

國立玉里高中 112 學年度第 2 學期體育科題庫(高三下)

一、單選題

- () 1. 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%。
- () 2. 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。
- () 3. 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。
- () 4. 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。
- () 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. 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。
- () 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。
- () 9. 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。
- () 10. 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。
- () 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小肌群？ (A)股四頭肌 (B)肱三頭肌 (C)肱二頭肌 (D)三角肌。
- () 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. 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。
- () 14. 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。
- () 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. 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。
- () 17. 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。
- () 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. 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。
- () 20. 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。
- () 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. 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。
- () 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. 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。
- () 26. 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。
- () 27. 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，適合哪一種族群的人食用？ (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。
- () 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. 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。
- () 31. 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。
- () 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. 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。
- () 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. 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。
- () 38. 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。
- () 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. 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。
- () 41. 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。
- () 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. 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。
- () 44. 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。
- () 45. 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。
- () 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. 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。
- () 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. 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。
- () 54. 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。
- () 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. 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。
- () 57. 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。
- () 58. 4x100 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. 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。
- () 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. 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。
- () 62. 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。
- () 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. 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。
- () 65. 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。
- () 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. 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。
- () 71. 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%。
- () 72. 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。
- () 73. 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。
- () 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. 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。
- () 77. 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。
- () 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. 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。
- () 80. 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。
- () 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. 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。
- () 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. 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。
- () 87. 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。
- () 88. 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。
- () 89. 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。
- () 90. 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。
- () 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. 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)髌關節 (B)肩膀 (C)股四頭肌 (D)腳踝。

- () 95. 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。
- () 96. 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。
- () 97. 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)。
- () 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. 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。
- () 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。
- () 103. 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。
- () 104. 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。
- () 105. 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。
- () 106. 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。
- () 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. 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。
- () 109. 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。
- () 110. 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。
- () 111. 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。
- () 112. 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。
- () 113. 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。
- () 114. 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。
- () 115. 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。
- () 116. 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。

- () 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. 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。
- () 119. 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。
- () 120. 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。
- () 121. 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。
- () 122. 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。
- () 123. 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。
- () 124. 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。
- () 125. 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。
- () 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. 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。
- () 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. 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。
- () 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. 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。
- () 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. 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。
- () 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. 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。

- () 138. 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。
- () 139. 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。
- () 140. 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。
- () 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. 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。
- () 143. 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)與球保持一隻手臂的距離 (D)處在碰的到球的位置就好。
- () 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. 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。
- () 147. 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。
- () 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. 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。
- () 151. 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。
- () 152. 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。
- () 153. 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。
- () 154. 高級中等學校排球聯賽的簡寫為何？ (A)HBL (B)HBF (C)HVL (D)HVW。
- () 155. 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。
- () 156. 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。
- () 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. 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。
- () 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. 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。
- () 162. 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。
- () 163. 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。
- () 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. 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。
- () 167. 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。
- () 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. 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。
- () 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. 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。
- () 174. 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。
- () 175. 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。
- () 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

中接球，前場落地。

- () 177. 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。
- () 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. 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。
- () 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. 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。
- () 185. 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。
- () 186. 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。
- () 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. 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。
- () 190. 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。
- () 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. 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。
- () 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。
- () 196. 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。
- () 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. 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。
- () 199. 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。

一、單選題：

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