

第一部份 選擇題 每題 0 分

- (A) 1. 下列何者不是健走時腿部跨步的動作要領？ (A) 藉後腳腳跟蹬地產生往前推送的力量 (B) 前腳著地時，後腳腳跟離地 (C) 前腳以全腳掌、腳尖的順序離地 (D) 腿部動作是前、後腳連續且不斷反覆交換位置
- (A) 2. 桌球比賽打到 Deuce 時，雙方球員發球應各發 (A) 1 球 (B) 2 球 (C) 3 球 (D) 4 球
- (A) 3. 徑賽短距離起跑時，規則規定採用方式為 (A) 蹲踞式 (B) 自由式 (C) 站立式 (D) 三點蹲伏式
- (B) 4. 棒球比賽短打守備時，下列何者不須立即移動？ (A) 投手 (B) 外野手 (C) 內野手 (D) 捕手
- (C) 5. 下列何者不屬於核心肌群中的小核心肌群？ (A) 斜方肌 (B) 背闊肌 (C) 脊轉肌 (D) 臀大肌
- (C) 6. 棒球比賽在下列何種狀況時，壘上跑壘員可自行判斷跑壘？ (A) 一壘有人，球擊往右外野安打 (B) 二壘有人，球擊往中外野安打 (C) 一壘有人，球擊往中外野安打，球在中外野手右方 (D) 二壘有人，球擊往左外野安打
- (B) 7. 桌球發球後，若接發球員尚未準備接球，此時應判 (A) 得分 (B) 重發 (C) 警告一次 (D) 失分
- (A) 8. 動作穩定肌肉附著在 (A) 脊椎骨、骨盆至四肢上 (B) 大腿和小腿上 (C) 腹部和胸部上 (D) 腰部和臀部上
- (B) 9. 桌球比賽打到 Deuce 時，要連贏幾分才算贏得該局？ (A) 1 分 (B) 2 分 (C) 3 分 (D) 4 分
- (B) 10. 下列何者為徑賽項目？ (A) 跳遠 (B) 200 公尺 (C) 標槍 (D) 跳高
- (B) 11. 下列何者不屬於綜合性運動會？ (A) 亞洲運動會 (B) 溫布頓網球公開賽 (C) 學校運動會 (D) 全國運動會
- (A) 12. 核心肌群中的大核心肌群包括 (A) 腹部肌群、中背部肌群、下背部肌群 (B) 腹部肌群、上背部肌群、下背部肌群 (C) 腹部肌群、上背部肌群、中背部肌群 (D) 上背部肌群、中背部肌群、下背部肌群
- (D) 13. 棒球比賽一壘有人，球擊往右外野安打，一壘跑壘員快速跑往二壘，應在距離二壘前幾公尺處看三壘區跑壘指導員的指示跑壘？ (A) 3至5公尺 (B) 4至6公尺 (C) 1至3公尺 (D) 6至8公尺
- (A) 14. 棒球比賽跑壘員跑壘時撞到接球的守備球員，此時應判 (A) 守備優先 (B) 跑壘優先 (C) 由裁判決定 (D) 比賽繼續
- (B) 15. 桌球比賽時，雙方球員 (A) 可越網擊球 (B) 不可阻擋對方來球 (C) 可連續擊球

- (D) 16. TRX核心肌群訓練中的「前弓後曲步」動作，可以 (A) 鍛鍊大腿和小腿肌群 (B) 鍛鍊大腿外側肌群 (C) 鍛鍊臀大肌群 (D) 增強單腿肌力動態時的協調性
- (C) 17. 我國競走比賽，當選手被判紅卡累計達3張時，是由何人舉罰時告示牌告知選手？ (A) 任一裁判員 (B) 競走助理 (C) 裁判長 (D) 記錄員
- (B) 18. 競走練習時，可利用何種方式來加快步頻的節奏？ (A) 右轉彎路段 (B) 跑步機 (C) 上坡路段 (D) 左轉彎路段
- (D) 19. 徑賽任何起跑犯規的選手都將被警告，每一賽次只允許起跑犯規 (A) 2次 (B) 1次 (C) 3次 (D) 0次
- (D) 20. 在拔河比賽中，任何違反規則以外之握繩法是哪一種犯規動作？ (A) 划繩犯規 (B) 鎖繩犯規 (C) 滯留蹲姿犯規 (D) 違反握繩法
- (D) 21. 棒球比賽一壘有人，觸擊球往投手方向，投手接球時，哪一位球員要喊聲協助投手將球傳向二壘或一壘？ (A) 二壘手 (B) 一壘手 (C) 三壘手 (D) 捕手
- (C) 22. 徑賽長距離起跑時，選手都會採用 (A) 蹲踞式 (B) 三點蹲伏式 (C) 站立式 (D) 自由式
- (A) 23. TRX能訓練至下列哪種肌肉，對肌肉的激活效果比在平面上施行肌力訓練佳？ (A) 深層肌肉 (B) 表層肌肉 (C) 內臟肌肉 (D) 上肢肌肉
- (B) 24. 若於比賽名稱中看到U17、U20時，可以判定該比賽是以何者為分級標準？ (A) 體重 (B) 年齡 (C) 技術能力 (D) 運動資歷
- (C) 25. 田賽成年男子組，鐵餅的重量為 (A) 4公斤 (B) 3公斤 (C) 2公斤 (D) 1公斤
- (C) 26. 室內拔河比賽的獲勝判定，是指將繩子中央之紅色標誌拉至我方地上離中心線多少公尺之白標線？ (A) 2公尺 (B) 3公尺 (C) 4公尺 (D) 5公尺
- (B) 27. 競走中為使前腳有利於直膝著地，練習著地時，腳尖應 (A) 向左 (B) 上勾 (C) 下壓 (D) 向右
- (D) 28. 下列何者並非培育頂尖競技運動員的要素？ (A) 一系列的運動科學訓練 (B) 有計畫性的人才選拔 (C) 具有運動競技天分的人才 (D) 擁有高超的學位
- (A) 29. 下列哪一項運動在過去雖被視為休閒運動，但在2020年東京奧運中被列為比賽項目？ (A) 衝浪 (B) 羽球 (C) 飛盤 (D) 滑雪
- (B) 30. 背向式跳高應以身體何部位著墊？ (A) 臀部 (B) 背部 (C) 腹部 (D) 四肢
- (D) 31. 若在馬路上練習競走，騎車的同行者應在練習者的哪個方位為宜？ (A) 左側陪伴 (B) 右側陪伴 (C) 前面帶領 (D) 左後方跟隨
- (D) 32. 個人撐竿跳高時，只剩最後一位選手，則這位選手每次試跳時間有 (A) 2分鐘 (B) 3分鐘 (C) 4分鐘 (D) 5分鐘
- (C) 33. 下列何者是競走運動中決定勝負的關鍵？ (A) 步長 (B) 步幅 (C) 步頻 (D)

柔軟度

- (B) 34. 桌球比賽時，雙方球員身上穿帶物 (A) 皆可觸及球檯 (B) 皆不可觸及球檯 (C) 沒有規定
- (A) 35. 健走時，步速大約是多少或再加快一些？ (A) 1秒2步 (B) 1秒3步 (C) 1秒1步 (D) 2秒1步
- (A) 36. 下列哪一項運動有正式國際比賽，且受重視的程度不亞於亞、奧運的運動項目？ (A) 健力 (B) 釣魚 (C) 外丹功 (D) 象棋
- (C) 37. 下列何者不是健走時軀幹的動作要領？ (A) 抬頭挺胸 (B) 雙肩放鬆，不聳肩 (C) 縮下巴，低頭看路 (D) 縮小腹帶動腰部直挺
- (C) 38. 下列何者為核心肌群收縮的三個重點？ (A) 核心活動度、核心穩定度、核心肌力 (B) 核心肌力、核心速度、核心頻率 (C) 核心活動度、核心穩定度、核心功能 (D) 核心血液、核心神經、核心韌帶
- (B) 39. 棒球比賽「內野高飛必死球」會發生在滿壘或幾壘有人時？ (A) 一壘 (B) 一、二壘 (C) 二、三壘 (D) 一、三壘
- (A) 40. 在拔河比賽中，故意坐在地上或滑倒之後沒有立即回到原位是哪一種犯規動作？ (A) 坐著犯規 (B) 鎖繩犯規 (C) 滯留蹲姿犯規 (D) 越線犯規
- (C) 41. 健走手臂上擺時，拳眼大約在哪個高度？ (A) 額頭 (B) 臉頰 (C) 喉嚨 (D) 胸口
- (D) 42. 國際桌球比賽正式用球是什麼顏色？ (A) 藍色 (B) 綠色 (C) 黑色 (D) 橘色
- (A) 43. 桌球比賽中，攻方擊球過網，守方未擊到球，球又回彈至攻方場區，應判 (A) 攻方得分 (B) 守方得分 (C) 不算
- (A) 44. 下列關於健走和快走的敘述，何者錯誤？ (A) 健走通常是在較平坦的地方或室內進行 (B) 健走與快走皆是以比散步、一般行走更快的速度走路 (C) 健走的運動量比快走大 (D) 健走上半身受到的訓練效果比快走多
- (B) 45. 桌球比賽回擊來球時，須在球彈觸幾次前將球回擊過網？ (A) 1次 (B) 2次 (C) 3次 (D) 不限
- (D) 46. 健走抬腿時，是以大腿前方的什麼肌帶動將膝蓋提高，再自然的將小腿往前送？ (A) 腿後肌 (B) 股二頭肌 (C) 比目魚肌 (D) 股四頭肌
- (A) 47. 跳高比賽時，除非剩最後一位選手，否則每次晉升高度不得少於 (A) 2公分 (B) 3公分 (C) 4公分 (D) 5公分
- (A) 48. 下列何者屬於客觀參賽標準的運動項目？ (A) 游泳 (B) 體操 (C) 籃球 (D) 棒球
- (B) 49. 哪一年奧運首度將女子10公里競走列入比賽項目？ (A) 1988年 (B) 1992年 (C)

1996年 (D) 2000年

- (B) 50. 拔河比賽時，除了雙腳以外，身體其他任何部位觸及地面的犯規動作稱為 (A) 鎖繩 (B) 貼身 (C) 後位 (D) 划繩
- (B) 51. 徑賽在 400 公尺跨欄項目，其欄間距為 (A) 20 公尺 (B) 35 公尺 (C) 40 公尺 (D) 30 公尺
- (B) 52. 我國競走比賽，在10000公尺競賽項目中，當選手被判紅卡累計達3張時，將會被加罰多少時間？ (A) 100秒 (B) 60秒 (C) 30秒 (D) 120秒
- (A) 53. 桌球比賽時，每一球員每發幾球即應換人發球？ (A) 2 次 (B) 5 次 (C) 10 次 (D) 不限
- (A) 54. 桌球比賽中，攻方擊球觸網彈入守方場區，守方未擊到球，應判 (A) 攻方得分 (B) 守方得分 (C) 不算
- (C) 55. 800 公尺徑賽，何時可以開始跑內圈？ (A) 跑出第二彎道 (B) 跑完一半 (C) 通過第一個彎道後 (D) 最後一個直道
- (D) 56. 在拔河比賽中，踏出拔河道範圍是哪一種犯規動作？ (A) 違反握繩法 (B) 鎖繩犯規 (C) 滯留蹲姿犯規 (D) 越線犯規
- (C) 57. 拔河比賽拔河繩與拔河道中心標誌的顏色為何？ (A) 白色 (B) 藍色 (C) 紅色 (D) 黃色
- (A) 58. 棒球比賽擊球員擊出界外高飛球，野手就定位準備接球，但因觀眾影響而未接到球，此時應判 (A) 界外球 (B) 擊球員出局 (C) 擊球員上一壘 (D) 由裁判決定
- (A) 59. 棒球比賽一壘有人，觸擊球往三壘方向，投手應往何處補位？ (A) 三壘 (B) 二壘 (C) 一壘 (D) 本壘
- (A) 60. 棒球比賽守備球員在未接球的狀況下與正在跑壘的跑壘員發生碰撞，此時應判 (A) 跑壘優先 (B) 守備優先 (C) 由裁判決定 (D) 比賽繼續
- (B) 61. TRX核心肌群訓練中的「蹲姿」動作，主要作用肌為 (A) 股二頭肌、腰肌群、臀大肌群 (B) 股四頭肌、股二頭肌、臀大肌群 (C) 股四頭肌、股二頭肌、臀部內收肌群 (D) 股四頭肌、股二頭肌、腰肌群
- (C) 62. TRX核心肌群訓練中的「側跨弓箭步」動作，主要鍛鍊的肌群為 (A) 大腿和腹部肌群 (B) 大腿和小腿肌群 (C) 大腿和臀部內收肌群 (D) 臀部和腰肌群
- (B) 63. 競技運動是屬於哪一種主義的運動？ (A) 唯我主義 (B) 錦標主義 (C) 利他主義 (D) 均富主義
- (C) 64. 400 公尺接力賽跑中，第 3 棒傳接給第 4 棒時棒子脫落，此時第 4 棒最好是 (A) 自行拾起繼續跑 (B) 換棒子繼續跑 (C) 等第 3 棒拾起重新接棒繼續跑
- (B) 65. 下列何者不屬於短距離徑賽項目？ (A) 400 公尺 (B) 300 公尺 (C) 200 公尺 (D) 100 公尺

- (C) 66. 競走比賽時，大會應將紅卡告示板設置在距離終點前幾公尺處？ (A) 10公尺 (B) 30公尺 (C) 50公尺 (D) 70公尺
- (D) 67. 剛開始健走時，如果覺得擺臂不適應或不方便，可以改成什麼方式進行？ (A) 大跨步走 (B) 碎步快走 (C) 小跑步 (D) 大步快走
- (B) 68. 下列關於健走的敘述，何者正確？ (A) 剛開始練習時建議每週至少3天 (B) 步幅比平時走路加上約15~25%的距離 (C) 運動後1分鐘的心跳數應比安靜時增加約50% (D) 單次至少3小時
- (A) 69. 下列何者屬於全民運動發展的作為？ (A) 運動現況調查 (B) 設置國家運動訓練中心 (C) 成立運動訓練輔導委員會 (D) 積極參加國際比賽
- (B) 70. 下列何者不是常見的徑賽項目？ (A) 200公尺 (B) 500公尺 (C) 800公尺 (D) 400公尺
- (A) 71. 桌球發球時，應以手將球接近垂直地向上拋起，至少升離非執拍手 (A) 16公分 (B) 10公分 (C) 5公分 (D) 8公分
- (C) 72. 桌球比賽雙方球員將球觸擊球網而彈進對方檯區時，應判 (A) 得分 (B) 輸分 (C) 繼續比賽 (D) 不算
- (C) 73. 我國競走項目在高中組的距離為 (A) 3000公尺 (B) 5000公尺 (C) 10000公尺 (D) 20公里
- (B) 74. 跳遠參賽選手為 8 人以下時，每位選手有幾次試跳機會？ (A) 3 次 (B) 6 次 (C) 9 次 (D) 10 次
- (D) 75. 下列桌球比賽發球規則何者正確？ (A) 垂直上拋 16 公分 (B) 須等下降時才能擊球 (C) 擊球點應在球桌端線後方 (D) 以上皆是
- (D) 76. 下列何者為TRX核心肌群訓練中，胸、臂部基本的訓練動作？ (A) 側跨弓箭步 (B) 蹲姿 (C) 前弓後曲步 (D) 划船
- (B) 77. 競走中左腳支撐時，為保持重心平衡，髖部應 (A) 右移 (B) 左移 (C) 維持置中 (D) 前移
- (C) 78. 健走時，手肘彎曲約多少度最恰當？ (A) 75~85度 (B) 65~75度 (C) 85~95度 (D) 95~105度
- (D) 79. 下列關於辦理運動賽會的敘述，何者錯誤？ (A) 辦理大型賽會可以激發愛國心 (B) 運動賽會能賺取觀光財 (C) 錦標賽辦理的數量遠大於運動會 (D) 窮國辦理奧運因為沒錢行銷所以效益不大
- (C) 80. 桌球比賽用球的直徑應為 (A) 16 公厘 (B) 10 公厘 (C) 40 公厘 (D) 20 公厘
- (C) 81. 持續進行健走運動後，應多久檢核健走時間與距離的變化，作為增加時間、距離或調整路線的參考？ (A) 每日 (B) 每月 (C) 每週 (D) 每季
- (B) 82. 棒球比賽一人出局、壘上有跑壘員時，擊球員擊出外野高飛球，外野手因記錯出局數，

接殺高飛球後將球投向觀眾席，此時壘上跑壘員可以往前進 (A) 一個壘包 (B) 兩個壘包 (C) 三個壘包 (D) 回到本壘

- (A) 83. 拔河的基本姿勢為何？ (A) 高姿勢 (B) 中姿勢 (C) 低姿勢
- (C) 84. 競技運動員的養成需要從適當的年齡開始培養，下列敘述何者正確？ (A) 國中階段開始進行基礎訓練 (B) 小學階段只培養興趣與發展運動能力，先不開始進行基礎訓練 (C) 高中階段強化體能並進行專項與高強度的訓練 (D) 大學階段強化全面性運動能力
- (A) 85. 核心肌群訓練時，搭配下列哪幾種收縮方式相互協調控制？ (A) 向心收縮、等長收縮、離心收縮 (B) 等長收縮、離心收縮、等速收縮 (C) 向心收縮、等長收縮、等速收縮 (D) 等速收縮、向心收縮、離心收縮
- (D) 86. 羽球場地上的每條線，寬度皆為幾公分？ (A) 2公分 (B) 3公分 (C) 3.5公分 (D) 4公分
- (A) 87. 羽球的男、女子單打與雙打比賽及混和雙打比賽，皆採 (A) 3局2勝制 (B) 5局3勝制 (C) 7局4勝制 (D) 以上皆非
- (C) 88. 羽球的男、女子單打與雙打比賽及混和雙打比賽，每局 (A) 11分 (B) 15分 (C) 21分 (D) 25分
- (C) 89. 下列何者不是羽球預備姿勢應該有的動作？ (A) 全身放鬆 (B) 收腹 (C) 膝與肘伸直 (D) 眼睛注視羽球前進的方向
- (C) 90. 14世紀末，哪一個國家的人將櫻桃插在美麗的羽毛上當球，並用木板來回對打作為遊戲？ (A) 韓國 (B) 臺灣 (C) 日本 (D) 美國
- (C) 91. 現行的桌球比賽用球為何種材質？ (A) 賽璐珞 (B) 矽膠 (C) 塑膠 (D) 羽毛
- (B) 92. 下列關於桌球發球的敘述，何者錯誤？ (A) 球應靜止放於非執拍手的手掌上 (B) 需將球垂直向上拋起至少14公分以上 (C) 當球從最高點下降時才可擊球 (D) 雙打發球時，球應落於雙方球員之右半區
- (B) 93. 下列關於桌球規則的敘述，何者錯誤？ (A) 雙方均得10分時，以先領先2分的一方為獲勝 (B) 一局比賽以先得到12分者為勝 (C) 比賽時，每人輪流各發2球 (D) 一場比賽應為5局3勝或7局4勝
- (A) 94. 桌球球網高度為 (A) 15.25公分 (B) 16公分 (C) 14.25公分 (D) 17公分
- (C) 95. 下列關於桌球的敘述，何者正確？ (A) 正手殺球屬於穩定性較高的球路 (B) 正手平擊球屬於主要得分技術 (C) 發球時，不得讓球旋轉 (D) 雙打發球規則與單打發球規則相同
- (D) 96. 下列關於我國桌球選手獲得的國際佳績之敘述，何者正確？ (A) 2017年世界個人錦標賽混雙銀牌 (B) 2018年世界青少年錦標賽男子組團體賽銅牌 (C) 2018年印尼巨港亞運男子組團體銅牌 (D) 以上皆是

- (A) 97. 桌球比賽時，下列哪種情況我方可以得1分？ (A) 對方連續兩次擊球 (B) 我方回擊掛網 (C) 我方回擊出界 (D) 對方發球落入有效區內
- (A) 98. 兩人一組練習桌球殺球時，最好把球餵到球檯的 (A) 中央 (B) 右下角 (C) 左下角 (D) 剛好過球網
- (A) 99. 中國在1970年代突破中美關係的「乒乓外交」又稱為 (A) 小球轉大球 (B) 繞著地球跑 (C) 桌球外交 (D) 以上皆非
- (C) 100. 2017年世界大學運動會中，我國桌球選手獲得了男單銀牌及哪個項目的銅牌？ (A) 女單 (B) 女雙 (C) 男雙 (D) 混雙