (A) 優雅 (B) 曲線 (C) 肌肉 (D) 肢體
- (B) 76. 下列哪項運動沒有收取轉播權利金？ (A) 美國職業籃球 (B) 臺北101登高大賽 (C) 奧林匹克運動會 (D) 日本職業棒球
- (B) 77. 「靜態直臂交叉」伸展肌群為肩膀後側的 (A) 斜方肌 (B) 三角肌 (C) 大背肌 (D) 腰肌
- (A) 78. 「靜態肘屈伸展」伸展肌群為上臂後側的 (A) 肱三頭肌 (B) 三角肌 (C) 大背肌 (D) 腰肌
- (C) 79. 「靜態腕部屈曲及伸張」伸展肌群為腕部伸肌群（背側肌群）及 (A) 拉肌群 (B) 縮肌群 (C) 屈肌群 (D) 張肌群
- (A) 80. 「靜態擴胸伸展」伸展肌群為 (A) 胸大肌 (B) 斜方肌 (C) 三角肌 (D) 大背肌
- (D) 81. 「靜態捲胸圓背伸展」伸展肌群為 (A) 胸大肌 (B) 斜方肌 (C) 三角肌 (D) 菱形肌
- (C) 82. 「靜態跑姿伸展」伸展肌群為髖部屈肌群，動作執行時採 (A) 仰臥姿勢 (B) 俯臥姿勢 (C) 站立姿勢 (D) 坐姿
- (A) 83. 「靜態坐姿蝴蝶姿伸展」伸展肌群為大腿內側的 (A) 內收肌群 (B) 外收肌群 (C) 特力肌群 (D) 下背肌群
- (A) 84. 「靜態側向弓箭步」伸展肌群為髖部 (A) 內收肌群 (B) 外收肌群 (C) 特力肌群 (D) 下背肌群
- (A) 85. 「靜態躺姿剪刀腳」伸展肌群為大腿後側的 (A) 腿後肌群 (B) 腿前肌群 (C) 脛前肌群 (D) 比目魚肌群

- (C) 86. 我國以2.29公尺刷新全國男子跳高最高紀錄並保持至今的選手是 (A) 楊傳廣 (B) 劉金槍 (C) 向俊賢 (D) 古金水
- (C) 87. 目前跳高的世界紀錄高度是 (A) 2.29公尺 (B) 2.32公尺 (C) 2.45公尺 (D) 2.48公尺
- (A) 88. 約在1895年，人們的跳高方式是 (A) 跨越式 (B) 腹滾式 (C) 剪式 (D) 滾式
- (D) 89. 20世紀初，美國西部各州流行著一種新的跳高方法，從起跳腳那一側與橫竿成30至50度助跑，起跳後在橫竿上呈側臥姿勢，而後滾過橫竿，這種跳高法稱為 (A) 跨越式 (B) 腹滾式 (C) 剪式 (D) 滾式
- (B) 90. 背向式跳高最後一步起跳腳邁出時，雙手同時向何處擺動？ (A) 向前 (B) 向後 (C) 向兩側 (D) 向上
- (A) 91. 跳高比賽時，由於選手在試跳時的動作，導致橫竿未能保留在橫竿承座上，則判 (A) 1次試跳失敗 (B) 重跳 (C) 加跳 (D) 直接進入下一高度
- (A) 92. 背向式跳高助跑轉入弧線跑時，身體向圓心方向傾斜，內側肩膀 (A) 要低於外側肩膀 (B) 要高於外側肩膀 (C) 要與外側肩膀平行 (D) 可隨性
- (C) 93. 背向式跳高從助跑開始越過橫竿到著於海綿墊上，所有動作都是 (A) 分節時施 (B) 獨立 (C) 緊密連貫 (D) 隨性操作
- (B) 94. 背向式跳高臀部過竿以後，縮下顎且小腿 (A) 向下放鬆 (B) 向上伸直 (C) 一高一低 (D) 水平挺直
- (A) 95. 背向式跳高在直道上加速跑，應維持下列何者，逐漸加速至完成設定的距離？ (A) 重心穩定 (B) 速度 (C) 起跑 (D) 擺臂
- (B) 96. 下列何者為籃球比賽人盯人防守的缺點？ (A) 不適用於球賽拉距或落後時 (B) 個人缺點易露 (C) 不利於籃板球爭搶 (D) 無法培養良好默契
- (C) 97. 籃球比賽裁判包括1位主裁判及1位或2位檢察員，另有紀錄臺人員及1位什麼委員(若在场)協助其工作？ (A) 技術 (B) 審查 (C) 臨場 (D) 派遣
- (B) 98. 籃球比賽1對1籃下低位單打時，籃下卡位要球，在接獲隊友的傳球時，應把球置於身體哪個部位前方附近，並用雙手保護球？ (A) 胸口 (B) 額頭 (C) 眼睛 (D) 腰部
- (A) 99. 英國學者們認為哪一個朝代的李尤，其「鞠城銘」為世界最早有關於足球的記載？ (A) 漢朝 (B) 明朝 (C) 清朝 (D) 秦朝
- (B) 100. 「足球運球過人時，身體向左側做假動作並將重心移動到左腳，右腳同時做假動作輕觸球並將球撥向內側。在佯擺重心時，右腳同時

藉由輕觸球的動作，快速移位到球的左後方，由右腳外側迅速向右前方撥球移位。以腳外側迅速把球向右側推撥，向前超越對手。」
以上敘述是指下列何種運球過人技術？ (A) 馬修斯式 (B) 馬拉多納式 (C) 兩次觸球式 (D) 剪式

- (C) 101. 斯坦利·馬修斯為哪一國著名足球前鋒球員？ (A) 西班牙 (B) 阿根廷 (C) 英國 (D) 巴西
- (C) 102. 科威特亞洲奧林匹克理事會於哪一年承認木球為運動項目？ (A) 1992年 (B) 1996年 (C) 1999年 (D) 2002年
- (D) 103. 木球比賽攻門時，以球桿桿頭作下列何種動作使球成功過門？ (A) 敲擊地面 (B) 使球跳高 (C) 朝門用力重擊 (D) 近距離的推桿
- (A) 104. 木球比賽在球出界線後，繼續進行下一桿打擊，桿數罰加計 (A) 1桿 (B) 2桿 (C) 3桿 (D) 4桿
- (D) 105. 木球場地在每個球道的開端都應設置寬幾公尺的橫線作為發球線？ (A) 5公尺 (B) 4公尺 (C) 3公尺 (D) 2公尺
- (C) 106. 木球場地在球門後方的球道邊線外一個球距以上距離布置底線旗，其顏色為 (A) 黃色 (B) 綠色 (C) 紅色 (D) 白色
- (B) 107. 木球場地球道長度為 (A) 20至140公尺之間 (B) 30至130公尺之間 (C) 40至150公尺之間 (D) 50至160公尺之間
- (C) 108. 木球場地長距離球道的寬度須設置 (A) 3.5公尺 (B) 4公尺 (C) 5至10公尺 (D) 10公尺以上
- (B) 109. 木球比賽當所擊之球置於與球門45度角外時 (A) 直接攻門 (B) 不用考慮作球 (C) 打帶跑 (D) 保守作球
- (A) 110. 下列何者可說是體適能中最重要的健康評量指標？ (A) 心肺耐力 (B) 敏捷度 (C) 肌力 (D) 柔軟度
- (D) 111. 攝氧能力可藉由長時間有氧性耐力運動而得到改善，其主要原因是經過長期從事有氧性運動，在生理上可以獲得的效益為 (A) 增進心臟和肺臟機能 (B) 血管更富彈性，防止血管硬化 (C) 休息時心跳及血壓會降低 (D) 以上皆是
- (D) 112. 最常見的處方效果評估，男生是測量 (A) 800公尺 (B) 1000公尺 (C) 1500公尺 (D) 1600公尺
- (A) 113. 最常見的處方效果評估，女生是測量 (A) 800公尺 (B) 1000公尺 (C) 1500公尺 (D) 1600公尺
- (D) 114. 依據教育部體適能計量運動目標心跳率上限 = (A) 最大心跳率×50% (B) 最大心跳率×60% (C) 最大心跳率×70% (D) 最大心跳率×80%
- (C) 115. 提升心肺耐力最方便而有效的運動是 (A) 衝刺跑 (B) 折返跑 (C) 慢跑 (D) 以上皆是

- (A) 116. 適合肥胖者或是踝、膝、髖關節有傷害的人作為心肺耐力訓練的運動項目是 (A) 游泳 (B) 快走 (C) 慢跑 (D) 騎腳踏車
- (A) 117. 最大心跳率的計算公式是 (A) 220—年齡 (B) 230—年齡 (C) 240—年齡 (D) 250—年齡
- (C) 118. 提升心肺耐力的運動頻率指每星期運動幾天。原則上每週至少維持中等強度運動（例如慢跑）幾次（天）？ (A) 1 (B) 2 (C) 3 (D) 4
- (A) 119. 下列哪種運動較難一次達到連續運動30分鐘以上？ (A) 跳繩 (B) 騎腳踏車 (C) 慢跑 (D) 游泳
- (C) 120. 接力賽跑包括場地和公路接力賽跑，由下列何種技術所組成？ (A) 跑和傳 (B) 跑和接 (C) 跑和傳、接棒 (D) 傳和接
- (A) 121. 4×100公尺接力，第三棒接棒隊員應站在跑道內緣，雙腳以何種站姿，身體重心稍微偏向左邊，頭部右轉，看著前一棒隊員的位置及自己的起跑標誌線？ (A) 左腳在前 (B) 右腳在前 (C) 雙腳平行站立 (D) 雙腳併立
- (D) 122. 4×100公尺接力，接棒隊員起跑標誌線，應以下列哪項因素來確定？ (A) 傳棒隊員和接棒隊員的速度 (B) 最佳傳接棒時機 (C) 傳、接棒技巧的熟練度 (D) 以上皆是
- (C) 123. 為確保4×100公尺接力成績，接棒隊員在何時，必須隨即全力向前加速跑出，爭取最佳成績？ (A) 目測傳棒隊員跑進速度，隨機跑出 (B) 傳棒隊員跑至起跑標誌內第二步落地時 (C) 傳棒隊員踩到或身體通過標誌上方時 (D) 傳棒隊員跑至起跑標誌前時
- (D) 124. 4×100公尺接力傳、接棒，可以下列哪一種方式進行練習？ (A) 原地 (B) 慢跑 (C) 中等速度 (D) 以上皆可
- (B) 125. 4×100公尺接力中，第二、三、四棒隊員應從何處起跑？ (A) 從接力區外跑進 (B) 從接力區內起跑 (C) 站在接力區標示線上起跑 (D) 站在接力中線起跑
- (D) 126. 在4×100公尺接力比賽過程中，若掉棒時，應由何者拾回？ (A) 離接力棒較近者 (B) 傳棒者 (C) 接棒者 (D) 掉棒者
- (A) 127. 接力賽跑中，判定傳、接棒是否符合規則規定於接力區內完成，是根據 (A) 接力棒的位置 (B) 接棒隊員的身體位置 (C) 傳棒隊員的身體位置 (D) 腳踩的位置
- (B) 128. 以4×100公尺接力而言，直道跑速度快、速度耐力好，且傳、接棒經驗豐富的隊員，適合跑第幾棒？ (A) 第一棒 (B) 第二棒 (C) 第三棒 (D) 第四棒
- (B) 129. 運動品牌公司對職業球隊進行贊助活動，無法獲得下列哪一種效果？ (A) 增加品牌曝光率 (B) 提高運動員的職業道德 (C)

提高品牌知名度 (D) 增加雙方盈利

- (A) 130. 接力賽跑中，判定傳、接棒是否符合規則規定於接力區內完成，是根據 (A) 接力棒的位置 (B) 接棒隊員的身體位置 (C) 傳棒隊員的身體位置 (D) 腳踩的位置
- (A) 131. 本校運動場計有幾個跑道(A) 6 (B)8 (C)9 (D)10
- (D) 132. 百米競賽的動作過程，下列何者為對 (A)立正.站好.鳴槍 (B)預備.鳴槍 (C)各就位.鳴槍 (D)各就位.預備.鳴槍
- (A) 133. 四百公尺接力比賽，下列何者為對 (A)第一棒使用起跑架 (B)第四棒可以搶跑道 (C)第 2 棒跑彎道 (D)第三棒全程跑直道
- (A) 134. 四百公尺接力比賽，接力區為(A)30 公尺 (B)25 公尺 (C)20 公尺 (D)15 公尺
- (A) 135. 下列何者可說是體適能中最重要健康評量指標？ (A) 心肺耐力 (B) 敏捷度 (C) 肌力 (D) 柔軟度
- (D) 136. 攝氧能力可藉由長時間有氧性耐力運動而得到改善，其主要原因是經過長期從事有氧性運動，在生理上可以獲得的效益為 (A) 增進心臟和肺臟機能 (B) 血管更富彈性，防止血管硬化 (C) 休息時心跳及血壓會降低 (D) 以上皆是