

國立玉里高中 112 學年度第 1 學期體育科題庫(高三上)

單選題：

- () 1. 成年人在 30 歲之後，若沒有規律的運動習慣，每年平均會流失多少肌肉量？ (A)2% (B)1% (C)5% (D)3%。
- () 2. 關於肌力與肌耐力訓練，下列哪一樣錯誤？ (A)動作不疾不徐 (B)漸進方式訓練 (C)不過分努力 (D)憋氣用力。
- () 3. 下列何者不屬於發球三大類型之一？ (A)平擊式 (B)側旋式 (C)下旋式 (D)上旋式。
- () 4. 關於平滑肌的敘述，下列何者錯誤？ (A)組成大部分的器官 (B)無法自主控制 (C)不包含皮膚的組成 (D)屬於非隨意肌。
- () 5. 肌肉在一次收縮時所能產生最大的力量稱為下列何種能力？ (A)肌耐力 (B)肌力 (C)爆發力 (D)協調力。
- () 6. 下列何者不是肌肉適能所能帶來的效益？ (A)骨質密度增加，預防骨質疏鬆 (B)造成延遲性肌肉痠痛 (C)增加基礎代謝率 (D)強化骨骼、韌帶避免運動傷害。
- () 7. 如果想提升肌耐力，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. 發側旋球時，球拍面應擊到球的約幾點鐘方向？ (A)2 點 (B)4 點 (C)6 點 (D)8 點。
- () 9. 下列何者運動的特性不屬於等長收縮？ (A)標槍 (B)拔河 (C)平板撐 (D)橋式。
- () 10. 除了補充適量的蛋白質，搭配什麼種類的運動可以達到最佳增肌效果？ (A)有氧運動 (B)重量訓練 (C)肌耐力訓練 (D)體操運動。
- () 11. 人體肌肉可分為大肌群與小肌群，下列選項中何者不屬於大肌群？ (A)胸大肌 (B)三角肌 (C)股四頭肌 (D)臀大肌。
- () 12. 蛙泳是講解平衡的泳姿，身體左右兩側所做的動作必須一致，其主要推進的動力為哪個動作？ (A)蹬腿 (B)夾水 (C)抱水 (D)身體律動。
- () 13. 運動後幾分鐘內為身體吸收營養的黃金時間，應趁此時多補充營養素，加快恢復受損的肌肉？ (A)30 分鐘 (B)60 分鐘 (C)120 分鐘 (D)240 分鐘。
- () 14. 運動過程中若要選擇能迅速補充碳水化合物且好消化的食品，下列哪個選項最適合？ (A)雞蛋 (B)地瓜 (C)豆類製品 (D)吐司。
- () 15. 執行籃球底線埋伏戰術時，經隊友掩護下滑跑至籃下的球員，須注意什麼要領？ (A)觀察持球的隊友切入時機 (B)愈快跑到籃框下愈好 (C)投籃的姿勢 (D)裁判的位置。
- () 16. 根據世界田徑總會的規定，正式競賽接力棒的規格何者錯誤？ (A)中空之圓形短棒 (B)堅硬物質製成 (C)長度 40~45 公分 (D)重量至少 50 公克。
- () 17. 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。
- () 18. 一般來說，發球時大多會採用何種握拍方式？ (A)大陸式 (B)菜刀式 (C)東方式 (D)西方式。
- () 19. 在五人制足球比賽中攻方可以分為幾種人？ (A)1 種 (B)2 種 (C)3 種 (D)4 種。
- () 20. 下列何者為無氧運動？ (A)舉重 (B)慢跑 (C)有氧舞蹈 (D)爬山。
- () 21. 五人制足球的用球為何？ (A)高彈球 (B)中彈球 (C)低彈球 (D)不會彈的球。
- () 22. 關於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。

- () 23. 執行籃球底線發球戰術的特性，何者為非？ (A)戰術較容易執行 (B)戰術設計離籃框較近 (C)因為死球狀態，故得以先站位布陣 (D)易造成防守者背對球，而不易防守。
- () 24. 以下何者是正規的國際籃球賽沒有的條例？ (A)8 秒鐘未過半場違例 (B)5 秒鐘邊線發球違例 (C)禁區進攻 3 秒違例 (D)防守 3 秒違例。
- () 25. 雙方球員都贏 3 分時，比數稱作什麼？ (A)deuce (B)advantage (C)game (D)love。
- () 26. 4x100 公尺接力賽中，第 2 棒較需要何種突出的能力？ (A)優異的直線速度 (B)順暢的彎道跑能力 (C)出色的起跑反應 (D)衝刺壓線的平衡感。
- () 27. 馬克操的發明人為下列何者？ (A)傑洛·馬克 (B)馬克·吐溫 (C)麥克·傑克森 (D)麥克·喬丹。
- () 28. 當球員合法將球從後場帶至前場後，再將球回傳給後場的隊友，此行為造成何種違例？ (A)合法行為 (B)8 秒違例 (C)進攻犯規 (D)回場違例。
- () 29. 一般來說，完整蛙泳動作為了講求動力的連貫性，跳水出發漂浮後，會接著做什麼動作？ (A)蝶式踢水 (B)蛙式踢水 (C)蛙式小划手 (D)蛙式大划手。
- () 30. 下列何種油脂類食品不屬於優質脂肪，食用過多易造成心血管疾病？ (A)葵花油 (B)橄欖油 (C)魚油 (D)豬油。
- () 31. 關於優質脂肪類食物的優點，下列何者敘述錯誤？ (A)魚油具有抗發炎的效果 (B)橄欖油可提升體內膽固醇 (C)堅果能抗老化與幫助消化 (D)酪梨能保護眼睛和養顏美容。
- () 32. 下列何者不是掩護戰術的優點？ (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。
- () 33. 在不同位置使用不同類型的發球，會影響球的落點與角度，如果想在右發球區發出內角球，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)外旋球。
- () 34. 五人制足球換人的替換時機為？ (A)得分後 (B)死球階段 (C)任何時間 (D)裁判允許。
- () 35. 要計算一個人的基礎代謝率，需要什麼資料？ (A)身高、體重、年齡 (B)身高、BMI、年齡 (C)體重、年齡、BMI (D)年齡、BMI、安靜心跳率。
- () 36. 下列何者為運動常用的碳水化合物食物？ (A)香蕉 (B)牛奶 (C)豆漿 (D)茶葉蛋。
- () 37. 一顆雞蛋蛋白質含量約為多少公克？ (A)2 (B)5 (C)7 (D)10。
- () 38. 每公克的脂肪，熱量為多少大卡？ (A)4 (B)5 (C)7 (D)9。
- () 39. 足球帶球技術中，通常不會使用腳的哪一個部份帶球？ (A)足內側 (B)足背 (C)足外側 (D)足跟。
- () 40. 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。
- () 41. 關於肌肉適能訓練原則，不包含下列何者選項？ (A)超載原則(B)快速原則 (C)漸進原則 (D)動作排列原則。
- () 42. 在田徑接力運動中，下列何種因素最不重要？ (A)個人速度 (B)傳接棒技術 (C)團隊默契 (D)高大身材。
- () 43. 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。
- () 44. 馬克操是將跑步的動作拆解為數個單一動作，再從中加以修正及精進，常用在哪一項田徑訓練輔助？ (A)跳遠 (B)短距離跑 (C)跳高 (D)長距離跑。
- () 45. 4x100 公尺接力的第 1 棒須採用何種起跑姿勢？ (A)半蹲式起跑 (B)站立式起跑 (C)三點式起跑 (D)蹲踞式起跑。
- () 46. 不同的接力賽類別會根據其特性而有不同的傳接棒方式，請問下列何者不屬於常見的傳

接棒方式？ (A)全員全程不換棒左接左傳 (B)全員全程換棒的右接左傳 (C)全員全程不換棒的右接右傳 (D)全員單數棒次右手傳接棒，雙數棒次左手傳接棒。

- () 47. 一般大隊接力及4x100公尺接力最常用何種接力姿勢？ (A)下壓式 (B)上挑式 (C)反臂式 (D)遠拋式。
- () 48. 4x100公尺接力最常使用何種接力方法？ (A)全員全程右接右傳 (B)全員全程左接左傳 (C)全員全程左接右傳 (D)單數棒次右接右傳，雙數棒次左接左傳。
- () 49. 下列哪個接力賽的接力區長度與其他選項不同？ (A)大隊接力 (B)男子4x400公尺接力 (C)女子4x400公尺接力 (D)男子4x100公尺接力。
- () 50. 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。
- () 51. 請問哪一屆現代奧林匹克運動會中，蛙式獨立出來並被列為正式比賽項目呢？ (A)聖路易斯1904年奧運會 (B)雅典1896年奧運會 (C)倫敦1908年奧運會 (D)斯德哥爾摩1912年奧運會。
- () 52. 4x400公尺接力跑中是由第幾棒開始搶跑道？ (A)第1棒 (B)第2棒 (C)第3棒 (D)第4棒。
- () 53. 想要增進肌力，可以如何進行？ (A)3～5組，每組12～15下，並且使用僅可能完成15次的重量作為負荷量 (B)2～6組，每組2～8下，並且使用僅可能完成8次的重量作為負荷量 (C)3～4組，每組12～20下，並且使用僅可能完成20次的重量作為負荷量 (D)以上皆非。
- () 54. 下列何者不屬於肌肉的三種收縮型態之一？ (A)等頭收縮 (B)等張收縮 (C)等速收縮 (D)等長收縮。
- () 55. 底線埋伏戰術主要執行底線出手的球員，通常需要具備什麼優勢？ (A)身材高大 (B)速度敏捷 (C)外線穩定 (D)傳球精準。
- () 56. 下列哪一個選項不是接力棒組成的重要條件之一？ (A)實心之圓形短棒 (B)長度為29公分 (C)重量50公克 (D)圓周長為12公分。
- () 57. 在古代時期就有出現接力這項活動，當時主要用於軍事上何種用途？ (A)運輸物資 (B)建築工房 (C)製造武器 (D)傳遞軍情。
- () 58. 當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。
- () 59. 大隊接力最常使用左接右傳的接力方式，下列何者不是其使用的優勢？ (A)傳接棒更順暢 (B)等待接棒者可以環視整個比賽場地 (C)傳完棒較能避免與後方跑者發生衝撞 (D)接棒時換手可以提升加速度。
- () 60. 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。
- () 61. 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。
- () 62. 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旋轉度類型最佳？ (A)上旋式 (B)下旋式 (C)平擊式 (D)側旋式。
- () 63. 發球的速度與質量除了個人技術外，與身體哪個部位的發力關係較小？ (A)下蹲 (B)蹬腳 (C)挺胸 (D)腰部旋轉。
- () 64. 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。

- () 65. 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。
- () 66. 若在 25 公尺的游泳池舉辦 200 公尺蛙泳比賽,會有幾次轉身的? (A)4 次 (B)5 次 (C)7 次 (D)8 次。
- () 67. 依照球邊概念,持球那一側稱為? (A)高位 (B)低位 (C)強邊 (D)弱邊。
- () 68. 游泳比賽選手抵達終點時,由場上哪個裁判負責計時、確認選手比賽時間? (A)發令裁判 (B)裁判長 (C)紀錄臺 (D)計時裁判。
- () 69. 下列何者是蛙式游泳正確的動作週期? (A)兩次划臂、兩次蹬腿 (B)一次划臂、兩次蹬腿 (C)一次划臂、一次蹬腿 (D)兩次划臂、一次蹬腿。
- () 70. 依照蛙式規則,競賽過程身中體何部位不得露出水面? (A)手肘 (B)膝蓋 (C)腳掌 (D)手掌。
- () 71. 下列何者行為會被取消比賽資格? (A)4x100 公尺接力的第 2 棒搶跑道 (B)4x400 公尺接力的第 2 棒搶跑道 (C)4x100 公尺接力最後 1 棒接到棒後,換手持棒 (D)4x400 公尺接力的第 2、3 棒在接力區 15 公尺處完成交棒。
- () 72. 蛙泳選手因長期使用蛙式的緣故,身體哪兩個部位最常造成運動傷害? (A)腕部、腰部 (B)肩膀、手肘 (C)腕部、膝蓋 (D)膝蓋、腳踝。
- () 73. 一般初學者正拍會採用何種握拍方式? (A)東方式握拍 (B)西方式握拍 (C)大陸式握拍 (D)菜刀式握拍。
- () 74. 蛙式蹬夾腿是使身體前進最主要的推進力,其比例約占全身發力的多少呢? (A)50% (B)60% (C)70% (D)80%。
- () 75. 承上題,其代表參賽的隊伍為下列何者? (A)達拉猛牛隊 (B)庫里雄獅隊 (C)卡利神鷹隊 (D)復興飛馬隊。
- () 76. 速食店的漢堡三大營養素分別為碳水化合物 55 克、蛋白質 36 克和脂肪 38 克,總熱量大約為多少? (A)508 (B)706 (C)910 (D)1100。
- () 77. 蛙式比賽中游抵終點應以何種方式或觸壁? (A)雙手不等高觸壁 (B)雙手同高觸壁 (C)單手觸壁即可 (D)身體的任何部分觸壁。
- () 78. 下列何者最有可能是接力賽傳接棒的瞬間發生衝撞的原因? (A)接棒者太慢助跑 (B)傳棒者減速 (C)接棒者提前助跑 (D)接棒者的速度優於傳棒者。
- () 79. 伏地挺身可增強何處肌群的肌力? (A)腹部 (B)大腿 (C)上肢 (D)背部。
- () 80. 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。
- () 81. 如果你的重量訓練目標是增大肌肉,趁著運動後應迅速補充何者? (A)維生素 (B)蛋白質 (C)脂肪 (D)以上皆是。
- () 82. 若想要減重而控制熱量,每天攝取熱量應比總熱量消耗 TDEE 再少掉多少為佳? (A)50 ~ 100 大卡 (B)300 ~ 500 大卡 (C)500 ~ 700 大卡 (D)700 ~ 1000 大卡。
- () 83. 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。
- () 84. 人體攝取碳水化合物後,會以何種形式儲存在肌肉和肝臟當中? (A)肝醣 (B)多醣體 (C)精緻醣類 (D)果糖。
- () 85. 標準五人制足球賽的全場時間為多少? (A)20 分鐘 (B)30 分鐘 (C)40 分鐘 (D)80 分鐘。
- () 86. 網球完整的發球動作中可分為三個時期,下列何者不包含在內? (A)準備期 (B)加速期 (C)最高速期 (D)延伸期。

- () 87. 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。
- () 88. 高低位的分法是靠近籃框的人為低位；遠離籃框的人為高位，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。
- () 89. 羽球殺球時，打在甜蜜點時質量最高也最有威脅性，請問甜蜜點位於球拍何處？ (A)正中心 (B)中心點偏下 (C)中心點偏上 (D)拍頭。
- () 90. 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。
- () 91. 網球何種技術有較強勢的攻擊和多元的戰術應用，適用比賽中使用最多的技術？ (A)正拍抽球 (B)反拍截擊 (C)反拍抽球 (D)正拍截擊。
- () 92. 請問下列何者是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。
- () 93. 脂肪是身體儲存熱量的地方，當攝取的熱量大於身體所需要的量，就會導致脂肪增加，多出來的能量會儲存在脂肪細胞的何處？ (A)細胞核 (B)細胞質 (C)油滴 (D)細胞壁。
- () 94. 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。
- () 95. 網球比賽的賽制中，要獲勝幾局且領先對手 2 局才能贏得一盤？ (A)3 局 (B)5 局 (C)6 局 (D)7 局。
- () 96. 下列何者為網球發球的類型？ (A)上旋式 (B)側旋式 (C)平擊式 (D)以上皆是。
- () 97. 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。
- () 98. 五人制足球的單場比賽替換次數為多少次？ (A)3 次 (B)4 次 (C)5 次 (D)無限次數。
- () 99. 下列何者為正拍在側身拉拍時常犯的錯誤動作？ (A)右腳尖、髖部、肩膀轉向 3 點鐘方向 (B)左腳腳跟離地，重心在右腳 (C)拍面垂直地面，拍頭不要翹高 (D)左手放在左大腿旁平衡。
- () 100. 高級中等學校排球聯賽的簡寫為何？ (A)HBL (B)HBF (C)HVL (D)HVW。
- () 101. 下列各旋轉球種中，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。
- () 102. 蛙式跳水與轉身大划手時得允許幾次蝶式踢水？ (A)一次 (B)兩次 (C)三次 (D)不得踢水。
- () 103. 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。
- () 104. 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。
- () 105. 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。
- () 106. 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。
- () 107. 游泳蛙式又可以稱為下列哪一種名稱？ (A)平泳 (B)立泳 (C)蹼泳 (D)捷泳。
- () 108. 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。
- () 109. 以旋轉變化為主的戰術來說，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。

- () 110. 在執行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。
- () 111. 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。
- () 112. 當對方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。
- () 113. 發球動作中的加速期除了加速揮拍之外，還包含哪個分解動作？ (A)拋球 (B)下蹲 (C)收拍 (D)撞擊。
- () 114. 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。
- () 115. 在發球擊球階段，擊到球的瞬間手臂、手肘、手腕伸直並與左腿呈現？ (A)「<」字型 (B)「厂」字型 (C)「I」字型 (D)「L」字型。
- () 116. 在 50 公尺長的泳池進行蛙泳 100 公尺競賽，可以有幾次使用蝶式踢水的動作？ (A)1 次 (B)2 次 (C)3 次 (D)4 次。
- () 117. 球在我方球檯彈跳至哪個位置時，是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。
- () 118. 五人制守門員發球門球時是用什麼發出？ (A)用腳 (B)用手 (C)用頭 (D)用手或腳都可以。
- () 119. 下列何者不是補充蛋白質的好處？ (A)增肌 (B)提升睡眠品質 (C)修復受傷肌肉 (D)促進新陳代謝。
- () 120. 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。
- () 121. 下列何者是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。
- () 122. 要成功執行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。
- () 123. 下列何者不是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。
- () 124. 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。
- () 125. 關於接力賽搶跑道規則中，4x400 公尺接力在第幾棒可以搶跑道？ (A)第 2 棒通過搶到線 (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。
- () 126. 五對五全場比賽場上人數多，移動動向不明，容易因為碰撞造成運動傷害，下列何者是不是避免受傷的最佳方法？ (A)熟知戰術並確實跑位 (B)觀察他人位置 (C)躲在角落減少移動 (D)口頭提醒隊友。
- () 127. 在扣球前的最後一步，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。
- () 128. 進行啞鈴二頭彎舉訓練時，手臂彎曲到伸直的過程稱為？ (A)等長收縮 (B)等速收縮 (C)離心收縮 (D)向心收縮。
- () 129. 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。
- () 130. 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。

- () 131. 對舉球員來說，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。
- () 132. 執行時間差戰術時，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。
- () 133. 足內側傳球的動作要領中，支撐腳在踩在球體的哪個相對位置？ (A)正前方 (B)側後方 (C)正後方 (D)正側方。
- () 134. 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。
- () 135. 發球時的握拍方式應為哪一種？ (A)大陸式 (B)東方式 (C)西方式 (D)半西方式。
- () 136. 排球站為中，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。
- () 137. 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。
- () 138. 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。
- () 139. 下列關於心肌的敘述何者正確？ (A)可以自主控制 (B)屬於隨意肌 (C)分布於各器官上 (D)屬於非隨意肌。
- () 140. 在網球術語中，「ACE」球表示什麼意思？ (A)發球得分 (B)來回球得分 (C)扣殺球得分 (D)發球無觸球得分。
- () 141. 抬頭蛙屬於救生四式之一，除了救生及自救外，也很適合在開放水域游泳，請問其優勢不包含下列何者？ (A)可觀察四周環境 (B)省力 (C)續航力好 (D)速度快。
- () 142. 關於脂肪對人體的作用，下列何者為非？ (A)儲存能量 (B)人體最快產生能量的營養素 (C)保護器官 (D)維持體溫。
- () 143. 如果能在足球比賽過程中，全面觀察比賽發生的狀況，就對我方更有利，那請問何時才是適合觀察的時機點？ (A)在接球前 (B)在接球的瞬間 (C)移動中 (D)以上皆是。
- () 144. 4×100 公尺接力起跑時須使用起跑架，並採取何種起跑方式？ (A)站立式起跑 (B)蹲踞式起跑 (C)坐式起跑 (D)背向式起跑。
- () 145. 不同運動需要的運動能力有所差異，想增加羽球扣殺表現就須針對此項技能安排肌群訓練。以上述敘屬於何種訓練原則？ (A)超載原則 (B)特殊性原則 (C)漸進原則 (D)大小原則。
- () 146. 在蛙泳比賽中，下列哪個時間點使用蛙式大划手會被判定犯規？ (A)跳水出發後第一次划手 (B)抵達終點前最後一次划手 (C)第一次轉身時 (D)第二次轉身時。
- () 147. 游泳四式中哪幾項必須要雙手觸壁？ (A)蛙式、仰式 (B)蛙式、蝶式 (C)仰式、捷式 (D)以上皆非。
- () 148. 發球的速度與質量除了個人技術外，與身體哪個部位的發力關係較小？ (A)下蹲 (B)蹬腳 (C)挺胸 (D)腰部旋轉。
- () 149. 下列何者是五對五半場進攻所需的技能？ (A)三對三小組技能 (B)空間感 (C)默契 (D)以上皆是。
- () 150. 在射門的瞬間，應該將視線、注意力放在哪裡？ (A)足球上 (B)射門的落點 (C)守門員身上 (D)踢球的方向。

- () 151. 想要擁有良好的體態，除了規律運動之外，還必須配合什麼因素？ (A)社交 (B)營養品 (C)工作 (D)飲食。
- () 152. 想要在比賽中完美演繹出平常練習的戰術，需要達成什麼事情？ (A)技巧與概念的熟練 (B)平常練習成功 5 次 (C)日常冥想 (D)常看教學影片。
- () 153. NBA 為了預防防守球員消極防守，而設立了獨有的規則，下列選項中何者是 NBA 才有的規則？ (A)進攻 3 秒違例 (B)防守 3 秒違例 (C)非法掩護 (D)進攻犯規。
- () 154. 執行外線戰術時，兩邊側翼的球員迅速向內移動，並讓位置交叉的目的為何？ (A)讓防守者內縮 (B)消耗對手體力 (C)更靠近籃框 (D)要球上籃。
- () 155. 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。
- () 156. 在進行籃球戰術跑位之前，迅速地做反向試探步的用意在於？ (A)提升命中率 (B)干擾對方防守準備重心，增加跑位空間 (C)用聲音干擾對手 (D)提升動作華麗度。
- () 157. 下列何者為切球錯誤敘述？ (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。
- () 158. 關於側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。
- () 159. 執行籃球外線戰術時，內線球員接到球後，必須要有進攻動作的原因，何者為非？ (A)把握每次得以進攻籃框的機會 (B)吸引防守者注意，造成防守內縮，而製造外線空檔 (C)讓戰術可以更多元 (D)增加自己的進攻數據。
- () 160. 何種精緻糖類是玉米澱粉水解轉化後的糖漿，常添加於手搖飲料、汽水、糖果等甜度高的食品？ (A)乳糖 (B)麥芽糖 (C)高果糖糖漿 (D)蔗糖。
- () 161. 室內五人制足球因其需要場地不大，又稱為？ (A)房間足球 (B)密室足球 (C)場地足球 (D)地毯足球。
- () 162. 下列何者不是五人制足球發展的優勢？ (A)需求場地不大 (B)與十一人制用球相同 (C)人數容易成隊 (D)比賽時間較短。
- () 163. 蛙泳比賽中對於蛙式動作的使用有所規定，請問選項中何者使用蛙式的時間點沒有犯規？ (A)頭出水面時使用 (B)水面下漂浮使用 (C)潛泳時使用 (D)頭未出水面時使用。
- () 164. 在帶球的過程中，支撐腳應穩定保持在球體的哪個相對位置？ (A)正側方 (B)側後方 (C)正後方 (D)正前方。
- () 165. 對短跑運動員來說，最不需要提升下列何種肌肉適能？ (A)最大肌力 (B)肌肉尺寸 (C)爆發力 (D)肌耐力。
- () 166. 使用足內側停球時，要確保來球方向對準足內側，此時支撐腳與踢球腳足內側的夾角約為幾度？ (A)60 度 (B)90 度 (C)150 度 (D)30 度。
- () 167. 下列何者是使用足底停球技術常犯的錯誤？ (A)用踩的方式停球 (B)沒有對準球的正中心 (C)停球位置過於靠前 (D)以上皆是。
- () 168. 4x400 公尺在接力區完成傳接棒後，接棒者不慎將接力棒甩出，此時由誰拾棒才不會造成犯規？ (A)接力區裁判 (B)傳棒者 (C)接棒者 (D)任意者皆可。
- () 169. 羽球綜合技術練習中的「切放挑殺」練習，先發球者發完高遠球後，依照練習順序，對方回擊完下一顆應打出何種球路？ (A)切球 (B)放小球 (C)挑球 (D)殺球。
- () 170. 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。

- () 171. 下列關於守門員的預備姿勢敘述，何者錯誤？ (A)重心放低，雙腳保持墊步 (B)雙手自然垂放，等待來球 (C)處於隨時可移動狀態 (D)仔細觀察球員及球的動向。
- () 172. 下列哪個場地的長、寬規格符合五人制足球國際性比賽的規定？ (A)長 40 公尺；寬 25 公尺 (B)長 42 公尺；寬 18 公尺 (C)長 40 公尺；寬 30 公尺 (D)長 28 公尺；寬 20 公尺。
- () 173. 為了增加球的旋轉質量，網球選手通常會使用何種握拍方式？ (A)東方式握拍 (B)西方式握拍 (C)菜刀式握拍 (D)大陸式握拍。
- () 174. 在重量訓練時憋氣，造成血壓上升、心輸出量不足，使血液循環變差，引起頭痛、頭暈與心悸等現象，嚴重時甚至會休克。以上描述為何種現象？ (A)閃爍現象 (B)無氧現象 (C)有氧現象 (D)努責現象。
- () 175. 身體一整天消耗的熱量即為 TDEE，中文名稱又可以叫做什麼？ (A)基礎代謝率 (B)熱量控制 (C)安靜心跳率 (D)總熱量消耗。
- () 176. 在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。
- () 177. 網球是一項開放式運動，除了基本技術外，必須的能力不包含下列何者？ (A)身高優勢 (B)良好判斷力 (C)腳步移位能力 (D)競技體適能。
- () 178. 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)攻擊壓魄力 (C)控球穩定性 (D)腳步流暢性。
- () 179. 五人制足球比賽中，替換球員比下場球員先進入場內，則會如何？ (A)沒關係 (B)口頭警告 (C)黃牌警告 (D)紅牌警告。
- () 180. 碳水化合物每公克含有多少大卡的熱量？ (A)3 大卡 (B)4 大卡 (C)7 大卡 (D)9 大卡。
- () 181. 下列各選項中的運動，何者的瞬間速度最快，有「球速之王」的稱號？ (A)高爾夫球 (B)羽球 (C)網球 (D)棒球。
- () 182. 下列羽球的技術中，何種技術屬於攻擊性球路？ (A)放小球 (B)高遠球 (C)挑球 (D)殺球。
- () 183. 殺球是將對方回擊來的高球，快速扣壓至對方場地內的攻擊性技術，其最佳的擊球點位於？ (A)高於球網上約 15 公分 (B)頭頂正上方最高點 (C)與視線平行 (D)額頭前上方最高點。
- () 184. 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。
- () 185. 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。
- () 186. 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。
- () 187. 下列哪一種射門技巧最穩定也最準確？ (A)足背射門 (B)足尖射門 (C)足內側射門 (D)足外側射門。
- () 188. 在正式游泳競賽中，蛙式項目不會出現下列哪一個動作？ (A)抓臺式跳水 (B)漂浮 (C)自由式踢水 (D)蝶式踢水。
- () 189. 足球傳球及射門的瞬間應把注意力放在哪裡？ (A)球 (B)球門 (C)自己的腳 (D)對手。
- () 190. 下列何者為場內田徑運動中需要團隊合作的項目？ (A)100 公尺 (B)鉛球 (C)4×100 公尺接力 (D)跳高。
- () 191. 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。

- () 192. 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。
- () 193. 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。
- () 194. 國際游泳聯盟為了比較多元化與快節奏，主要在幾公尺長的游泳池進行競賽？ (A)25公尺 (B)50公尺 (C)75公尺 (D)100公尺。
- () 195. 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。
- () 196. 下列何者選項不屬於適合運動補給的蛋白質類食物？ (A)雞胸肉 (B)豆腐 (C)牛奶 (D)培根。
- () 197. 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。
- () 198. 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。
- () 199. 下列何者為切球錯誤動作敘述？ (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。
- () 200. 下列何者並非重量訓練主要的優點？ (A)增強肌肉適能 (B)減少肌肉退化 (C)維持良好身材 (D)防止大腦萎縮。

單選題答案：

1.B 2.D 3.C 4.C 5.B 6.B 7.D 8.A 9.A 10.B
11.B 12.B 13.A 14.D 15.A 16.C 17.C 18.A 19.B 20.A
21.C 22.B 23.A 24.D 25.A 26.A 27.A 28.D 29.D 30.D
31.B 32.B 33.B 34.C 35.A 36.A 37.C 38.D 39.D 40.D
41.B 42.D 43.D 44.B 45.D 46.B 47.A 48.D 49.D 50.A
51.A 52.B 53.B 54.A 55.C 56.A 57.D 58.A 59.D 60.D
61.A 62.A 63.C 64.B 65.B 66.C 67.C 68.D 69.C 70.A
71.A 72.C 73.A 74.C 75.C 76.B 77.B 78.A 79.C 80.D
81.B 82.B 83.D 84.A 85.C 86.C 87.C 88.C 89.C 90.C
91.A 92.D 93.C 94.D 95.C 96.D 97.B 98.D 99.D 100.C
101.D 102.A 103.A 104.A 105.A 106.B 107.A 108.D 109.A 110.D
111.A 112.B 113.D 114.A 115.C 116.B 117.A 118.B 119.B 120.C
121.D 122.C 123.B 124.A 125.A 126.C 127.D 128.C 129.C 130.A
131.B 132.C 133.D 134.A 135.A 136.D 137.B 138.C 139.D 140.D
141.D 142.B 143.D 144.B 145.B 146.B 147.B 148.C 149.D 150.A
151.D 152.A 153.B 154.A 155.D 156.B 157.D 158.A 159.D 160.C
161.A 162.B 163.A 164.B 165.D 166.B 167.D 168.C 169.B 170.C
171.D 172.A 173.B 174.D 175.D 176.B 177.A 178.B 179.C 180.B
181.B 182.D 183.D 184.D 185.B 186.A 187.C 188.C 189.A 190.C
191.B 192.A 193.A 194.A 195.A 196.D 197.D 198.A 199.C 200.D