

佳冬高農體育常識測驗一年級題庫

一、是非題

- 1 (○) 運動有助於保持身體健康。
- 2 (×) 每天運動 10 分鐘就足夠了。
- 3 (○) 打籃球可以訓練心肺耐力。
- 4 (×) 排球比賽中，一隊最多可以擊球 4 次再將球送過網。
- 5 (○) 羽球比賽中，發球必須在腰部以下擊球。
- 6 (○) 體適能測驗中的仰臥起坐可以測試腹部肌力。
- 7 (○) 壘球比賽中，投手站在投手丘上投球。
- 8 (○) 跑步前應該做熱身運動。
- 9 (×) 籃球比賽時，一隊最多有 6 名球員在場上。
- 10 (○) 游泳可以訓練全身肌肉。
- 11 (○) 排球比賽得分方式是每球得分制。
- 12 (○) 打羽球時，殺球速度通常比高遠球快。
- 13 (○) 體適能包含柔軟度、肌耐力、心肺耐力等項目。
- 14 (×) 壘球比賽中，跑壘時可以隨時離開壘包。
- 15 (×) 排球比賽時，球可以彈地一次再傳球。
- 16 (○) 籃球的三步上籃是一種得分技巧。
- 17 (×) 體適能訓練有助於減少受傷機率。
- 18 (○) 打羽球時，正手擊球比反手擊球更容易產生力量。
- 19 (×) 壘球比賽時，擊球員三振後仍可繼續打擊。
- 20 (○) 游泳比賽的自由式可以用任何泳姿游完比賽。
- 21 (○) 體適能中的心肺耐力可以透過長跑來提升。
- 22 (×) 籃球比賽時，球出界後應由最後碰球的隊伍發球。
- 23 (×) 排球的比賽得分方式是 21 分制。
- 24 (×) 羽毛球比賽時，雙打和單打的場地大小相同。
- 25 (○) 體適能測驗中的立定跳遠測試下肢爆發力。

一、單選題:

- (A) 1.下列何者不是運動傷害發生的原因？ (A)熱身充足 (B)運動過度 (C)穿錯裝備 (D)過度逞強。(出處：P.006)
- (B) 2.運動傷害發生時應先如何處置？ (A)不做處理等待救護車送醫 (B)停止運動並進行緊急處理 (C)進行心肺復甦術 (D)不予理會。(出處：P.008)
- (B) 3.急性運動傷害的一般性處理原則是 (A)叫、叫、伸、拋、划 (B)P.R.I.C.E.原則 (C)心肺復甦術。(出處：P.008)
- (A) 4.做為貼紮起始、結束之貼紮法為 (A)環狀貼紮法 (B)螺旋狀貼紮法 (C)編籃貼紮法。(出處：P.015)
- (A) 5.運動傷害發生後，可持續冰敷幾小時，以使腫脹消失？ (A)6小時 (B)12小時 (C)24小時 (D)48小時。(出處：P.008)
- (A) 6.肌力訓練應以輕負荷為開始，再逐漸增加負荷，此為肌力訓練的何種原則？ (A)漸進式原則 (B)超負荷原則 (C)特殊性原則 (D)個別化原則。(出處：P.024)
- (D) 7.懸吊訓練是近年流行的肌力訓練方式，下列何者非懸吊器材的設備？ (A)主體繩 (B)握把 (C)套繩 (D)壺鈴。(出處：P.026)
- (C) 8.關於肌力訓練，下列何者正確？ (A)實施過程應閉氣，才能撐過最困難的過程 (B)為了進步快速，每週進行的次數越多越好 (C)身體上肢、下肢、腹背應交替實施，避免反覆實施同一肌群 (D)每一下動作操作還原時，關節要完全伸直，以達到最佳訓練效果。(出處：P.025-026)
- (D) 9.良好的肌力與肌耐力的優點，下列何者為非？ (A)增加工作效率 (B)減少工作後之腰酸背痛 (C)降低肌肉運動傷

害的機會 (D)降低工作效率。(出處：P.023)

- (C) 10.背部肌群採用彈力帶訓練方式時，以下說明何者有誤？ (A)雙腳踩彈力帶中段位置，膝關節微彎，雙手抓緊彈力帶，身體前傾，背部打直 (B)彎曲手肘向後上方拉起，此時背部緊縮，同時擴胸 (C)手肘向後上方拉起時，可以勾腕或屈腕來增加力量 (D)手肘上拉時吸氣，下放伸直時吐氣。(出處：P.031)

解析 不可有勾腕或屈腕的動作。

- (D) 11.國際標準游泳池比賽水道的寬度為 (A)3公尺 (B)2公尺 (C)1公尺 (D)2.5公尺。(出處：P.064)
- (C) 12.游泳比賽中，出發轉身後可以潛泳多少公尺頭部即要出水面？ (A)10公尺 (B)5公尺 (C)15公尺 (D)沒限制。(出處：P.064)
- (A) 13.游泳時泳速最快的姿勢是下列哪一種？ (A)捷式 (B)仰式 (C)蝶式 (D)蛙式。(出處：P.049)
- (A) 14.2020年東京奧運增加的自由式比賽項目為 (A)男子800公尺，女子1500公尺 (B)男子1600公尺，女子1600公尺 (C)男子800公尺，女子800公尺 (D)男子1600公尺，女子800公尺。(出處：P.049)
- (B) 15.捷泳前進的主要動力為 (A)出發動作 (B)划手動作 (C)踢水動作 (D)轉身動作。(出處：P.051)
- (D) 16.女子競技體操地板項目，須在幾秒內完成整套動作？ (A)60秒 (B)70秒 (C)80秒 (D)90秒。(出處：P.071)
- (B) 17.男子競技體操地板項目，須在幾秒內完成整套動作？ (A)60秒 (B)70秒 (C)80秒 (D)90秒。(出處：P.071)
- (C) 18.何者非男子體操競賽項目？ (A)地板 (B)跳馬 (C)平衡木 (D)吊環。(出處：P.071)
- (D) 19.下列體操動作的難度值，何者獲得的分值最高？ (A)A (B)C (C)E (D)I。(出處：P.078)
- (A) 20.男子體操地板動作至少由幾個動作組成？ (A)7個 (B)6個 (C)5個 (D)4個。(出處：P.078)
- (B) 21.籃球罰球線延伸至三分線的區域稱為 (A)內線 (B)口袋 (C)外線 (D)低位。(出處：P.085)
- (D) 22.一位籃球進攻球員有下列行為，則籃下3秒違例得予寬容，下列何者為非？ (A)試圖離開禁區 (B)在禁區內，進攻球隊正在投籃動作中，且球正好離手或已經離手 (C)在禁區內連續停留未達3秒時，即開始運球投籃 (D)在籃下卡位。(出處：P.109)
- (B) 23.下列關於籃球5秒違例，錯誤的是 (A)發界外球超過5秒 (B)進攻球員在禁區停留超過5秒 (C)投出罰球超過5秒 (D)持球員被壓迫防守時，須在5秒內將球投出。(出處：P.109)

解析 進攻球員在禁區停留超過3秒違例。

- (A) 24.籃球場上的高位位置是指 (A)罰球線兩端延伸到三分線外一步的區域 (B)籃框中心點延長至罰球線的範圍 (C)罰球線延伸至三分線的位置。(出處：P.085)

解析 罰球線延伸至三分線的位置為口袋位置。口袋位置約在高位範圍內。

- (C) 25.籃球進攻球隊須在8秒內將球帶入前場，請問帶入前場的判定是 (A)只要球進入前場 (B)只要持球員進入前場 (C)持球員雙腳與球皆位在前場 (D)持球員一腳接觸前場即可。(出處：P.109)
- (A) 26.排球兩人接發站位的首創國家為？ (A)美國 (B)英國 (C)荷蘭 (D)法國。(出處：P.117)
- (D) 27.關於排球三人接發站位，以下何者敘述有誤？ (A)前排攻擊手較多攻擊變化 (B)接發時需要高度的判斷力及移動反應 (C)球員接發範圍較大 (D)最常被運用的接發站位方式。(出處：P.118)

解析 五人接發球隊形是最常被運用的接發站位方式。

- (B) 28.下列關於排球四人接發球隊形敘述，正確的是 (A)三位後排球員及舉球員負責接球 (B)包含U字弧型與一字型 (C)隊形包含W型與M型 (D)隊形包含V字型與倒V字型。(出處：P.119)
- (C) 29.關於排球五人接發球隊形敘述，以下何者敘述有誤？ (A)隊形包含W與M (B)接發球員負責範圍小，負擔較輕 (C)利於前排攻擊手組織多變的攻擊戰術 (D)為大多數球隊應用。(出處：P.120)

解析 有利於前排攻擊手組織多變的攻擊戰術是指三人接發球隊形。

- (D) 30.國際排球聯合總會有多少會員國？ (A)100 (B)120 (C)200 (D)220。(出處：P.113)
- (B) 31.以下哪一種羽球擊球法，在雙打比賽中較常使用且不可或缺的技术？ (A)挑球 (B)正、反手平擊球 (C)高遠球 (D)放短球。(出處：P.133)
- (A) 32.羽球以右手執拍為例，在正手平擊球的擊球瞬間，身體重心應落在？ (A)右腳 (B)左腳 (C)雙腳。(出處：P.133)
- (D) 33.羽球以右手執拍為例，請從下列的選項中選出「非」正手平擊球的正確動作要領？ (A)擊球點維持在身體前方 (B)擊球是否有效取決於球員擊球站位 (C)引拍時右肩往後拉且重心維持在右腳 (D)擊球點維持在身體後方。(出處：P.133)
- (B) 34.羽球比賽進行中，當第一局結束後雙方必須交換場地，其中場休息時間為？ (A)1分鐘 (B)2分鐘 (C)3分鐘 (D)4分鐘。(出處：P.142)
- (A) 35.羽球反手平擊球主要是回擊 (A)腰部至肩頸之間的來球 (B)高於頭部的來球 (C)腰部以下的來球。(出處：P.133)
- (B) 36.桌球握拍法可分為幾種？ (A)一種 (B)兩種 (C)三種 (D)四種。(出處：P.148)
- (C) 37.桌球右手持拍者發正手左側上旋球，是從球的左側中下部向 (A)右上方摩擦 (B)右下方摩擦 (C)左上方摩擦 (D)左下方摩擦。(出處：P.150)
- (B) 38.桌球右手持拍者發反手右側上旋球時，哪一隻腳應稍往前站？ (A)左腳 (B)右腳 (C)兩腳平行 (D)無所謂。(出處：P.151)
- (A) 39.桌球正手殺高球的擊球時機為 (A)球彈起之最高點 (B)球彈起離桌面約10公分 (C)球碰到桌面時。(出處：P.152)
- (D) 40.桌球比賽發球觸網得重新發球，最多可重發 (A)1次 (B)2次 (C)3次 (D)無限次。(出處：P.159)
- (A) 41.下列何種足球盤運球主要是能快速的、連續的行進盤運球？ (A)足背盤運球 (B)足內側盤運球 (C)足外側盤運球 (D)足尖盤運球。(出處：P.168)
- (B) 42.足球盤運球中，推進速度較慢，主要用於變換球的行進方向是 (A)足背盤運球 (B)足內側盤運球 (C)足外側盤運球 (D)足尖盤運球。(出處：P.168)
- (B) 43.足球越位的判罰是在越位地點罰 (A)直接自由球 (B)間接自由球 (C)球門球 (D)角球。(出處：P.178)
- (C) 44.下列何者並非是足球基礎挑球的動作之一？ (A)足背挑球 (B)大腿挑球 (C)胸部挑球 (D)頭頂球。(出處：P.164-166)

- (D) 45.下列何者不是足球頭頂球的動作要領？ (A)雙手架開保持平衡 (B)頂球點在前額正面位置 (C)眼睛注視球 (D)雙手下擺。(出處：P.165)
- (A) 46.下列針對鎖舞的敘述，何者錯誤？ (A)舞步「史古巴」是以人名來命名 (B)「指」是來自美國黑人打招呼的方式 (C)鎖舞是嘻哈文化的一部分 (D)鎖舞發明於 1970 年代。(出處：P.183、185)
- (A) 47.練習鎖舞舞蹈時，同一肌肉動作避免重複幾次以上，以免造成同一肌群疲勞過度？ (A)8 次 (B)6 次 (C)4 次 (D)2 次。(出處：P.193)
- (D) 48.下列何者並非是鎖舞的基本動作？ (A)Hammer (B)Scoobot (C)Scooby Doo (D)Look Me。(出處：P.185)
- (C) 49.下列何者並非是鎖舞文化的訴求？ (A)讓自己開心也讓別人開心 (B)動作不能太快，要讓觀賞者清楚舞者所要表達的訊息 (C)表現個人的優越感 (D)跳舞時應有想像力，使舞蹈更生動化。(出處：P.184)
- (C) 50.鎖舞是在下列哪種場合下所產生的舞蹈創意？ (A)街頭械鬥 (B)酒吧 (C)舞會 (D)演唱會。(出處：P.183)
- (D) 51.以下何者不是常見的運動傷害？ (A)拉傷 (B)扭傷 (C)熱傷害 (D)肺炎。(出處：P.007)
- (A) 52.籃球比賽搶籃板時，腳踩到別人的腳，可能會造成什麼樣的傷害？ (A)扭傷 (B)拉傷 (C)水泡 (D)抽筋。(出處：P.007)
- (B) 53.運動過程中人體皮膚長時間與物體磨擦，造成表皮及組織之間留存組織液，這屬於什麼樣的傷害？ (A)熱傷害 (B)水泡 (C)挫傷 (D)抽筋。(出處：P.007)
- (C) 54.因長時間運動而流失電解質，或者環境溫度影響，導致肌肉不正常的收縮反應，是屬於什麼樣的傷害？ (A)拉傷 (B)扭傷 (C)抽筋 (D)挫傷。(出處：P.007)
- (D) 55.田徑短跑徑賽，當熱身不足時，比賽過程大腿最有可能發生什麼樣的傷害？ (A)骨折 (B)扭傷 (C)挫傷 (D)拉傷。(出處：P.007)
- (A) 56.運動傷害處理流程 P.R.I.C.E.，以下何者錯誤？ (A)重複 (Repeat) (B)冰敷 (Ice) (C)壓迫 (Compression) (D)抬高 (Elevation)。(出處：P.008)
- 解析** R 為休息 (REST)。
- (D) 57.參加慢跑比賽應該準備哪些配備，以下何者為非？ (A)電解水 (B)慢跑鞋 (C)運動服 (D)遮陽傘。(出處：常識題)
- (B) 58.肌內效貼布依貼紮部位剪裁合適的長度與形狀，以下剪裁的形狀何者不合適使用？ (A)I 型 (B)Q 型 (C)Y 型 (D)X 型。(出處：P.011)
- (A) 59.在受傷後使用什麼貼紮方式，可以限制關節活動角度，避免活動時動作過大造成傷害，同時可以加強肌腱與韌帶的功能？ (A)運動白貼 (B)肌內效貼布 (C)消炎貼布 (D)OK 棒貼布。(出處：P.014)
- (D) 60.以下何種貼紮方法不是運動白貼慣有的方式？ (A)環狀貼紮法 (B)螺旋貼紮法 (C)編籃貼紮法 (D)波浪貼紮法。(出處：P.015)
- (A) 61.運動白貼使用時，會用什麼物品進行搭配使用？ (A)人工皮膚膜 (B)紗布 (C)彈性繃帶 (D)濕紙巾。(出處：P.015)
- (B) 62.以下何者不是運動白貼會使用的身體部位？ (A)手腕 (B)頸部 (C)膝蓋 (D)腳踝。(出處：P.015)
- (C) 63.使用冷熱水交替浸泡、促進血液循環時，冷水的溫度應介於？ (A)0~5 度 (B)5~10 度 (C)10~15 度 (D)15~20 度。(出處：P.017)
- (A) 64.什麼樣的訓練可以維持或增加肌肉力量？ (A)肌力訓練 (B)有氧訓練 (C)伸展操 (D)冥想訓練。(出處：P.023)
- (B) 65.以下哪種訓練器材是利用自身體重為阻力進行訓練？ (A)彈力帶 (B)懸吊訓練 (C)壺鈴 (D)槓鈴。(出處：P.026)
- (C) 66.游泳選手針對常用的背闊肌及三頭肌進行強化訓練，這是屬於何種訓練原則？ (A)漸進式原則 (B)超負荷原則 (C)特殊性原則 (D)個別化原則。(出處：P.024)
- (D) 67.針對每個人的肌肉生理適應能力與生活形態，訂定不同的訓練計畫，屬於何種訓練原則？ (A)漸進式原則 (B)超負荷原則 (C)特殊性原則 (D)個別化原則。(出處：P.024)
- (D) 68.以下何者不是肌力訓練帶來的好處？ (A)改善體態 (B)增加骨質密度 (C)預防運動傷害 (D)增加柔軟度。(出處：P.023)
- (C) 69.上半身的肌力訓練應該優先安排哪個部位？ (A)手腕 (B)手臂 (C)胸部 (D)核心。(出處：P.024)
- (A) 70.核心訓練應該安排在肌力訓練期間的什麼時候？ (A)最後 (B)中間 (C)一開始 (D)都可以。(出處：P.025)
- (B) 71.何種訓練可以緩解肌力訓練後的延遲性肌肉痠痛，有助肌肉、筋膜的延展性？ (A)肌力訓練 (B)伸展訓練 (C)有氧訓練 (D)核心訓練。(出處：P.025)
- (B) 72.初學者剛接觸肌力訓練，建議一周進行幾次？ (A)1 次 (B)2~3 次 (C)4~5 次 (D)6~7 次。(出處：P.025)
- (C) 73.肌力訓練呼吸的配合相當重要，以下何者正確？ (A)用力時閉氣 (B)用力時吸氣 (C)用力時吐氣 (D)放鬆時吐氣。(出處：P.025)
- (B) 74.游泳比賽水溫應該控制在攝氏幾度的範圍？ (A)22~24 度 (B)25~28 度 (C)29~31 度 (D)32~35 度。(出處：P.064)
- (D) 75.國際標準游泳池規格，出發臺臺面最大斜度為？ (A)7 度 (B)8 度 (C)9 度 (D)10 度。(出處：P.064)
- (A) 76.國際標準游泳池規格，出發臺高度應該在幾公分的範圍？ (A)50~75 (B)75~100 (C)100~120 (D)120~150。(出處：P.064)
- (C) 77.游泳混合式接力的順序為？ (A)蝶式、仰式、蛙式、自由式 (B)自由式、蛙式、仰式、蝶式 (C)仰式、蛙式、蝶式、自由式 (D)蛙式、仰式、自由式、蝶式。(出處：P.064)
- (B) 78.開放水域游泳比賽距離為幾公里？ (A)8 公里 (B)10 公里 (C)15 公里 (D)20 公里。(出處：P.064)
- (A) 79.游泳比賽規定潛泳至 15 公尺要出水面，請問是以身體哪個部位做判決？ (A)頭部 (B)肩膀 (C)手掌 (D)腳掌。(出處：P.064)
- (B) 80.以下哪個泳姿有 1500 公尺的項目？ (A)仰式 (B)自由式 (C)蛙式 (D)蝶式。(出處：P.064)
- (C) 81.個人混合式共有幾種泳姿？ (A)2 種 (B)3 種 (C)4 種 (D)5 種。(出處：P.064)

- (D) 82.國際標準泳池比賽水道的寬度為 (A)1公尺 (B)1.5公尺 (C)2公尺 (D)2.5公尺。(出處：P.064)
- (C) 83.何者非女子體操競賽項目？ (A)跳馬 (B)地板 (C)雙槓 (D)平衡木。(出處：P.071)
- (D) 84.下列有關「地板」體操項目的敘述，何者錯誤？ (A)「地板」是男子組和女子組都有的競技體操項目 (B)男子組選手需在70秒內完成整套地板動作 (C)女子組地板動作需配合音樂和舞蹈動作 (D)男子組應穿著長褲進行比賽。(出處：P.071、078)

解析 男子組應穿著短褲進行比賽。

- (D) 85.下列哪一項競技體操是男子組和女子組共同都有的體操項目？ (A)高低槓 (B)鞍馬 (C)平衡木 (D)跳馬。(出處：P.071)
- (B) 86.關於體操比賽的敘述，下列何者正確？ (A)鞍馬是女子組韻律體操比賽的項目 (B)體操比賽的項目包括彈翻床 (C)體操比賽時間皆為90秒 (D)平衡木是男、女子組都有的比賽項目。(出處：P.071)
- (A) 87.對於「體操」的觀念，下列敘述何者錯誤？ (A)只有比賽選手才能做得出體操動作 (B)透過體操動作的訓練可以鍛鍊身體 (C)體操已成為奧運的比賽項目之一 (D)可以藉由彈簧床與體操墊的輔助來練習難度較高的動作。(出處：P.075)
- (A) 88.體操墊上運動需注意事項下列何者為非？ (A)為練習緊湊以達到效果，所以前方同學沒離開就可以實施動作 (B)動作內容繁雜所以必須專注教練解說 (C)墊子分開應隨手幫忙拉正 (D)如身體不適或有困難的時候，要告知教練切勿勉強而受傷。(出處：常識題)
- (C) 89.關於練習體操滾翻動作的敘述，下列何者錯誤？ (A)練習時應注意場地及落地墊是否安全 (B)前滾翻時依序以後頸、背、腰、臀的順序著墊 (C)練習時依循由低至高處的方向練習 (D)前滾翻時要先將手置於耳側、掌心朝下。(出處：P.075)

解析 練習時依循由高至低處的方向練習。

- (D) 90.體操地板比賽，整套動作的表演實施需涵蓋場地的幾個角落？ (A)1 (B)2 (C)3 (D)4。(出處：P.078)
- (B) 91.在做體操倒立的動作過程中何者為誤？ (A)雙手支撐距離為肩膀寬度 (B)雙手支撐時要微彎 (C)慣用腳在前向前跨步。(出處：P.072)

解析 雙手伸直撐地。

- (A) 92.籃球的「低位」是指？ (A)籃框中心點延長至兩側罰球區域站位線的範圍 (B)罰球線延伸至三分線 (C)三分線至中線區域。(出處：P.085)
- (A) 93.籃球比賽罰球員控球後，須在幾秒內將球投出？ (A)5秒 (B)8秒 (C)24秒 (D)30秒。(出處：P.109)
- (A) 94.籃球進攻球隊的球員，不可在對方禁區停留超過 (A)3秒 (B)5秒 (C)8秒 (D)24秒。(出處：P.109)
- (D) 95.籃球3秒違例得予寬容的情形，下列選項何者不包括？ (A)試圖離開禁區 (B)進攻方正好離手投籃 (C)未達3秒時開始運球 (D)進攻方占據籃下超過3秒。(出處：P.109)
- (B) 96.以下何者是高中籃球聯賽英文的縮寫？ (A)SBL (B)HBL (C)ABL (D)UBA。(出處：P.109)
- (A) 97.籃球比賽被壓迫防守的球員必須在幾秒內將球傳出？ (A)5秒 (B)8秒 (C)24秒 (D)30秒。(出處：P.109)
- (C) 98.籃球持球員將球帶入前場，需符合何種條件？ (A)球位在前場 (B)持球員雙腳位在前場 (C)持球員雙腳與球皆位在前場。(出處：P.109)
- (D) 99.排球比賽中，前後排球員是以身體哪個部位的位置來判定？ (A)頭 (B)手 (C)軀幹 (D)腳。(出處：P.124)
- (A) 100.下列哪個動作是排球比賽進攻的開始？ (A)發球 (B)接發球 (C)低手傳球 (D)扣球。(出處：P.114)
- (C) 101.排球五人接發球隊形中不負責接發球的球員為？ (A)前排球員 (B)攻擊手 (C)舉球員 (D)自由球員。(出處：P.120)
- (A) 102.關於排球五人接發球隊形的敘述，何者有誤？ (A)每位球員的負責範圍較大 (B)接球者負擔較低 (C)接發球人數較多 (D)是大多數球隊應用的接發球方式。(出處：P.120)
- (D) 103.排球接發球是指接對隊所發之球，並傳給 (A)前排球員 (B)後排球員 (C)自由球員 (D)舉球員。(出處：P.117)
- (B) 104.請問下列哪項不是排球高手擋球的擊球方式？ (A)抱拳式 (B)合掌式 (C)併掌式 (D)單手擋球。(出處：P.116)
- (A) 105.關於排球四人接發球隊形的敘述，何者有誤？ (A)有利於前排攻擊手組織戰術 (B)舉球員與攻擊手不負責接發球 (C)分為一字型與U字型 (D)快攻手可立即發動快攻，組織戰術。(出處：P.119)
- (C) 106.下列哪項不是排球低手傳接球的步伐動作？ (A)左右方向移動 (B)前後方向移動 (C)跳躍式。(出處：P.115)
- (C) 107.下列關於排球二人接發球隊形的敘述，何者錯誤？ (A)兩個人專責接發球 (B)適用於具有兩位良好接發球程度的球員 (C)1984年由英國對首創 (D)不論輪次，前後排之分，均由兩人負責接所有接發球。(出處：P.117)

解析 美國。

- (B) 108.每一個排球前排球員，必須至少有一隻腳的一部分，較他的相關位置的後排球員之足部更接近球網，若沒有的話，是違反了什麼犯規？ (A)左右越位 (B)前後越位 (C)輪轉犯規。(出處：P.124)
- (C) 109.下列哪個排球接發球隊形的優點是隊員均衡分布，負責範圍小、減低接球者負擔，被大多數球隊使用？ (A)一字型 (B)V字型 (C)W型。(出處：P.120)
- (D) 110.下列關於羽球比賽的敘述，何者錯誤？ (A)採三盤二勝制 (B)第一局結束應交換場地 (C)第一局結束休息2分鐘 (D)第三局決勝局11分時，雙方不需交換場。(出處：P.142)
- (A) 111.羽球反手平擊球的擊球點在 (A)身體左前方 (B)身體右前方 (C)身體後方。(出處：P.134)
- (D) 112.羽球雙打比賽中最常用的發球戰術為何？ (A)正手高遠球 (B)正手短發球 (C)反手長發球 (D)反手短發球。(出處：P.132)
- (A) 113.羽球比賽中，雙方各勝一局時，進入第三局的決勝局，當分數為幾分時，需交換場地？ (A)11分 (B)15分 (C)21分 (D)25分。(出處：P.142)
- (B) 114.關於羽球平擊球的敘述，何者有誤？ (A)在身體前方擊球 (B)擊球動作過大才能發揮威力 (C)是羽球攻擊性的重要技術 (D)可提高得分機會。(出處：P.141)

解析 擊球動作過大將導致擊球時機過慢。

- (C) 115.羽球平擊球的目標是將球回擊至接發球方的 (A)後場位置 (B)發球線位置 (C)底線位置。(出處：P.133)
- (B) 116.羽球執球的方法為 (A)執球頭 (B)輕捏 1 跟羽毛 (C)手掌握住整個羽球。(出處：P.132)
- (A) 117.下列關於羽球反手短發球的敘述，何者錯誤？ (A)為了使球能順利過網，可以將球拍面角度越高越好 (B)執球手應以拇指與食指輕捏羽毛 (C)反手短發球時，避免將球拋起 (D)應將羽球頭朝向拍面方向，提升擊到球頭的機率。(出處：P.132)
- 解析** 拍面仰角過高會使球過網高度過高。
- (D) 118.桌球發球員發球時必須將球垂直向上拋起，至少需要幾公分以上？ (A)13 公分 (B)14 公分 (C)15 公分 (D)16 公分。(出處：P.159)
- (D) 119.桌球比賽，團體賽採取下列何種賽制？ (A)單局制 (B)七局四勝制 (C)三戰兩勝制 (D)五局三勝制。(出處：P.159)
- (C) 120.下列哪一個不是桌球的代名詞？ (A)乒乓球 (B)桌上網球 (C)檯球。(出處：P.147)
- (C) 121.桌球比賽先得 11 分且領先對方幾分者獲勝？ (A)3 分 (B)1 分 (C)2 分。(出處：P.159)
- (A) 122.請問當發生足球越位的情況時，裁判應做什麼裁決？ (A)間接自由球 (B)直接自由球 (C)角球 (D)球門球。(出處：P.178)
- (B) 123.桌球比賽，一局打到幾比幾時，稱為「平手」(Deuce)？ (A)5：5 (B)10：10 (C)10：9 (D)12：11。(出處：P.159)
- (D) 124.下列何者不是足球盤運球的部位運用？ (A)足背 (B)足內側 (C)足外側 (D)足底。(出處：P.168)
- (D) 125.現代足球運動起源地為？ (A)德國 (B)法國 (C)西班牙 (D)英國。(出處：P.163)
- (B) 126.籃球比賽中，一隊場上最多可有幾名球員？ A. 4 B. 5 C. 6 D. 7
- (B) 127.羽毛球比賽中，發球必須從哪裡開始？A. 球網上方 B. 腰部以下 C. 腳踝高度 D. 頭部以上
- (B) 128.排球比賽時，每隊最多可以擊球幾次將球送過網？A. 2 B. 3 C. 4 D. 5
- (C) 129.體適能測驗中的仰臥起坐測試哪種能力？A. 柔軟度 B. 爆發力 C. 肌耐力 D. 速度
- (B) 130.壘球比賽時，投手應站在哪裡投球？A. 本壘板 B. 投手丘 C. 一壘 D. 三壘
- (B) 131.籃球比賽時，投籃進球後得幾分？A. 1 分 B. 2 分或 3 分 C. 4 分 D. 5 分
- (B) 132.打羽毛球時，下列哪種球路最快？A. 高遠球 B. 殺球 C. 放小球 D. 平抽球
- (A) 133.體適能訓練的主要目的是什麼？A. 增強體力 B. 只為了減肥 C. 讓肌肉變大 D. 讓人變高
- (D) 134.壘球比賽時，哪個壘包是得分壘？A. 一壘 B. 二壘 C. 三壘 D. 本壘
- (C) 135.排球比賽中，一場比賽最多幾局？A. 3 局 B. 4 局 C. 5 局 D. 6 局
- (C) 136.游泳比賽中的蛙式動作與哪種動物的游泳方式相似？A. 魚 B. 龍蝦 C. 青蛙 D. 烏龜
- (D) 137.打羽毛球時，正確的握拍方式為何？A. 手指放鬆，避免用力 B. 只用拇指和食指握住拍柄 C. 拍柄要緊握不放 D. 拇指和食指握住拍柄，其餘手指輕放
- (B) 138.壘球比賽中，擊球後球落在界外區，這叫什麼？A. 全壘打 B. 界外球 C. 犧牲打 D. 滾地球
- (C) 139.體適能測驗中的立定跳遠測試什麼？ A. 肌耐力 B. 柔軟度 C. 爆發力 D. 平衡感
- (B) 140.籃球比賽中，單次進攻時間限制是多少秒？A. 12 秒 B. 24 秒 C. 30 秒 D. 35 秒
- (B) 141.羽毛球比賽中，單打比賽率先獲得幾分者贏得一局？A. 15 分 B. 21 分 C. 25 分 D. 30 分
- (B) 142.壘球比賽中，擊球員三振後會發生什麼？A. 繼續打擊 B. 立即出局 C. 可要求重打 D. 送上二壘
- (B) 143.排球比賽中，每隊可以請求多少次暫停？A. 1 次 B. 2 次 C. 3 次 D. 4 次
- (C) 144.體適能中的心肺耐力可以透過哪種運動來提升？A. 深蹲 B. 立定跳遠 C. 慢跑 D. 仰臥起坐
- (C) 145.游泳比賽中，哪種泳姿速度最快？A. 蛙式 B. 仰式 C. 自由式 D. 蝶式
- (B) 146.籃球比賽中，何種犯規會導致球權直接轉換？A. 犯滿五次 B. 走步 C. 罰球未進 D. 投籃未中
- (A) 147.羽毛球比賽中，雙打與單打最大的不同是？A. 球場大小不同 B. 握拍方式不同 C. 發球方式不同 D. 球拍大小不同
- (C) 148.排球比賽中，發球時球應該怎麼發？A. 只能用手掌發 B. 只能用手背發 C. 可用手掌或拳頭髮 D. 只能下手發
- (A) 149.壘球比賽中，擊球員打出界外球的規則是？A. 可繼續擊球 B. 立即出局 C. 送上二壘 D. 罰對方一分
- (A) 150.體適能測驗中的坐姿體前彎測試什麼？A. 柔軟度 B. 肌耐力 C. 心肺耐力 D. 速度