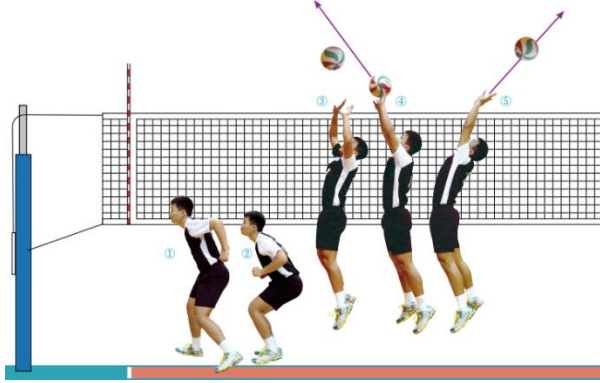


## 一、單選題:

- ( B ) 1. 籃球比賽中，球在三分線外，掩護者向禁區方向移動掩護稱之為？ (A)向上掩護 (B)向下掩護 (C)交叉掩護 (D)橫向掩護。(出處：P.081)
- ( B ) 2. 籃球比賽中，當遇到掩護時，發現隊友無法跟上進行防守，此時如何進行防守策略？ (A)不理會，不交換防守 (B)提醒隊友交換防守 (C)不理他，與隊友對掩護者進行包夾防守 (D)祈求持球者沒有發現狀況。(出處：P.091)
- ( A ) 3. 籃球戰術的擋拆通常有誰做掩護？ (A)中鋒 (B)後衛 (C)小前鋒 (D)大前鋒。(出處：P.085)
- ( A ) 4. 游泳比賽中，以下何者是英語「預備」之口令？ (A)Take your marks (B)preparation (C)make ready (D)study up。(出處：P.054)
- ( A ) 5. 現代奧林匹克運動會中，蛙式於西元幾年納入比賽項目？ (A)1904 年 (B)1908 年 (C)1956 年 (D)1960 年。(出處：P.039)
- ( C ) 6. 排球舉球時，球落下的位置在 (A)身體正前方 (B)身體後方 (C)額頭前上方。(出處：P.121)
- ( D ) 7. 青少年正處於發育期，不建議增加以下何者食物？ (A)五穀根莖類 (B)奶蛋類 (C)肉類 (D)加工零食。(出處：P.017)
- ( B ) 8. 運動強度低的項目，能量主要來自於 (A)醣類 50%+脂質 50% (B)醣類 20%+脂質 80% (C)醣類 75%+脂質 25% (D)醣類 95%+脂質 5%。(出處：P.009)
- ( D ) 9. 排球舉球員是影響比賽勝負的關鍵角色，在場上舉球員需全盤考量的因素，下列何者為非？ (A)己隊攻擊手特性 (B)對隊隊形及缺點 (C)掌握對隊攔網 (D)教練所站位置。(出處：P.106)
- ( C ) 10. 蛙泳在每次轉身及抵達終點時，身體哪一部位先觸碰池壁？ (A)頭部 (B)背部 (C)手掌 (D)腳板。(出處：P.054)
- ( C ) 11. 請問下圖為何種排球舉球動作？



- (A)正面高弧長球 (B)直上球 (C)跳躍舉球 (D)背面高弧球。(出處：P.110)
- ( D ) 12. 下列何者泳姿踢腳動作是收腿時腳跟靠近臀部，膝蓋微開並注意腳尖向下，腳掌外翻？ (A)自由式 (B)蝶式 (C)仰式 (D)蛙式。(出處：P.043)
- ( D ) 13. 羽球以右手持拍為例，請從下列的選項中選出正手放小球錯誤的動作要領？ (A)擊球點在身體右前方 (B)應將球拍舉至眼睛前方、左手舉起保持平衡 (C)手腕帶動食指，斜對網推送球 (D)擊球點在身體左前方。(出處：P.134-135)
- ( C ) 14. 排球規則在哪一年修改為除了攔網觸球外，各隊有三次擊球機會將球回擊過網？ (A)1974 (B)1975 (C)1976 (D)1977。(出處：P.105)
- ( B ) 15. 蛙泳前進的過程中，蛙泳的何種動作扮演了平衡身體的角色？ (A)抓水 (B)踢腳 (C)抱水 (D)轉身。(出處：P.043)
- ( B ) 16. 桌球專業術語中的「中近檯」是指球員距離球桌幾公分？ (A)50 公分以內 (B)50~70 公分 (C)70~100 公分 (D)100 公分以外。(出處：P.166)
- ( D ) 17. 蛙式划臂動作是採用甚麼方式划臂？ (A)平面式划臂動作 (B)手刀式划臂動作 (C)握拳式划臂動作 (D)高肘式划臂動作。(出處：P.053)
- ( C ) 18. 桌球專業術語中的「遠檯」是指球員距離球桌幾公分？ (A)50 公分以外 (B)80 公分以

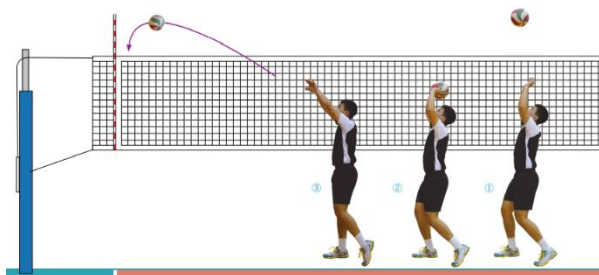
外 (C)100 公分以外 (D)50 公分以內。(出處：P.166)

- ( D ) 19.排球隊伍選擇舉球員時，不需考慮下列何種因素？ (A)傳球能力 (B)敏捷性 (C)觀察能力 (D)身高須高於快攻手。(出處：P.105)
- ( B ) 20.羽球殺球引拍動作，非持拍手指向來球的目的，何者為非？ (A)平衡身體 (B)保持美觀 (C)鎖定擊球點。(出處：P.130)
- ( C ) 21.國際游泳總會 FINA 之比賽中，「預備」之口令應使用？ (A)中文「預備」 (B)英文「Ready」 (C)英文「Take your marks」 (D)視主辦單位國家語言而定。(出處：P.054)
- ( B ) 22.通常在一個排球球隊中，何者為該隊的靈魂中心？ (A)攻擊手 (B)舉球員 (C)中間手 (D)自由球員。(出處：P.105)
- ( C ) 23.下列有關桌球正手發加轉下旋球的敘述，何者有誤？ (A)預備姿勢時，將身體重心保持穩定 (B)引拍時，持拍手迅速向右後上方引拍，拍面呈現斜狀並稍微向後仰 (C)擊球時，球拍摩擦到球的中上部 (D)擊球後，手臂繼續向左前下方順勢揮動，然後迅速還原動作。(出處：P.148-149)

**解析**

擊球時應摩擦到球的中心底部位。

- ( A ) 24.羽球右手持拍者反手放小球的最佳擊球點為 (A)身體左前方，且位於腰部位置 (B)身體右前方，且位於腰部位置 (C)身體左前方，且位於眼睛前上方 (D)身體右前方，且位於眼睛前上方。(出處：P.134)
- ( B ) 25.桌球搓球須先掌握好擊球的時機，一般搓球的擊球時間是在來球的 (A)上升前期 (B)上升後期 (C)最高點期 (D)下降前期。(出處：P.151)
- ( C ) 26.2019 年世界羽壇男單排名第 2，也是臺灣男單最高排名的選手是？ (A)王子維 (B)王齊麟 (C)周天成 (D)李洋。(出處：P.129)
- ( C ) 27.水是人類重要的營養素，約占體重的 (A)30% (B)50% (C)70% (D)90%。(出處：P.014)
- ( B ) 28.桌球比賽時，每局之間的休息時間為？ (A)30 秒 (B)1 分鐘 (C)90 秒 (D)2 分鐘。(出處：P.165)
- ( A ) 29.蛙泳划臂時，雙手臂應呈 (A)90 度 (B)60 度 (C)45 度 (D)30 度。(出處：P.041)
- ( A ) 30.以下哪個營養素的每公克熱量單位最高？ (A)脂質 (B)醣類 (C)蛋白質 (D)維生素。(出處：P.010)
- ( A ) 31.請問下圖為何種排球舉球動作？



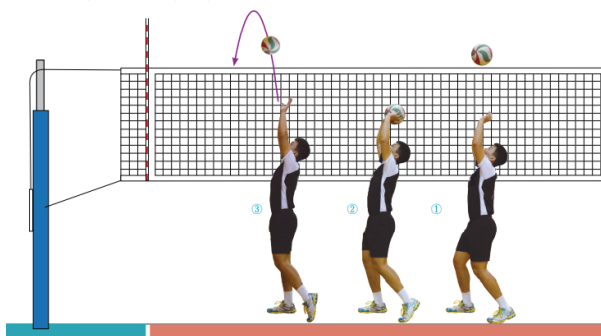
(A)正面平飛球 (B)直上球 (C)背面高弧球 (D)單手舉球。(出處：P.107)

- ( C ) 32.蛙泳時全程保持俯姿，只有何時能轉為仰姿？ (A)出發時 (B)觸壁時 (C)轉身時 (D)終點時。(出處：P.054)
- ( D ) 33.蛙泳比賽中，除了出發及每次轉身後第 1 次划臂外，兩手的後划動作，均不可超過哪一個位置？ (A)腰線 (B)胸線 (C)沒有限制 (D)臀線。(出處：P.054)
- ( D ) 34.以下何者是不好的脂質？ (A)多元不飽和脂肪酸 (B)高密度膽固醇 (C)單元不飽和脂肪酸 (D)反式脂肪酸。(出處：P.010)
- ( A ) 35.羽球雙打比賽，第二局由誰首先發球？ (A)第一局獲勝方 (B)第一局落敗方 (C)依照次序輪流發球。(出處：P.142)
- ( A ) 36.下列何者為籃球球員後衛的英文對照及代號？ (A)後衛：Guard，代號：G (B)後衛：Center，代號 C (C)後衛 Forward，代號：F。(出處：P.079)
- ( C ) 37.國內「高中籃球聯賽」稱為？ (A)UBA (B)CBA (C)HBL (D)SBL。(出處：P.079)
- ( A ) 38.桌球比賽當對方發球採用加轉下旋球的方式，以下哪種回擊方式較為適合？ (A)搓球 (B)推擋球 (C)弧圈球 (D)側旋球。(出處：P.151)

- ( B ) 39. 桌球弧圈球，球拍應擊球的 (A)頂部 (B)中上部 (C)中部 (D)中下部。(出處：P.154)
- ( A ) 40. 羽球比賽時，當發生羽球破散且分離的情形，裁判應如何判決？ (A)重新發球 (B)繼續比賽 (C)發球方失一分 (D)接球方失一分。(出處：P.142)
- ( D ) 41. 籃球比賽中，進攻方在對手視野之內進行掩護動作，距離應保持多遠？ (A)小於正常的1步 (B)不小於正常的1步，不大於正常的2步 (C)大於正常的2步 (D)儘量地靠近對手。(出處：P.101)
- ( C ) 42. 下列有關桌球反手加轉快搓的敘述，何者有誤？ (A)預備時，站位隨來球的位置而定，左腳稍前站立 (B)引拍動作時，持拍手向右上方向引拍 (C)搓球時拍面稍向後仰約90度 (D)擊球後，手臂繼續向前下方順勢揮動。(出處：P.153)

**解析** 搓球時拍面稍向後仰約30度。

- ( D ) 43. 桌球是以什麼為本位的運動項目？ (A)團隊默契 (B)創造力 (C)想像力 (D)個人技術。(出處：P.165)
- ( A ) 44. 排球項目是屬於甚麼類型的運動？ (A)網/牆性球類運動 (B)挑戰類型運動 (C)陣地攻守性球類運動 (D)標的性球類運動。(出處：P.105)
- ( D ) 45. 排球舉球時手部應該注意什麼？ (A)腕關節緊繃 (B)手指僵硬 (C)手掌觸球 (D)腕關節、手指放鬆、下沉。(出處：P.121)
- ( A ) 46. 羽球正式比賽中，獲勝方的任一球員均可在次一局中有何項首先的權利？ (A)發球 (B)接發球 (C)選場地。(出處：P.142)
- ( D ) 47. 籃球掩護的正確動作，下列何者為非？ (A)雙手放於胸前 (B)膝蓋外張並打開 (C)重心壓低 (D)重心提高。(出處：P.080)
- ( D ) 48. 綜合來說籃球比賽實施掩護的關鍵是 (A)身體移動、角度、距離 (B)時機、角度、方向 (C)時機、高度、距離 (D)時機、角度、距離。(出處：P.080)
- ( A ) 49. 蛙泳在踢腳時必須以何種方式踢腳？ (A)兩足向外向後踢 (B)剪式打水 (C)上下打水 (D)海豚式踢腳。(出處：P.054)
- ( B ) 50. 籃球比賽中，未持球球員去幫其他未持球球員做掩護稱之為？ (A)持球掩護 (B)無球掩護 (C)交叉掩護 (D)有球掩護。(出處：P.080)
- ( A ) 51. 羽球雙打比賽時，球員何時可交換發球？ (A)己方球員在發球時得分 (B)對方球員在發球時得分 (C)任一球結束後。(出處：P.142)
- ( A ) 52. 在長時間的運動中，當醣類、脂肪等主要能量來源大量消耗後，下列何者可以提供少量之能量？ (A)蛋白質 (B)水 (C)礦物質 (D)維生素。(出處：P.011)
- ( B ) 53. 請問下圖為何種排球舉球動作？



(A)正面平飛球 (B)直上球 (C)背面高弧球 (D)單手舉球。(出處：P.108)

- ( B ) 54. 蛙式划手踢腳的配合動作，以下何者正確？ (A)划臂1次、踢腳2次 (B)划臂1次、踢腳1次 (C)划臂2次、踢腳1次 (D)划臂1次、踢腳3次。(出處：P.044)
- ( C ) 55. 下列有關蛙泳踢腳的動作敘述，何者有誤？ (A)小腿向上收腳 (B)腳跟靠近臀部 (C)腳尖向下腳掌內翻 (D)踢腳由外而內，由慢而快用力。(出處：P.043)

**解析** 腳尖向下腳掌應外翻。

- ( A ) 56. 蛙泳比賽中，出發犯規幾次就必須取消資格？ (A)1次 (B)2次 (C)3次 (D)看何種出發犯規而定。(出處：P.054)
- ( C ) 57. 以下哪個游泳姿勢的出發動作跟其他泳姿不一樣？ (A)自由式 (B)蛙式 (C)仰式 (D)蝶式。(出處：P.046)
- ( A ) 58. 羽球以右手持拍為例，在反手放小球的擊球瞬間，身體重心應落在？ (A)右腳 (B)左腳

(C)雙腳。(出處：P.134)

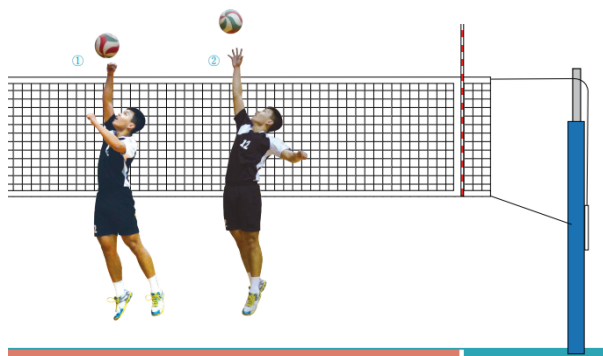
- ( A ) 59. 羽球殺球引拍動作，若為右手持拍者，其重心落於 (A)右腳 (B)左腳 (C)前腳。(出處：P.130)
- ( C ) 60. 以下何者不是脂肪的三大類？ (A)甘油酯 (B)磷脂 (C)乙醇 (D)固醇。(出處：P.010)
- ( B ) 61. 排球舉球員將球體在舉出約於網高 1 公尺左右高度平行飛行，請問上述是哪一種舉球方式？ (A)高弧長球 (B)平飛球 (C)單手舉球 (D)跳躍舉球。(出處：P.107)
- ( D ) 62. 下列有關籃球掩護的正確動作何者有誤？ (A)雙手交叉置於胸前 (B)雙腿張開膝蓋微屈 (C)重心壓低 (D)身體後傾。(出處：P.080)
- 解析** 身體微向前傾，重心壓低。
- ( D ) 63. 在進行桌球正手或反手加轉快搓時，拍面應稍向後仰約 (A)60° (B)50° (C)40° (D)30°。(出處：P.152)
- ( A ) 64. 籃球比賽中，進攻方在對手視野之外設立掩護時，以下何者正確？ (A)進攻方穩定站定，並距離對手一步移動空間進行掩護 (B)進攻方貼上對手身體進行掩護 (C)進攻方以橫向移動方式進行掩護對手 (D)進攻方將雙手攤開進行掩護對手。(出處：P.101)
- ( B ) 65. 在進行桌球正手或反手加轉弧圈球時，球拍拍面應擊球的 (A)中下部 (B)中上部 (C)頂部 (D)底部。(出處：P.155)
- ( B ) 66. 排球比賽除了攔網外，有幾次機會將球回擊過網？ (A)4 次 (B)3 次 (C)2 次 (D)1 次。(出處：P.105)
- ( C ) 67. 羽球比賽裁判判決重新發球，是指由誰進行發球？ (A)領先的一方 (B)落後的一方 (C)最後發球者。(出處：P.142)
- ( B ) 68. 蝶式技術動作是從哪個泳姿衍生出來的？ (A)自由式 (B)蛙式 (C)仰式 (D)捷式。(出處：P.039)
- ( A ) 69. 桌球專業術語中的「近檯」是指球員距離球桌幾公分？ (A)50 公分以內 (B)50~70 公分 (C)70~100 公分 (D)100 公分以外。(出處：P.166)
- ( D ) 70. 國際游泳競賽規則動作技術要求最嚴格的是 (A)自由式 (B)蝶式 (C)仰式 (D)蛙式。(出處：P.039)
- ( D ) 71. 桌球正手拉加轉弧圈球的擊球點是擊球的 (A)頂部 (B)底部 (C)中下部 (D)中上部。(出處：P.155)
- ( A ) 72. 當運動時氣溫特別高時，每 15~20 分鐘就要喝水休息，每次補充幾毫升？ (A)200~250 毫升 (B)300~400 毫升 (C)500~600 毫升 (D)800~1000 毫升。(出處：P.015)
- ( D ) 73. 桌球比賽一局打完，每局的休息時間為？ (A)4 分鐘 (B)3 分鐘 (C)2 分鐘 (D)1 分鐘。(出處：P.165)
- ( D ) 74. 排球比賽中的自由球員不得有以下何種行為？ (A)救球 (B)舉球 (C)傳球 (D)扣球。(出處：P.122)
- ( C ) 75. 下列何者不是國內籃球聯賽？ (A)HBL (B)UBA (C)CBA (D)SBL。(出處：P.079)
- 解析** CBA 為中國籃球聯賽。
- ( A ) 76. 排球舉球員將球高舉至網上約 1~2 公尺高度，使球向著標誌桿處舉出，球飛行弧度高，請問上述是哪一種舉球方式？ (A)高弧長球 (B)直上球 (C)單手舉球 (D)跳躍舉球。(出處：P.106)
- ( C ) 77. 以下哪個泳姿划手動作都在水中完成？ (A)蝶式 (B)仰式 (C)蛙式 (D)自由式。(出處：P.039)
- ( C ) 78. 下列何者為礦物質對人體的功能？ (A)供給能量 (B)保護內臟器官減少外力衝擊 (C)調節人體的代謝 (D)潤滑器官組織。(出處：P.012)
- ( C ) 79. 排球舉球時雙手的位置應該在哪裡？ (A)胸前 (B)眼前 (C)額頭上方 (D)後腦杓上方。(出處：P.121)
- ( C ) 80. 以下何者不是礦物質「鈣」食物的來源？ (A)牛奶 (B)魚 (C)堅果 (D)蛋。(出處：P.012)
- ( A ) 81. 人體每日活動所需的能量大約有多少是由醣類所供應？ (A)60~65% (B)90~95% (C)40~45% (D)20~25%。(出處：P.008)
- ( B ) 82. 蛙泳轉身時應 (A)單手觸牆 (B)雙手觸牆 (C)沒有限制。(出處：P.048)

- ( D ) 83. 排球舉球動作要配合的因素，下列何者為非？ (A)來球速度 (B)來球角度 (C)攻擊戰術 (D)我方發球位置。(出處：P.106)
- ( A ) 84. 下列有關蛙泳轉身動作的敘述，何者有誤？ (A)轉身時必須單手觸牆 (B)前進時注意保持直線 (C)觸牆後快速收腿 (D)收腿後順勢由慣用手揮臂，同時轉身出發。(出處：P.048)
- 解析** 轉身時需雙手觸牆。
- ( D ) 85. 以下敘述何者是籃球比賽的合法掩護？ (A)設立掩護時，該進攻球員未考量時間與距離的因素，而發生身體接觸 (B)設立掩護時，該進攻球員侵犯對方圓柱體內，而發生身體接觸 (C)設立掩護時，該進攻球員為移動狀態，而發生身體接觸時 (D)設立掩護時，該進攻球員其雙足著地，並距對手有正常1步的移位空間，而發生身體接觸。(出處：P.101)
- ( A ) 86. 排球舉球中的背面平飛球與背面高弧長球，其差異點何者為非？ (A)背面平飛球的後弓身角度較小 (B)背面平飛球的雙腳開立更大 (C)背面平飛球的後弓身角度更大 (D)背面平飛球的肘、腕與肩形成的角度更大。(出處：P.109)
- ( B ) 87. 以下何者不是好的碳水化合物？ (A)地瓜 (B)洋芋片 (C)馬鈴薯 (D)藜麥。(出處：P.009)
- ( D ) 88. 排球跳躍舉球的優點，下列何者為非？ (A)舉球時間縮短，攻擊員可以快速扣擊 (B)對隊防禦時間短不易應對 (C)增加戰術的隱密度 (D)舉球時間較長，有利於戰術的安排。(出處：P.106)
- ( B ) 89. 籃球員中，前鋒的英文為何？ (A)Guard (B)Forward (C)Center (D)shooting guard。(出處：P.079)
- ( C ) 90. 以下有關排球後排扣球的規定，何者有誤？ (A)起跳前雙足均不得踩越三米線 (B)攻擊落地後可踩及三尺線或進入前區 (C)擊球瞬間踩踏三米線，球完全高於球網扣球。(出處：P.122)
- ( C ) 91. 蛙泳在每次轉身及抵達終點時，手掌應該如何觸碰池壁？ (A)單手 (B)雙手前一後 (C)雙手同時 (D)手背。(出處：P.055)
- ( B ) 92. 排球比賽當傳球或防守的來球已高於網上，且難以雙手舉球時，則應以什麼方式舉球？ (A)跳躍舉球 (B)單手舉球 (C)背向舉球 (D)足背舉球。(出處：P.110)
- ( D ) 93. 運動過程中如果細胞內葡萄糖不足，下列何者會分解提供能量？ (A)礦物質 (B)維生素 (C)水分 (D)蛋白質及脂質。(出處：P.008)
- ( B ) 94. 蛙泳自出發及每次轉身後第一次划臂動作開始，身體必須保持？ (A)側姿 (B)俯姿 (C)立姿 (D)仰姿。(出處：P.054)
- ( D ) 95. 下列何者是籃球的「反方向掩護」？ (A)掩護者從禁區往罰球線上做掩護 (B)球在三分線外，掩護者向禁區方向移動掩護 (C)從球場一方往另一方去做掩護 (D)離球去幫隊友做掩護。(出處：P.084)
- ( A ) 96. 羽球正手殺球動作要領，下列說明何者為正確？ (A)擊球點在身體的前上方 (B)擊球點在身體的後方 (C)擊球重心落於前腳 (D)將球拍斜對網。(出處：P.140-141)
- ( C ) 97. 以下何者不屬於營養密度高的醣類？ (A)燕麥 (B)糙米 (C)巧克力 (D)玉米。(出處：P.009)
- ( C ) 98. 桌球技術中接發球時好用的過渡技術是指？ (A)弧圈球 (B)放高球 (C)搓球 (D)殺球。(出處：P.151)
- ( A ) 99. 當排球進行時間差戰術時，下列敘述何者為非？ (A)第一時間攻擊手負責主要進攻 (B)第一時間攻擊手引誘對方攔網 (C)第二時間攻擊手負責有效進攻 (D)時間差戰術目的在混淆對方攔網手的判斷。(出處：P.111)
- ( A ) 100. 每日建議攝取的各大類營養素，比例占最高的是 (A)醣類 (B)蛋白質 (C)脂質 (D)維生素。(出處：P.014)

**解析** 三大營養素攝取比例醣類為 50~60%、蛋白質為 10~20%、脂質為 20~30%。

- ( D ) 101. 桌球球達到最高點後開始下降的前半段稱為 (A)上升前期 (B)上升後期 (C)最高點期 (D)下降前期。(出處：P.167)
- ( C ) 102. 以下何者是人體肌肉建構與修補組織的重要物質？ (A)礦物質 (B)維生素 (C)蛋白質 (D)水分。(出處：P.008)

- ( B ) 103. 蛙式比賽中，跳水及轉身蹬牆後，允許划幾次長划臂？ (A)都不行 (B)一次 (C)二次 (D)沒有限制。(出處：P.054)
- ( A ) 104. 羽球正手放小球動作要領，下列說明何者為正確？ (A)放小球時將拍面斜對網 (B)放小球時將拍面朝上 (C)擊球點在身體前上方 (D)擊球重心落於後腳。(出處：P.141)
- ( C ) 105. 每日飲食三大營養素攝取比例，何者有誤？ (A)醣類占 50~60% (B)蛋白質占 10~20% (C)脂質占 5~10% (D)脂質占 20~30%。(出處：P.014)
- ( D ) 106. 請問下圖為何種排球舉球動作？



- (A)正面平飛球 (B)直上球 (C)背面高弧球 (D)單手舉球。(出處：P.111)
- ( B ) 107. 當運動環境炎熱時，應在運動前補充多少的水分？ (A)50~100 毫升 (B)250~500 毫升 (C)750 毫升 (D)1000 毫升。(出處：P.015)
- ( B ) 108. 籃球比賽中，所謂「包夾防守」的定義為何？ (A)是指一人防守兩人 (B)是指持球者被兩個防守者防守 (C)是指利用中線防守 (D)是指一人防守一人。(出處：P.092)
- ( A ) 109. 目前蛙泳比賽選手使用的主要泳姿為 (A)波浪式蛙泳 (B)水平式蛙泳 (C)休閒式蛙泳。(出處：P.039)
- ( B ) 110. 羽球雙打比賽，若需進行第三局，由誰首先發球？ (A)第一局獲勝方 (B)第二局獲勝方 (C)第二局落敗方。(出處：P.142)
- ( C ) 111. 有關排球跳躍舉球的敘述，何者為非？ (A)跳躍於空中舉球 (B)能增加攻擊戰術的隱密性 (C)能增加舉球的時間 (D)能使攻擊員更快速扣擊。(出處：P.106)

**解析** 能縮短舉球的時間。

- ( D ) 112. 羽球正手放小球擊球時，應盡可能使球 (A)高於網上 60 公分 (B)高於網上 90 公分 (C)高於網上 120 公分 (D)使球貼於網子上方飛過。(出處：P.133)
- ( B ) 113. 籃球合法進攻掩護時足部一定要 (A)跳起在空中 (B)雙足著地且站定不動 (C)一足可抬起 (D)雙足著地但可移動。(出處：P.101)
- ( D ) 114. 下列有關籃球有球掩護的敘述，何者為非？ (A)通常由中鋒或身材高大的球員去做掩護 (B)又稱為擋拆 (C)持球者的判斷是戰術成功與否的關鍵 (D)通常由靈活的後衛去做掩護。(出處：P.085)
- ( A ) 115. 羽球比賽時，若發球員發球後，裁判與司線員皆無法作出判決時，應 (A)重新發球 (B)繼續比賽 (C)發球方失一分 (D)接球方失一分。(出處：P.142)
- ( C ) 116. 何種籃球戰術可以為隊友製造投籃的機會，更可以為自己帶來投籃的機會？ (A)跑轟戰術 (B)小球戰術 (C)掩護戰術 (D)陷阱包夾。(出處：P.079)
- ( C ) 117. 以下何者不是蛙式划臂動作步驟？ (A)抓水 (B)抱水 (C)推水 (D)前伸滑行。(出處：P.042)
- ( B ) 118. 國際游泳總會簡稱為 (A)FIVB (B)FINA (C)FIFA (D)FIBA。(出處：P.054)

**解析** FIFA 為國際足球總會、FIVB 為國際排球總會、FIBA 為國際籃球總會。

- ( B ) 119. 運動前攝取那項營養素，可以提升運動表現？ (A)蛋白質 (B)醣類 (C)脂質 (D)維生素。(出處：P.015)
- ( A ) 120. 以下何者可以吸收體內多餘熱量並藉由汗水、尿液等排出體外？ (A)水 (B)醣類 (C)脂質 (D)蛋白質。(出處：P.014)
- ( B ) 121. 籃球的反方向掩護又稱為？ (A)正擋 (B)離球擋 (C)下擋 (D)橫擋。(出處：P.084)
- ( C ) 122. 籃球比賽中，進攻方在對手視野之外進行掩護動作，距離應保持多遠？ (A)越貼近越好 (B)小於正常的 1 步 (C)不小於正常的 1 步，不大於正常的 2 步 (D)大於正常的 2 步。

(出處：P.101)

- ( A ) 123. 蛙泳在出發和每次轉身之後，可以在水中做出幾次長划臂及踢腿動作？ (A)各 1 次 (B)各 2 次 (C)各 3 次 (D)無特別規定。(出處：P.054)
- ( D ) 124. 在羽球正手殺球的擊球瞬間，應利用身體的哪些力量擊球，下列選項最能完整說明的是？ (A)腰部 (B)手腕 (C)肩膀 (D)腰部、手腕、肩膀。(出處：P.131)
- ( C ) 125. 蛙式踢腳動作以下何者錯誤？ (A)收腳時腳跟靠近臀部 (B)膝蓋微開並注意腳尖向下，腳掌外翻 (C)踢腳時注意腳尖向上腳掌內翻 (D)踢腳動作完成時，保持滑行 2 秒。(出處：P.043)
- 解析** 踢腳時並注意腳尖向下腳掌外翻。
- ( C ) 126. 練習桌球正手弧圈球，適當的擊球時機為 (A)反彈瞬間 (B)上升期 (C)下降期 (D)落地後。(出處：P.155)
- ( B ) 127. 以下何者是唯一可提供腦細胞、神經細胞、紅血球等細胞能量來源的營養素？ (A)蛋白質 (B)醣類 (C)脂質 (D)礦物質。(出處：P.008)
- ( A ) 128. 籃球比賽進攻掩護時，若對手在移動中，應考量時間與距離因素。若以距離之考量則 (A)不小於正常的 1 步，不大於正常的 2 步 (B)完全不給任何空間反應 (C)小於正常的 1 步 (D)大於正常的 2 步。(出處：P.101)
- ( D ) 129. 在排球項目當中，哪一種舉球動作技術難度較高？ (A)正面高弧長球 (B)直上球 (C)單手舉球 (D)跳躍舉球。(出處：P.106)
- ( B ) 130. 以下何者不是蛋白質食物選擇？ (A)魚 (B)地瓜 (C)牛肉 (D)乳製品。(出處：P.011)
- ( B ) 131. 蛙泳跳水出發的入水角度，比捷泳的入水角度 (A)小 (B)大 (C)一樣。(出處：P.046)
- ( B ) 132. 桌球比賽局和局之間間歇時間最多？ (A)30 秒 (B)60 秒 (C)90 秒 (D)120 秒。(出處：P.165)
- ( A ) 133. 桌球運動的站位，遠檯是指距離桌球檯 (A)100 公分以外 (B)70~100 公分 (C)50~70 公分 (D)50 公分以內。(出處：P.166)
- ( B ) 134. 桌球球從檯面彈起上升接近最高點的階段稱為 (A)上升前期 (B)上升後期 (C)最高點期 (D)下降前期。(出處：P.167)
- ( B ) 135. 排球比賽中，哪個位置的球員扮演整體攻擊手的發揮，肩負調配進攻節奏的任務？ (A)中間手 (B)舉球員 (C)攻擊手 (D)自由球員。(出處：P.105)
- ( D ) 136. 籃球比賽中，從球場一方橫向往另一方去做掩護稱之為？ (A)向下掩護 (B)反方向掩護 (C)交叉掩護 (D)橫向掩護。(出處：P.083)
- ( A ) 137. 人體進行短時間的高強度運動，主要利用下列哪種能量？ (A)醣類 (B)蛋白質 (C)脂肪 (D)礦物質。(出處：P.009)
- ( C ) 138. 下列何者是籃球場上的「向上掩護」？ (A)離球去幫隊友掩護 (B)從球場一方橫向往另一方去作掩護 (C)掩護者從禁區向罰球線上作掩護 (D)球在三分線外，掩護者向禁區方向移動掩護。(出處：P.080)
- ( C ) 139. 桌球比賽中，每局每完成幾分，有短暫的時間可用毛巾擦汗？ (A)4 分 (B)5 分 (C)6 分 (D)7 分。(出處：P.165)
- ( D ) 140. 以下何者是在缺氧狀態下，唯一可以提供能量的營養素？ (A)維生素 (B)蛋白質 (C)脂質 (D)醣類。(出處：P.009)
- ( B ) 141. 最早列入奧運的游泳項目是 (A)蛙式 (B)自由式 (C)蝶式 (D)仰式。(出處：P.039)
- ( D ) 142. 籃球場上的擋拆戰術又稱為何者？ (A)包圍戰術 (B)包抄戰術 (C)口袋戰術 (D)掩護戰術。(出處：P.085)
- ( B ) 143. 羽球正手殺球的擊球點應位於 (A)腰肩之間 (B)身體前上方 (C)腰部以下 (D)肩膀位置。(出處：P.131)
- ( B ) 144. 桌球比賽時，第一局中先發球者，次局應先 (A)發球 (B)接發球 (C)第一局勝者先發球 (D)第一局落後者先發球。(出處：P.165)
- ( A ) 145. 羽球右手持拍者正手放小球時，其最佳擊球點為 (A)身體右前方，位於腰部、膝蓋之間 (B)身體左前方，位於腰部、膝蓋之間 (C)身體右前方，位於眼睛前上方 (D)身體左前方，位於眼睛前上方。(出處：P.133)
- ( A ) 146. 下列最有關桌球正手拉加轉弧圈球的敘述，何者有誤？ (A)預備姿勢時，站在中近檯

(B)引拍時，將球拍引至身體右後下方 (C)擊球時，擊球的中上部 (D)擊球後，手臂繼續向左前上方順勢揮動，並迅速還原動作。(出處：P.155)

**解析** 預備姿勢時，應站在遠檯。

- ( A ) 147. 臺灣首位在世界羽壇女單排名第一的運動員是？ (A)戴資穎 (B)鄭韶婕 (C)李佳馨 (D)馬琳。(出處：P.129)
- ( A ) 148. 在一場籃球比賽中進攻有可能會失常，但防守卻不容易失常，贏球 60%都要靠防守，而要有好的防守就必須具備 (A)體力、意志力、企圖心及觀念 (B)意志力、企圖心及觀念 (C)體力、意志力和企圖心 (D)神力、意志力、企圖心及觀念。(出處：P.088)
- ( A ) 149. 羽球正式比賽中，當發球時，接發球員及發球員雙方同時犯規，應如何處理？ (A)重新發球 (B)繼續比賽 (C)雙方犯規。(出處：P.142)
- ( A ) 150. 請問以下哪個泳姿踢腳動作腳掌是外八姿勢？ (A)蛙式 (B)仰式 (C)自由式 (D)蝶式。(出處：P.043)
- ( B ) 151. 羽球擊球的甜蜜點是指球拍何處的中心點？ (A)拍柄 (B)拍面 (C)前套 (D)中管。(出處：P.130)
- ( B ) 152. 練習蛙泳的划臂時，前臂與大臂應成幾度角？ (A)45 度 (B)90 度 (C)135 度 (D)180 度。(出處：P.042)
- ( D ) 153. 下列有關蛙泳岸邊划臂動作敘述，何者有誤？ (A)划臂由內而外 (B)划臂由上而下雙手成 90 度 (C)抱水後雙手掌相對 (D)雙手抱水由快而慢。(出處：P.041)
- 解析** 雙手抱水由慢而快。
- ( D ) 154. 以下何者不是脂溶性維生素？ (A)維生素 B (B)維生素 D (C)維生素 E (D)維生素 C。(出處：P.013)
- ( A ) 155. 羽球殺球轉身動作，球拍置於身體後方，其功能何者為非？ (A)做為擊球動作的緩衝 (B)提高擊球隱密性 (C)增加球路變化。(出處：P.131)
- ( A ) 156. 桌球搓球時，拍面應稍向後仰約 (A)30 度 (B)45 度 (C)60 度 (D)90 度。(出處：P.153)
- ( D ) 157. 以下何者不是蛙式個人奧運比賽項目？ (A)50 公尺 (B)100 公尺 (C)200 公尺 (D)400 公尺。(出處：P.039)
- ( A ) 158. 蛙式划臂時，前臂與上臂應呈現幾度，才能達到好的划水效率。 (A)90 度 (B)60 度 (C)45 度 (D)180 度。(出處：P.042)