

## 國立玉里高中 111 學年度第 2 學期體育科題庫(高三下)

### 一、單選題

- ( ) 1. 對排球舉球員來說，A 式快攻的位置大約在什麼地方？ (A)背後近身位置 (B)正面近身位置 (C)正面 3 公尺近網位置 (D)背面 3 公尺近網位置。
- ( ) 2. 執行重量訓練時應注意「超載原則」，若參與者的最大肌力為 100 公斤，請問訓練目的是要增加「肌力」時，每組反覆次數、負荷重量應以多少為合適？ (A)12 下、50 公斤 (B)15 下、60 公斤 (C)4 ~ 8 下、80 公斤 (D)1 ~ 2 下、110 公斤。
- ( ) 3. 網球發球的預備動作中，慣用手為右手的基本站姿應該為何？ (A)雙腳腳尖朝向 12 點鐘方向 (B)左腳朝向 11 點鐘方向，右腳朝向 1 點鐘方向 (C)雙腳腳尖朝向 3 點鐘方向 (D)左腳腳尖朝向 1 點鐘方向，右腳朝向 3 點鐘方向。
- ( ) 4. 蛙泳在第幾屆奧運會被特別設立成獨立游泳項目？ (A)第一屆 (B)第二屆 (C)第三屆 (D)第四屆。
- ( ) 5. 關於肌耐力的定義下列何者正確？ (A)肌肉能持續用力的時間或反覆次數 (B)肌肉在一次收縮能產生的最大力量 (C)肌肉在瞬間能使用的力量 (D)身體平衡的能力。
- ( ) 6. 在五人制足球比賽中防守可以分為幾種人？ (A)1 種 (B)2 種 (C)3 種 (D)4 種。
- ( ) 7. 如果想提升肌力，在訓練上負荷強度與次數應如何安排？ (A)負荷强度高；次數少 (B)負荷强度高；次數多 (C)負荷強度低；次數少 (D)負荷強度低；次數多。
- ( ) 8. 關於基本馬克操動作 A、B、C 的配對，下列何者正確？ (A)A 提膝、B 伸腿、C 夾腿 (B)A 伸腿、B 夾腿、C 提膝 (C)A 夾腿、B 提膝、C 伸腿 (D)A 夾腿、B 伸腿、C 提膝。
- ( ) 9. 下列何者不是提升肌肉適能所需面對的問題？ (A)付出大量時間訓練 (B)造成肌纖維損傷 (C)增加基礎代謝率，提升熱量消耗 (D)追求高強度訓練時，肌肉受傷風險提高。
- ( ) 10. 排球比賽時，若球擊打至天花板後落在場地範圍內，應如何判決？ (A)界外 (B)落地得分 (C)重新發球 (D)回到上一個動作。
- ( ) 11. 桌球反手挑球技術在擊球瞬間，哪根手指用力時能控制球的力量與增加球的轉速？ (A)食指 (B)拇指 (C)中指 (D)無名指。
- ( ) 12. 肌肉的等張收縮可區分為向心收縮以及離心收縮，下列關於向心收縮的敘述何者正確？ (A)肌肉長度由短變長 (B)肌肉長度由長變短 (C)垂直向上跳為向心收縮 (D)下樓梯為向心收縮。
- ( ) 13. 運動營養原理告訴我們：食用過多加工過的精緻醣類，會導致血糖過高，進而轉變成什麼囤積在體內，讓體重迅速增加？ (A)肝醣 (B)脂肪 (C)胰島素 (D)升糖素。
- ( ) 14. 下列選項中，何者不屬於羽球單打戰術？ (A)發球上網 (B)下壓上網 (C)四角拉吊 (D)壓後場。
- ( ) 15. 在做上肢肌群肩部中束訓練時，最主要訓練的肌群為何？ (A)肱三頭肌 (B)三角肌 (C)肱二頭肌 (D)股四頭肌。
- ( ) 16. 下列何者選項不是蛙式游泳的比賽距離？ (A)50 公尺 (B)100 公尺 (C)200 公尺 (D)400 公尺。
- ( ) 17. 羽球比賽開始前，當獲得先行選擇權時，可以有哪些選擇？ (A)發球權 (B)接發球權 (C)場地權 (D)以上皆是。
- ( ) 18. 肌耐力的訓練原則為何？ (A)重負荷（多於 1RM 的 80%），每組 12 ~ 20 下，2 ~ 3 組，20 ~ 30 秒組間休息 (B)輕負荷（少於 1RM 的 70%），每組 1 ~ 8 下，2 ~ 3 組，

20 ~ 30 秒組間休息 (C)輕負荷(少於 1RM 的 70%)，每組 12 ~ 20 下，3 ~ 5 組，3 ~ 10 分鐘組間休息 (D)輕負荷(少於 1RM 的 60%)，每組 12 ~ 25 下，2 ~ 4 組，30 秒~1 分鐘組間休息。

- ( ) 19. 籃球進行掩護過程中，一個瞬間沒做好就容易造成非法掩護犯規，請問應如何避免？ (A)緊跟防守者，跟隨其移動 (B)以手勾住防守者，不讓其掙脫 (C)閃躲防守者，不要與其有身體接觸 (D)提前到定位，做好掩護動作。
- ( ) 20. 運動營養原理中，最適宜的減重速度，為每週減掉幾公斤？ (A)0.5 (B)1 (C)1.5 (D)2。
- ( ) 21. 運動營養原理中，下列何者食物不但能補充能量，還有預防抽筋的功能？ (A)大豆類製品 (B)可樂 (C)香蕉 (D)高蛋白。
- ( ) 22. 運動營養原理中，下列哪一種營養素是運動中最先開始消耗並產生能量？ (A)碳水化合物 (B)蛋白質 (C)脂肪 (D)纖維素。
- ( ) 23. 羽球四角拉吊是單打中最基本的技巧，下列各選項的能力中，何者是執行此戰術較不需要的？ (A)控球精準度 (B)攻擊壓迫力 (C)控球穩定性 (D)腳步流暢性。
- ( ) 24. 運動營養原理告訴我們：下列何者不是適合運動補給的碳水化合物類食物？ (A)香蕉 (B)運動飲料 (C)雞胸肉 (D)吐司。
- ( ) 25. 羽球單打比賽中，當對手有良好的移動速度與穩定性時，應該使用什麼戰術來應對？ (A)四吊拉吊 (B)後兩點控四點 (C)拉吊突襲 (D)下壓上網。
- ( ) 26. 人體各部位的肌肉由 3 種肌肉組成，下列何者不包括在內？ (A)束肌 (B)心肌 (C)骨骼肌 (D)平滑肌。
- ( ) 27. 蛙式最容易受傷的部位為何？ (A)膝蓋、髌關節 (B)腹部、臀大肌 (C)頸部 (D)胸大肌。
- ( ) 28. 運動營養原理告訴我們：每公克的脂肪含有多少大卡的熱量？ (A)9 大卡 (B)12 大卡 (C)6 大卡 (D)15 大卡。
- ( ) 29. 運動營養原理告訴我們：低脂飲食雖然有益身體健康，但長期只吃水煮餐缺乏身體所需的脂肪量，容易發生何種情況？ (A)缺乏飽足感 (B)易覺得疲累 (C)荷爾蒙分泌失調 (D)影響視力。
- ( ) 30. 下列何者為羽球切球錯誤敘述？ (A)切球又稱吊球 (B)切球落點較好的位置約落於球網與前發球線之間 (C)切球揮拍動作與長球相似 (D)切球質量的好壞與戰術無關。
- ( ) 31. 平常不運動的人在爬了一整天的山路後，大腿感到肌肉酸痛的原因為何？ (A)乳酸堆積 (B)扭傷 (C)拉傷 (D)延遲性肌肉痠痛。
- ( ) 32. 運動營養原理中，關於增肌的原理，下列敘述何者正確？ (A)定期有氧運動能使肌肉生長 (B)胺基酸修復受損的肌肉，成長到比原本更大的體積 (C)補充碳水化合物使肌肉更有養分，成長更快 (D)攝取過量的卡路里讓肌肉變強變壯。
- ( ) 33. 桌球反手挑球在引拍時，手腕須內收並將拍面稍微後仰，此時拍頭位置應該？ (A)靠近球網 (B)平球桌面 (C)高於來球 (D)低於來球。
- ( ) 34. 運動營養原理中，關於基礎代謝率(BMR)的含意，下列何者敘述正確？ (A)身體一整天消耗的熱量 (B)安靜狀態下消耗的最低熱量 (C)進行輕度活動所需的熱量 (D)每日應攝取的基本熱量。
- ( ) 35. 運動營養原理中，若減重的速度快於每兩週一公斤，容易降低身體代謝率，導致即使進食量減少也會囤積脂肪，就是俗稱的什麼效應？ (A)蝴蝶效應 (B)溜溜球效應 (C)必馬龍效應 (D)破窗效應。
- ( ) 36. 運動營養原理中，下列何者不是富含蛋白質的食物？ (A)鮭魚 (B)雞胸肉 (C)綠豆 (D)黃豆。

- ( ) 37. 第一屆桌球男女混雙金牌得者為哪一個國家？ (A)日本 (B)臺灣 (C)中國 (D)德國。
- ( ) 38. 運動營養原理告訴我們：支鏈胺基酸(BCAA)由三種對肌肉修復程度高的胺基酸所組成，下列何者選項不包含在內？ (A)甘胺酸 (B)白胺酸 (C)異白胺酸 (D)纈胺酸。
- ( ) 39. 運動營養原理中，若運動過程中大量流汗脫水，應特別注意下列何種營養素的補充？ (A)碳水化合物 (B)蛋白質 (C)維生素 (D)電解質。
- ( ) 40. 執行排球時間差戰術時，當攻擊手跑動的路線沒有交錯，可能是哪一種戰術？ (A)組合時間差戰術 (B)交叉時間差戰術 (C)平行時間差戰術 (D)多人時間差戰術。
- ( ) 41. 運動知識中，雞胸肉為低脂動物性肉類，每 100 克含有 31 克的蛋白質，適合哪一族群的人食用？ (A)想變胖的族群 (B)食量不好的族群 (C)想減脂的族群 (D)睡眠品質不好的族群。
- ( ) 42. 下列哪一項運動被稱為運動之母？ (A)籃球 (B)排球 (C)田徑 (D)游泳。
- ( ) 43. 一局桌球比賽中，雙方得分已達幾分以上，則不實施促進制度？ (A)14 (B)16 (C)18 (D)20。
- ( ) 44. 籃球比賽過程中，為了不讓對手發現戰術，可以運用什麼方式與隊友溝通？ (A)設定暗號 (B)暫停討論 (C)眼神示意 (D)以上皆是。
- ( ) 45. 下列何者是排球扣球技術最佳擊球點？ (A)上升期 (B)下降期 (C)高原期 (D)手臂向上延伸最高點。
- ( ) 46. 下列何者不屬於三種傳接棒姿勢之一？ (A)下壓式 (B)遠拋式 (C)上挑式 (D)反臂式。
- ( ) 47. 請問 4x400 公尺接力通常使用何種接力姿勢？ (A)下壓式 (B)上挑式 (C)反臂式 (D)遠拋式。
- ( ) 48. 4x100 公尺接力使用單數棒次右接右傳，雙數棒次左接左傳，根據生物力學及空間角度來看，此種傳接棒策略的原因不包含？ (A)彎道跑者抵抗離心力 (B)直道加速較快 (C)縮短彎道行進距離 (D)傳接棒過程更順暢。
- ( ) 49. 4x100 公尺接力賽中，接力區的「距離標誌線」到「接力區開始線」距離為幾公尺？ (A)5 公尺 (B)10 公尺 (C)20 公尺 (D)30 公尺。
- ( ) 50. 在蛙式游泳比賽中，哪個動作是犯規的動作？ (A)兩臂動作不同時或不在同一水平面上 (B)轉身或抵達終點時，單手觸壁 (C)每一動作週期間，頭部未露出水面 (D)以上皆為犯規動作。
- ( ) 51. 4x100 公尺接力賽中，第 1 棒較需要何種突出的能力？ (A)出色的起跑反應 (B)優異的直線速度 (C)順暢的彎道跑能力 (D)瞬間爆發強的直線加速度。
- ( ) 52. 4x100 公尺接力賽中，第 3 棒較需要何種突出的能力？ (A)衝刺壓線的平衡感 (B)出色的起跑反應 (C)優異的直線速度 (D)順暢的彎道跑能力。
- ( ) 53. 球在我方球檯彈跳至哪個位置時，是桌球挑球技術最佳的擊球點？ (A)最高點 (B)上升期 (C)上升前期 (D)下降期。
- ( ) 54. 下列何者不屬於網球最高等級賽事的四大公開賽之一？ (A)美國公開賽 (B)德國公開賽 (C)溫布頓公開賽 (D)澳洲公開賽。
- ( ) 55. 正式接力賽中，運動員必須在接力區內完成交接棒。請問有無超過接力區的標準應如何判定？ (A)接棒者的軀幹位置 (B)接棒者的前腳位置 (C)接力棒的位置 (D)傳棒者的軀幹位置。
- ( ) 56. 關於肌肉等速收縮的特性，下列何者說明正確？ (A)運動速度與力量大小成正比 (B)日常生活中最常出現的肌肉收縮方式 (C)主要為運動傷害復健者設計 (D)僅能針對局部肌肉。
- ( ) 57. 關於籃球全場比賽的前後場特性，何謂成功過前場的定義呢？ (A)持球者帶球讓整顆球

體進入前場 (B)持球者雙腳與球通過中場線 (C)持球者身體其中一部分通過中場線 (D)持球者其中一隻腳通過中場線。

- ( ) 58. 4×100 公尺接力中，哪兩棒是直道跑？ (A)1、2 (B)3、4 (C)1、3 (D)2、4。
- ( ) 59. 桌球挑球是一種在球檯內進攻的技術，又可以稱做？ (A)拉球 (B)托球 (C)殺球 (D)撥球。
- ( ) 60. 田徑中常見大腿後側肌群拉傷，何者不是大腿後側肌群的肌肉之一？ (A)股二頭肌 (B)半腱肌 (C)半膜肌 (D)斜方肌。
- ( ) 61. 田徑中馬克操 A 的動作，強調身體要呈現 3 個 90 度姿勢，下列選項中何者不是要求須呈現 90 度的部位？ (A)大腿到膝蓋 (B)軀幹到大腿 (C)上臂到前臂 (D)小腿遠端到腳踝。
- ( ) 62. 國際游泳聯盟於 2019 年創立，其英文縮寫為？ (A)ISL (B)MLB (C)NBA (D)NFL。
- ( ) 63. 蛙泳比賽能使用大划手的次數有限，時機正確能有效提升比賽成績，下列何者選項使用蛙泳大划手的時間點最佳？ (A)跳入水面的瞬間 (B)跳水漂浮至完全靜止時 (C)漂浮至身體稍微減速時 (D)轉身前最後一個划手。
- ( ) 64. 籃球五對五競賽中，在低位的球員往上移動，無球掩護在高位的隊友，利用防守者短暫的視線差，使隊友有瞬間空檔下滑靠近籃框，製造得分機會，此戰術為何？ (A)弱邊下滑 (B)中間跟進下滑 (C)下滑掩護 (D)背後掩護。
- ( ) 65. 蛙式轉身的時候，手應該如何觸碰池壁？ (A)單手觸壁 (B)雙手觸壁 (C)以上皆可 (D)以上皆非。
- ( ) 66. 游泳比賽中，蛙式與捷式在觸牆上規則有所不同，請問下列何者犯規？ (A)蛙式使用雙手觸牆 (B)捷式使用雙手觸牆 (C)捷式使用單手觸牆 (D)蛙式使用單手觸牆。
- ( ) 67. 游泳比賽會以成績的快慢安排決賽道次，下列安排的水道順序何者正確？ (A)12345678 (B)45362718 (C)45367821 (D)54637281。
- ( ) 68. 關於蛙式游泳的比賽規則，下列何者沒有造成犯規？ (A)轉身時第一次踢腿使用蝶式 (B)以蛙式大划手游完全程 (C)持續以蝶式踢水前進至 15 公尺 (D)以蛙式潛泳到 30 公尺。
- ( ) 69. 蛙泳比賽過程中，蛙式小划手向後划臂時不得超過？ (A)胸線 (B)臀線 (C)腰線 (D)膝線。
- ( ) 70. 游泳池總長 50 公尺，請問參加 200 公尺蛙式必須經過幾次轉身才能抵達終點呢？ (A)兩次 (B)三次 (C)四次 (D)一次。
- ( ) 71. 羽球單打比賽中，如果雙方各獲 20 分平手時，則連續獲得幾分者獲勝此局？ (A)1 分 (B)2 分 (C)3 分 (D)4。
- ( ) 72. 下列何者不是排球正向舉球與背向舉球動作上有差異的地方？ (A)身體傾斜角度 (B)預備動作 (C)手腕動作 (D)出手位置。
- ( ) 73. 蛙泳競賽過程中，完成一次蛙式動作週期必須要搭配幾次換氣？ (A)3 次 (B)1 次 (C)2 次 (D)4 次。
- ( ) 74. 臺灣首位參加國際游泳聯盟的好手為？ (A)王冠閔 (B)郭泓志 (C)王星皓 (D)林國強。
- ( ) 75. 游泳所戴的泳鏡在使用一段時間後容易起霧，下水前做什麼動作無法減低起霧的狀況？ (A)噴防霧劑 (B)舔口水 (C)塗抹沐浴乳 (D)曬太陽。
- ( ) 76. 一分鐘屈膝仰臥起坐是評量何種體適能？ (A)身體組成 (B)背部肌耐力 (C)腹部肌耐力 (D)心肺耐力。
- ( ) 77. 桌球技術中，下列何者不屬於進攻技術？ (A)正手拉弧圈球 (B)正手挑球 (C)正手攻球 (D)正手切球。
- ( ) 78. 近視的人如果度數是 400 度的話，泳鏡配戴的度數應以多少度為佳呢？ (A)300 (B)350

(C)400 (D)250。

- ( ) 79. 在排球背向舉球的分解動作中，搜尋到球之後，人與球的相對位置應如何移動？ (A)離球一大步 (B)移動到球的正下方 (C)與球把保持一隻手臂的距離 (D)處在碰的到球的位置就好。
- ( ) 80. 接力賽中為了讓傳接棒的過程更加順暢，助跑扮演很重要的角色，請問最佳的助跑時間點為何？ (A)傳棒者距離接棒者三大步 (B)傳棒者距離接棒者五公尺 (C)傳棒者距離接棒者一隻手臂的距離 (D)傳棒者通過接棒者設立的助跑步點。
- ( ) 81. 網球發球是比賽每一分的開始，也是主導比賽的關鍵，如果可以將球發至不同落點，可能帶來的好處不包含？ (A)直接得分 (B)製造回擊空檔 (C)讓對手處於被動狀態 (D)增加自己跑動距離。
- ( ) 82. 網球發球的球速與旋轉度之間的關係呈反比，下列何種發球類型的球速最快？ (A)側旋式 (B)平擊式 (C)下旋式 (D)上旋式。
- ( ) 83. 在進行籃球全場比賽時，進攻隊需要幾秒鐘內將球由後場進到前場？ (A)8 秒 (B)10 秒 (C)14 秒 (D)15 秒。
- ( ) 84. 關於網球上旋式發球的擊球位置，應為下列何者選項？ (A)約為球的 2 點鐘位置 (B)球的正中心 (C)約為球的 6 點鐘位置 (D)約為 7 點鐘位置，並向 2 點鐘方向順勢向上延伸。
- ( ) 85. 在不同位置使用不同類型的網球發球，會影響球的落點與角度，如果想在左發球區發出內角球，通常使用什麼類型的發球最好？ (A)側旋球 (B)上旋球 (C)下旋球 (D)倒旋球。
- ( ) 86. 足球運動的停球技術通常不會使用腳的哪一個部位操作？ (A)足背 (B)足內側 (C)足外側 (D)足底。
- ( ) 87. 運動營養原理告訴我們：每公克的蛋白質含有多少大卡的熱量？ (A)6 大卡 (B)8 大卡 (C)4 大卡 (D)10 大卡。
- ( ) 88. 下列哪個場地的長、寬規格符合五人制足球非國際性比賽的規定？ (A)長 18 公尺；寬 9 公尺 (B)長 24 公尺；寬 15 公尺 (C)長 40 公尺；寬 22 公尺 (D)長 45 公尺；寬 28 公尺。
- ( ) 89. 網球決勝局(tie-break game)時，應先贏得幾分並有 2 分差距才能贏得該盤？ (A)6 分 (B)7 分 (C)8 分 (D)9 分。
- ( ) 90. 桌球比賽使用以旋轉變化為主的戰術時，何者具有優先控制球體旋轉的主動權？ (A)發球方 (B)接發球方 (C)第一板攻擊者 (D)第二板攻擊者。
- ( ) 91. 網球比賽的接球預備姿勢中，球拍應該放在哪個位置？ (A)自然垂放 (B)立拍放在胸前 (C)右手正拍位 (D)左手反拍位。
- ( ) 92. 網球正拍擊球時，使用右手持拍應該用哪一隻腳先往前踩出去？ (A)平行腳 (B)右腳 (C)左腳 (D)其他皆是。
- ( ) 93. 網球正拍抽球在收拍時應該收到哪個高度，並用非慣用手接住，使整個揮拍軌跡完整且流暢？ (A)胸口 (B)肩膀 (C)腰部 (D)頭部。
- ( ) 94. 下列何者是改善肌力和肌耐力的方法？ (A)重量訓練 (B)靜態伸展 (C)有氧運動 (D)以上皆非。
- ( ) 95. 羽球切球是屬於攻擊性球路，根據其軌跡與路線，又可稱為什麼？ (A)急球 (B)吊球 (C)小球 (D)下墜球。
- ( ) 96. 關於桌球挑球技術的動作要領，下列何者有誤？ (A)引拍不可超過腰部 (B)擊球時擊打球的上半部 (C)擊球時身體須保持前傾 (D)擊球結束右腳迅速後退，回復預備姿勢。
- ( ) 97. 當籃球進攻方的無持球者往籃框方向跑位並進行要球，此動作在籃球術語中稱為？ (A)下滑 (B)上滑 (C)跟進 (D)關門。

- ( ) 98. 下列哪一個不是網球的基本技術之一？ (A)發球 (B)抽球 (C)截擊 (D)弧圈球。
- ( ) 99. 哪一個不是網球發球完整動作中的 3 個時期？ (A)準備期 (B)加速期 (C)延伸期 (D)放鬆期。
- ( ) 100. 排球比賽時，我方將球救回並從標誌竿外側穿越至對方區域時屬於哪種狀況？ (A)繼續比賽 (B)界外球 (C)界內球 (D)觸網球。
- ( ) 101. 羽球所有基本技術中，速度最快的技術為何者？ (A)高遠球 (B)切球 (C)殺球 (D)平擊球。
- ( ) 102. 下列何者為羽球切球錯誤動作敘述？ (A)切球時須側身引拍，非持拍手上舉保持平衡 (B)切球時擊球點位於額頭前方 (C)切球時擊球點於頭頂正上方 (D)擊完球瞬間，球拍順勢由右上方揮至左下方。
- ( ) 103. 接力賽在傳接棒的過程中，傳棒者不慎掉棒，請問應該由誰拾回接力棒才沒有犯規？ (A)傳棒者 (B)接棒者 (C)接力區裁判 (D)任意者皆可。
- ( ) 104. 羽球下壓上網戰術型態是透過下壓球破壞對手防守陣勢，造成其回球質量不好，再趁機以什麼方式攻擊得分？ (A)原地跳殺 (B)上網搶攻 (C)長球壓迫 (D)挑球打點。
- ( ) 105. 關於接力賽搶跑道規則中，4x100 公尺接力在第幾棒可以搶跑道？ (A)第 2 通過搶道線 (B)第 3 棒通過搶道線 (C)第 4 棒通過搶道線 (D)全程不得搶跑道。
- ( ) 106. 五人制足球比賽，有幾次的暫停機會？ (A)全場合計 2 次 (B)上下半場各 1 次 (C)換人時即可暫停 (D)沒有暫停的規則。
- ( ) 107. 羽球綜合技術練習中的「切放挑殺」口訣，先發球者發完高遠球後，依照練習順序，對方回擊完之後下一顆應打出何種球路？ (A)切球 (B)放小球 (C)挑球 (D)殺球。
- ( ) 108. 初學者進行重量訓練時，相同肌群的訓練動作盡量不排在一起的原因不包含下列何者？ (A)讓肌肉充分休息 (B)較不容易發生代償 (C)節省訓練時間 (D)減少受傷風險。
- ( ) 109. 網球發球動作中的延伸期主要是為了減速緩衝，分解動作包含減速與哪個動作？ (A)收拍 (B)轉身掉拍 (C)下蹲 (D)預備。
- ( ) 110. 運動營養原理中，運動後應以哪兩種三大營養素的補充為優先考量？ (A)碳水化合物和蛋白質 (B)碳水化合物和脂肪 (C)蛋白質和脂肪 (D)碳水化合物和維生素。
- ( ) 111. 籃球半場進攻時，當強邊配置 2 或 3 人在執行戰術時，弱邊的隊友做什麼事較不恰當？ (A)干擾隊友 (B)等待空檔 (C)埋伏得分 (D)無球走位。
- ( ) 112. 羽球訓練機的發明讓訓練越來越科技化，除了單球、多球訓練外，還能採定點或不定點送球，但並不能調整什麼設定？ (A)重量變化 (B)速度變化 (C)弧度變化 (D)頻率變化。
- ( ) 113. 對於游泳造成的急性運動傷害，下列處置的方式何者較不恰當？ (A)馬上停止訓練 (B)至醫院進行檢查 (C)患部固定、抬高 (D)包紮後進行單側訓練。
- ( ) 114. 游泳競賽規則中，蛙式跳水出發及轉身時，允許使用幾次蝶式踢水？ (A)1 次 (B)2 次 (C)3 次 (D)出水面前不限次數。
- ( ) 115. 足球射門的姿勢因與哪個技術姿勢相近，在比賽中常能使對手混淆？ (A)停球 (B)傳球 (C)鏟球 (D)帶球。
- ( ) 116. 網球發球拋球的位置與高度會大大影響發球成功率，以慣用手為右手來說，球最好拋在幾點鐘方向？ (A)11 點鐘方向 (B)3 點鐘方向 (C)6 點鐘方向 (D)1 點鐘方向。
- ( ) 117. 下列何者非羽球運動訓練下肢肌群的方式？ (A)臥推訓練 (B)繩梯訓練 (C)跳繩訓練 (D)跳箱訓練。
- ( ) 118. 羽球比賽快速的來回中，當打完切球時，應迅速作出哪一個動作準備下一顆來球？ (A)

側身引拍 (B)順勢轉移 (C)重心轉移 (D)回復觀察。

- ( ) 119. 運動營養原理中，下列何者選項為較不適合於日常生活中補給的油脂類食物？ (A)堅果 (B)酪梨 (C)魚油 (D)奶油。
- ( ) 120. 下列何者行為沒有違反接力跑規則？ (A)第 1 棒起跑將接力棒遺留在原地，以擊掌、拍手方式進行比賽 (B)第 4 棒在最後衝刺時不小心將接力棒弄掉，仍賣力奔向終點 (C)第 1 棒跟第 2 棒接棒時不小心掉棒，第 1 棒確定後方無跑者後，將接力棒拾起交給第 2 棒 (D)第 3 棒跟第 4 棒交接時，以拋接的方式進行交棒。
- ( ) 121. 下列羽球切球與殺球的分解動作中，哪個階段的動作差異最大？ (A)蹬腿擊球 (B)側身迎球 (C)側身引拍 (D)回復觀察。
- ( ) 122. 在足球比賽場上，進攻方分為持球者與非持球者，其中非持球者又稱為什麼？ (A)跟進者 (B)保護者 (C)支援者 (D)跟隨者。
- ( ) 123. 羽球單打比賽中，當發球員得分為奇數分時，下列敘述何者正確？ (A)發球員右邊發球 (B)接球員站右邊接球 (C)接球員站於左邊接球 (D)發球員可以隨便選擇一邊發球。
- ( ) 124. 運動營養原理告訴我們：運動搭配飲食除了能有效控制體重之外，也能讓身體機能更加優化，能為你的日常生活帶來更好的狀態，關於三大營養素的敘述，下列何者正確？ (A)蛋白質佔 10-20% (B)脂質佔 10-20% (C)碳水化合物(醣類)佔 70-80% (D)蛋白質、維生素、醣類為三大營養素。
- ( ) 125. 人體肌肉可分為大肌群與小肌群，下列選項中何者不屬於小肌群？ (A)股四頭肌 (B)肱三頭肌 (C)肱二頭肌 (D)三角肌。
- ( ) 126. 桌球規定發球方完成幾次有效發球後，須交換發球權？ (A)2 次 (B)3 次 (C)1 次 (D)得分可連續發球。
- ( ) 127. 桌球比賽中，以落點控制為主的戰術，強調用何種方式為大原則執行？ (A)節奏 (B)力量 (C)旋轉 (D)調動。
- ( ) 128. 關於網球平擊式發球的擊球位置，應為下列何者選項？ (A)約為球的 2 點鐘位置 (B)球的正中心 (C)約為球的 6 點鐘位置 (D)約為 7 點鐘位置，並向 2 點鐘方向順勢向上延伸。
- ( ) 129. 在執行桌球球體旋轉變化的戰術時，接發球方必須依據對手發球的何種特性來決定回擊的技術？ (A)力量 (B)角度 (C)遠近 (D)旋轉。
- ( ) 130. 下列桌球各旋轉球種中，何者不適合使用挑球回擊？ (A)上旋短球 (B)側上旋短球 (C)偏高的下旋短球 (D)平擊長球。
- ( ) 131. 當桌球對手的回擊是打到球中下部的短球，且球彈桌後高度低於球網，此時應該用何種打法應對？ (A)挑球回擊 (B)切球回擊 (C)拉前衝球回擊 (D)拉弧圈球回擊。
- ( ) 132. 桌球男女混合雙打項目是在哪一年奧運首先列入正式競賽？ (A)2004 年雅典奧運 (B)2012 年倫敦奧運 (C)2020 年東京奧運 (D)2008 年北京奧運。
- ( ) 133. 運動營養原理中，酪梨在三大營養素當中，被歸類在下列何者？ (A)碳水化合物 (B)脂肪 (C)蛋白質 (D)以上皆非。
- ( ) 134. 桌球單局比賽超過幾分鐘，裁判必須立即中斷比賽，並以促進制度重新開始比賽？ (A)8 分鐘 (B)9 分鐘 (C)10 分鐘 (D)11 分鐘。
- ( ) 135. 請問下列何者是排球接球者進行高球攻擊的主要原因？ (A)接球者力量較強 (B)接球者速度不夠快 (C)接球者反應不好 (D)給接球者更多準備動作。
- ( ) 136. 桌球比賽實施促進制度時，雙方輪發幾分球？ (A)1 分 (B)2 分 (C)輸方發球 (D)勝方發球。
- ( ) 137. 網球發球動作中的準備期從預備動作、拋球、下蹲、蹬腳到轉身掉拍，主要目的為何？

(A)瞄準 (B)儲存能量 (C)釋放能量 (D)減速緩衝。

- ( ) 138. 下列何者為4x100 公尺接力的接力區長度？ (A)10 公尺 (B)20 公尺 (C)30 公尺 (D)40 公尺。
- ( ) 139. 下列關於骨骼肌的敘述何者錯誤？ (A)可以自主控制 (B)維持身體活動的重要肌肉 (C)透過肌鍵連結於骨骼上 (D)屬於非隨意肌。
- ( ) 140. 籃球五對五全場比賽時，規定要在幾秒內將球從後場進到全場？ (A)5 秒 (B)8 秒 (C)14 秒 (D)24 秒。
- ( ) 141. 要成功執行排球攻擊戰術的第一步應該為何？ (A)舉球員與攻擊手的配合 (B)迷惑對手的戰術 (C)良好的傳接球技術 (D)主攻手的力量。
- ( ) 142. 蛙式前進的主要動力來源為蹬夾腿，腿部用力佔全身的多少？ (A)40% (B)50% (C)60% (D)70%。
- ( ) 143. 使用足球足底停球技術時，要用足底的何部位接觸球體？ (A)腳掌正中心 (B)下半部後腳掌 (C)足底後跟處 (D)上半部前腳掌。
- ( ) 144. 下列排球各項技術中，何種在比賽中威脅性最高，是得分的主要手段？ (A)扣球 (B)發球 (C)舉球 (D)傳球。
- ( ) 145. 排球扣球技術動作要領中，在準備姿勢階段手臂應如何擺放？ (A)向上拉臂 (B)後擺蓄力 (C)自然放鬆下垂 (D)彎曲於胸前。
- ( ) 146. 五人制足球比賽的中場休息時間為多久？ (A)5 分鐘 (B)7 分鐘 (C)9 分鐘 (D)10 分鐘。
- ( ) 147. 4x100 公尺第 1 棒起跑時，通常使用什麼握棒方式？ (A)全握法 (B)尾指環扣法 (C)食指握棒法 (D)四指握棒法。
- ( ) 148. 排球包球質量的好壞主要影響的原因為何？ (A)助跑的距離 (B)揮臂的速度 (C)手腕的控制 (D)擊球的高度。
- ( ) 149. 排球扣球瞬間手腕包球時，其包覆的完整性和速度與球體的旋轉速度呈現？ (A)正比 (B)反比 (C)先正比再反比 (D)先反比再正比。
- ( ) 150. 下列哪一個不是足球球員會去觀察的位置？ (A)隊友的位置 (B)對手的位置 (C)自己的位置 (D)裁判的位置。
- ( ) 151. 接力跑是田徑競賽中唯一的團體項目，除了個人速度外，傳接棒的技術也相當重要，請問哪一棒的選手在接力跑最重要？ (A)第 1 棒 (B)第 2 棒 (C)第 3 棒 (D)都很重要。
- ( ) 152. 桌球比賽時，發球方發球幾次後，須輪換發球？ (A)1 次 (B)2 次 (C)5 次 (D)沒有特別規定。
- ( ) 153. 下列何者不是用來表示排球比賽球員位置？ (A)自由球員 (B)舉球員 (C)快攻手 (D)控球後衛。
- ( ) 154. 初學者進行重量訓練時，最應該注意的事情為下列何者？ (A)負荷重量 (B)反覆次數 (C)動作正確性 (D)器材價格。
- ( ) 155. 網球發球擊球的瞬間，除了姿勢不正確容易導致發球失誤，拍面角度也是進球的關鍵，下列何者擊球拍面正確？ (A)拍面向下 (B)拍面向前 (C)拍面向下 (D)拍面向側邊。
- ( ) 156. 排球站位中，哪三個位置為後排球員？ (A)1、2、3 號位置 (B)4、5、6 號位置 (C)2、3、4 號位置 (D)1、6、5 號位置。
- ( ) 157. 排球比賽中，我方攻擊時且將球打在球網上標誌帶位置而未過網，並且使標誌帶觸擊對方攔網手，這是屬於何項犯規？ (A)對方攔網觸網 (B)對方攔網出界 (C)我方攻擊失敗 (D)我方攻擊出界。
- ( ) 158. 擁有良好的體適能除了可以促進健康及提升工作效率外，還有什麼優點？ (A)降低基礎



代謝率 (B)降低骨質密度 (C)減少罹患慢性疾病風險 (D)增加睡眠時間。

- ( ) 159. 關於排球中的時間差組合攻擊何者為非？ (A)後排球員可以參與前排組合攻擊並在前區起跳擊球 (B)可以使對手分不清誰是擊球者 (C)可分為交叉與平行組合 (D)自由球員可以參與前排組合攻擊但不可以起跳擊球。
- ( ) 160. 下列不是五對五籃球競賽將團隊發揮至最大效率的因素？ (A)個人技術能力 (B)多人小組配合 (C)隊伍默契展現 (D)團體戰術運用。
- ( ) 161. 網球球拍的握把應為什麼形狀？ (A)六角形 (B)八角形 (C)圓形 (D)全部選項皆非。
- ( ) 162. 執行籃球底線發球時，需要在幾秒鐘內完成？ (A)3 秒 (B)5 秒 (C)8 秒 (D)10 秒。
- ( ) 163. 羽球殺球技術打在球拍的哪個區域質量最高、效果最好？ (A)振節點 (B)中心點 (C)省力點 (D)甜蜜點。
- ( ) 164. 下列何者不是籃球掩護戰術的優點？ (A)造成防守方溝通不良 (B)製造非法掩護機會 (C)形成錯位防守 (D)增加防守者移動時間差。
- ( ) 165. 籃球高低位的分法是以籃球場上哪一條線為區分線？ (A)中場線 (B)三分線 (C)罰球線 (D)底線。
- ( ) 166. 關於游泳蛙式的大划手與小划手的敘述，下列何者錯誤？ (A)最大的差別為划手結束位置 (B)大划手有使用次數限制 (C)小划手無使用次數限制 (D)正式競賽可自由選擇使用大蛙或小蛙游完全程。
- ( ) 167. 網球標準局的計分方式中，第 1 分稱作 15 (fifteen)，請問第 3 分稱作什麼？ (A)30 (thirty) (B)35 (thirty-five) (C)40 (forty) (D)45 (forty-five)。
- ( ) 168. 籃球底線埋伏戰術除了外線機會外，另一側還會有隊友下滑至籃下製造空檔，下列何者是其下滑的最佳時機？ (A)球在外場轉移時 (B)底線埋伏球員就位時 (C)持球者傳給底線球員後 (D)持球者切入後。
- ( ) 169. 想要提升籃球戰術的成功率，跑位前可以利用什麼方式來增加跑位空間？ (A)眼神示意 (B)試探步 (C)三重威脅 (D)來回繞圈。
- ( ) 170. 籃球發底球時，因防守球員處於何種關鍵不利狀態，使得進攻方戰術變化性更高，成功率也提升不少？ (A)人數劣勢 (B)背對發球員 (C)時間壓力 (D)空間太小。
- ( ) 171. 五人制足球因為場地小、人數少的特性，相較於十一人制足球風格有何不同？ (A)攻守交換速度快，節奏鮮明 (B)觀眾人數較多 (C)傳導、配合戰術多 (D)更不容易得分。
- ( ) 172. 籃球規則中的 8 秒違例的規則內容為何？ (A)同一位球員持球超過 8 秒 (B)未在 8 秒內將球從後場帶至前場 (C)進攻球員在禁區超過 8 秒 (D)防守球員在禁區超過 8 秒。
- ( ) 173. 下列選項中何者不是排球運動主要的攻擊手？ (A)自由球員 (B)主攻手 (C)快攻手 (D)副攻手。
- ( ) 174. 下列何者是依照跑步的動作過程，將其分解成單一動作，從每一個單項動作中再加以修正，使跑步過程中可以發揮出更好的速度？ (A)蛙人操 (B)地板操 (C)馬克操 (D)有氧操。
- ( ) 175. 依照籃球球邊概念，持球那一側稱為？ (A)高位 (B)低位 (C)強邊 (D)弱邊。
- ( ) 176. 籃球比賽中，以下狀況何者沒有發生回場違例？ (A)前場球員持球往後場運 (B)前場球員將球傳給後場球員 (C)持球者雙腳剛過中線，但球體還在後場 (D)從後場跳起，在空中接球，前場落地。
- ( ) 177. 關於超載原則的敘述，下列何者正確？ (A)肌肉需對抗超過平常所承受的外在阻力 (B)循序漸進地增加負荷 (C)針對所需能力專項訓練 (D)大肌群訓練優先於小肌群訓練。
- ( ) 178. 下列何者非籃球掩護戰術的優點？ (A)利用防守方溝通不良得到空檔機會 (B)造成防

守者移動時間差 (C)比較不容易失誤 (D)造成身材上的錯位，增加進攻效率。

- ( ) 179. 如何有效提升籃球五對五進攻戰術實戰應用的成功效率？ (A)熟悉彼此的跑位動線 (B)把握每一拍進攻的機會 (C)隨時注意隊友的位置 (D)以上皆是。
- ( ) 180. 成年人在 30 歲之後，若沒有規律的運動習慣，每年流失的肌力約為多少？ (A)5~8% (B)7~9% (C)2~4% (D)10~12%。
- ( ) 181. 下列何者不屬於足球比賽常出現的基本技巧？ (A)帶球 (B)傳球 (C)鏟球 (D)停球。
- ( ) 182. 使用足球帶球技術時，重心應該放在哪一隻腳上？ (A)支撐腳 (B)帶球腳 (C)左腳 (D)右腳。
- ( ) 183. 足球足內側傳球時要將重心降低，膝蓋微彎，支撐腳踩穩後腳尖要朝向什麼方向？ (A)正前方 (B)球門方向 (C)傳球方向 (D)踢球腳腳尖方向。
- ( ) 184. 桌球比賽在決勝局中，當一方先得幾分時，雙方應互換方位？ (A)5 分 (B)7 分 (C)11 分 (D)不須互換方位。
- ( ) 185. 高級中等學校排球聯賽的簡寫為何？ (A)HBL (B)HBF (C)HVL (D)HVW。
- ( ) 186. 下列何者非比賽開始前擲硬幣，勝方可以選擇的條件？ (A)選擇先發球 (B)選擇先接球 (C)選擇場地 (D)選擇球拍款式。
- ( ) 187. 下列哪一種足球射門技巧的射程最長、威力最強？ (A)足內側射門 (B)足外側射門 (C)足背射門 (D)足尖射門。
- ( ) 188. 足球比賽過程中，除了個人基本技術與團隊配合外，還需要觀察什麼地方？ (A)自己的位置 (B)隊友的位置 (C)球的位置 (D)以上皆是。
- ( ) 189. 羽球切球技術最佳的擊球位置大約在何處？ (A)高於球網上約 15 公分 (B)額頭前上方最高點 (C)與視線平行 (D)頭頂正上方最高點。
- ( ) 190. 下列哪一項不是足球專項體能訓練之一？ (A)有氧耐力訓練 (B)爆發力訓練 (C)敏捷訓練 (D)無氧耐力訓練。
- ( ) 191. 下列哪一種運動的場地也適合當五人制足球的場地？ (A)排球場 (B)籃球場 (C)羽球場 (D)壁球場。
- ( ) 192. 在排球扣球前的最後一步，也是助跑的第三步，為何要將後腳往前併攏前腳？ (A)避免跌倒 (B)方便單腳起跳 (C)對齊攻擊線 (D)增加往上跳的動力。
- ( ) 193. 在五人制足球比賽過程中，若換人時沒有在替換區執行，會如何判罰？ (A)重新進行替換流程 (B)取消替換資格 (C)上、下場球員被判黃牌 (D)上、下場球員被判紅牌。
- ( ) 194. 足球國際賽中，最高等級比賽為？ (A)奧運會 (B)世運會 (C)世錦賽 (D)世界盃。
- ( ) 195. 在桌球比賽接發球時，當對方發出右側旋球，此時應該如何應對？ (A)朝右側回擊挑球 (B)朝左側回擊挑球 (C)朝右側回擊切球 (D)朝左側回擊切球。
- ( ) 196. 運動營養原理中，肌肉分布大多位於肩膀、胸部、背部，因此肌肉比例越高，身體看起來會呈什麼形狀？ (A)正方形 (B)梯形 (C)倒三角形 (D)三角形。
- ( ) 197. 11 人制的足球是使用幾號球？ (A)1 號球 (B)3 號球 (C)4 號球 (D)5 號球。
- ( ) 198. 依照網球運動的特性，需進行大量揮拍的動作，最容易造成運動傷害的部位可能為下列何者選項？ (A)髖關節 (B)肩膀 (C)股四頭肌 (D)腳踝。
- ( ) 199. 肌肉的等長收縮是指人體施力對抗外在阻力時，肌肉長度維持不變，此種收縮型態特點不包含下列何者？ (A)負荷強度小 (B)操作時間長 (C)主要訓練肌力 (D)較不易造成運動傷害。

一、單選題：

- 1.B 2.C 3.D 4.C 5.A 6.B 7.A 8.A 9.C 10.A 11.B 12.B 13.B 14.A 15.B 16.D  
17.D 18.D 19.D 20.A 21.C 22.A 23.B 24.C 25.D 26.A 27.A 28.A 29.C 30.D 31.D  
32.B 33.D 34.B 35.B 36.C 37.A 38.A 39.D 40.C 41.C 42.C 43.C 44.D 45.D 46.B  
47.C 48.B 49.C 50.D 51.A 52.D 53.A 54.B 55.C 56.C 57.B 58.D 59.D 60.D 61.C  
62.A 63.C 64.D 65.B 66.D 67.B 68.A 69.B 70.B 71.B 72.B 73.B 74.A 75.D 76.C  
77.D 78.B 79.B 80.D 81.D 82.B 83.A 84.D 85.A 86.A 87.C 88.C 89.B 90.A 91.B  
92.C 93.B 94.A 95.B 96.B 97.A 98.D 99.D 100.B 101.C 102.C 103.A 104.B 105.D  
106.B 107.B 108.C 109.A 110.A 111.A 112.A 113.D 114.A 115.B 116.D 117.A 118.D  
119.D 120.C 121.A 122.C 123.C 124.A 125.A 126.A 127.D 128.B 129.D 130.D 131.B  
132.C 133.B 134.C 135.D 136.A 137.B 138.C 139.D 140.B 141.C 142.D 143.D 144.A  
145.C 146.A 147.C 148.C 149.A 150.D 151.D 152.B 153.D 154.C 155.B 156.D 157.C  
158.C 159.A 160.A 161.B 162.B 163.D 164.B 165.C 166.D 167.C 168.D 169.B 170.B  
171.A 172.B 173.A 174.C 175.C 176.C 177.A 178.C 179.D 180.C 181.C 182.A 183.C  
184.A 185.C 186.D 187.C 188.D 189.B 190.A 191.B 192.D 193.C 194.D 195.A 196.C  
197.D 198.B 199.C