

一、選擇：

1. () 西元2017世界大學運動會在哪裡舉辦？(A)台北(B)台中(C)台南 (D)高雄。

《答案》A

2. () 羽球比賽的規則為何國家制定？(A)英國 (B)美國 (C)日本 (D)法國。

《答案》A

3. () 如何改善自身的柔軟度呢？(A)多做仰臥起坐 (B)利用靜態或動態的伸展操 (C)多做伏地挺身 (D)常常跑步

《答案》B

4. () 籃球運動中，當要運球前進時，球的落點應該在身體的哪裡？(A)正前方 (B)正後方 (C)側前方 (D)側後方。

《答案》C

5. () 田徑比賽蹲踞式起跑時，當聽到鳴槍起跑後 (A)身體應立即挺起向前快跑 (B)出發後的前10~15公尺，身體應保持較大的前傾角度，再隨速度的增加慢慢調整成正常的角度 (C)從頭至尾皆應盡量前傾身體，以增進跑步速度 (D)視個人習慣而定。

《答案》B

6. () 在羽球的各項基本技術中，最簡單又最容易被初學者忽略的一項技術是？(A)握拍 (B)發球 (C)擊球 (D)移位步法。

《答案》A

7. () 下列關於籃球運球的規定，何者正確？(A)當球不小心掉到地上，可以把球接起來繼續運球(B)接到球時可以先走兩步再運球(C)拿著球時先看看隊友在哪裡之後再傳球，不管幾秒後傳都沒關係(D)拿到球必須要運球才能移動。

《答案》D

8. () 羽球規則規定，發球時 (甲)球不可高於腰部(乙)拍面不得高於握把 (丙)動作向前必須連續 (丁)雙腳須同時著地 (A)甲乙丙丁 (B)甲乙丙 (C)乙丙丁 (D)甲乙丁。

《答案》A

9. () 羽球活動前，我們應該注意(A)地面是否溼滑、不平整 (B)球拍是否老舊、損壞 (C)週遭環境是否潛藏危機 (D)以上皆是。

《答案》D

10. () 當你在進行坐姿繞8字的籃球練習時，速度越快表示你的何種能力越好？(A)控球 (B)運球 (C)傳球 (D)接球。

《答案》A

11. () 依據田徑規則規定，400公尺及400公尺以下的競賽項目，選手必須以何種方式起跑？(A)站立式 (B)蹲踞式 (C)蹲伏式 (D)挺腰式。

《答案》B

12. () 籃球運動的發源地為何處？(A)英國 (B)中國 (C)美國 (D)日本。

《答案》C

13. () 下列有關與羽球球場地的敘述何者正確？(A)網柱的高度應自地面量起155公分 (B)單打與雙打球場分開 (C)球場所有界線的寬度皆為5公分 (D)球場為正方形。

《答案》A

14. () 籃球規則中，禁止二次運球，但下列何種情況發生，可再繼續運球？(A)投籃後 (B)胯下運球後 (C)雙手同時觸球後 (D)換手持球後。

《答案》A

15. () 接力區範圍為20公尺，是指(A)起跑線前15公尺後5公尺範圍(B)起跑線前20公尺(C)起跑線後20公尺(D)起跑線前10公尺後10公尺範圍。

《答案》D

16. () 下列羽球發球動作的敘述，何者錯誤？(A)發平高球：向後拉拍，動作加大，向前擺速加快 (B)發短球：動作擺幅較小，揮拍較慢 (C)發高飛球：身體仰角加大，拍頭擺動範圍更加擴大，向上擺動速度加快 (D)發平飛球：動作擺幅較大，揮拍較慢。

《答案》D

17. () 桌球運動是從哪個地區發源的？(A)英國 (B)法國 (C)德國 (D)印度。

《答案》A

18. () 在彎道上快跑時，常會產生(A)向心力 (B)離心力 (C)合力 (D)瞬發力。

《答案》B

19. () 跑步時雙手的擺動應以(A)手腕 (B)手肘 (C)肩膀 (D)胸部 為支點，直接做慣性的擺動。

《答案》C

20. () 瞬發力又稱為 (A)彈跳力 (B)肌耐力 (C)爆發力 (D)衝刺力。

《答案》C

21. () 羽球何種發球法是採用正拍發球？
(A)發高遠球 (B)發短球 (C)發平高球 (D)以上皆是。

《答案》A

22. () 在游泳池應遵守 (A)不跳水 (B)不奔跑 (C)不喧譁 (D)以上皆是 的管理規則。

《答案》D

23. () 練習跑步最常用的方法是(A)漸加速跑 (B)全速衝刺(C)慢跑(D)以上皆非。

《答案》A

24. () 籃球的基本動作包括何者？ (A)傳球 (B)運球 (C)投籃 (D)以上皆是。

《答案》D

25. () 游泳最可以加強健康體適能中的哪一項能力？ (A)心肺耐力 (B)肌力 (C)柔軟度 (D)彈跳力。

《答案》A

26. () 下列對於羽球的敘述，哪一項不正確？ (A)全英公開賽是世界最悠久的羽球比賽 (B)羽球的英文名稱是 Poona (C)羽球和圓形球體的飛行軌跡不同 (D)現代羽球比賽制度規則是由英國訂定的。

《答案》B

27. () 捷泳腿部打水能力好，對何者的學習有較大幫助？(A)抓水 (B)換氣 (C)蛙式(D)蝶式。

《答案》B

28. () 羽球運動中，須向後拉拍，動作加大，向前擺速加快的是？(A)發短球 (B)發平高球 (C)發高遠球 (D)發網前球。

《答案》B

29. () 下列何種籃球練習方法，可訓練反應及協調性？ (A)對牆運球 (B)如影隨形 (C)二人拋接 (D)變換方向運球。

《答案》D

30. () 進行籃球運球前進時，若球的落點在身體的側邊，前進的速度會如何？ (A)加快 (B)減慢 (C)維持一樣的速度 (D)打中自己的足尖。

《答案》B

31. () 依照田徑比賽規則規定，蹲踞式起跑「各就位」時，選手雙手手指應置於 (A)起跑線前 (B)起跑線上 (C)起跑線後 (D)沒有規定。

《答案》C

32. () 下列有關羽球雙打時的發球規定，何者錯誤？ (A)第一次發球時，都應由左邊發球區發球 (B)比賽開始，首先發球方僅一人有發球權 (C)第一局勝利的一方，在第二局時應首先發球 (D)球發出時，對方只有應接發球的球員有權接球。

《答案》A

33. () 捷泳腿部的打水動作中哪一項是正確的？ (A)大腿帶動小腿 (B)手帶動腳 (C)身體帶動腳 (D)以上皆是。

《答案》A

34. () 選購羽球拍時，應(甲)試揮一下，看虎口能否承受快速揮動的力量(乙)考慮自己手掌大小(丙)造型漂亮(丁)考慮自己的打球習慣 (A)甲乙丙丁 (B)甲乙丙 (C)乙丙丁 (D)甲乙丁。

《答案》D

35. () 田徑運動中的團體競賽項目是指(A)馬松拉賽跑(B)接力賽跑(C)100公尺賽跑(D)200公尺賽跑。

《答案》B

36. () 下列關於身體質量指數的敘述，何者錯誤？(A)簡稱BIM (B)是以身高及體重來計算 (C)評估個人之身體組成的簡易方法 (D)是健康體適能的項目之一。

《答案》A

37. () 下列羽球發球的規則中，何者錯誤？ (A)雙腳須同時著地 (B)拍面不得高於腰 (C)動作向前必須連續 (D)擊球點不可高過腰。

《答案》B

38. () 打籃球時，當持球者於靜止狀態下，雙腳移動，則會被判哪一種違例？ (A)跳球 (B)二次運球 (C)球出界 (D)帶球走。

《答案》D

39. () 西元2020年奧林匹克運動會在哪裡舉辦？ (A)倫敦 (B)柏林 (C)巴塞隆納 (D)東京。

《答案》D

40. () 下列敘述何者正確？桌球混和雙打是指(A)二位參賽者為一男一女之組合 (B)可以使用二種以上發球方式發球 (C)參賽者二位體重加總不得超100公斤 (D)參賽者二位選手可以不同國籍

《答案》A

41. () 強度較高的跑步運動，最好先取得醫師對個人身體狀況的評估，特別是患有何種疾病的人，應特別注意？(A)香港腳(A)痔瘡(C)心血管或呼吸系統疾病(D)斜視。

《答案》C

42. () 以下何者為檢測心肺耐力的方法？(A)一分鐘仰臥起坐 (B)秤重量 (C)1600公尺跑走 (D)立定跳遠。

《答案》C

43. () 下列何者非練習捷泳打水時的要訣？(A)記住要大腿帶動小腿 (B)兩足尖要伸直成內八字 (C)趴在池邊練習時，應將肚臍對準池岸邊緣是較理想的位置 (D)雙人練習打水時，切勿使手肘伸直，影響練習效果。

《答案》D

44. () 在進行彎道跑時，身體需向跑道內側傾斜，速度越快，則傾斜角度會越(A)小 (B)大 (C)不一定 (D)不變。

《答案》B

45. () 羽球發球動作主要是以下列哪個動作所組成的？(A)預備姿勢 (B)擊球 (C)隨勢揮拍 (D)以上皆需要。

《答案》D

46. () 在「捷泳」的打水動作要領中，大腿與小腿的屈曲約成幾度？(A)60~90 (B)90~120 (C)120~150 (D)150~180度。

《答案》C

47. () 慢跑習慣的培養應 (A)循序漸進 (B)由慢而快 (C)持之以恆 (D)以上皆是。

《答案》D

48. () 打籃球時，第一次運球結束後，再進行第二次運球，則會被判哪一種違例？(A)跳球 (B)二次運球 (C)球出界 (D)帶球走。

《答案》B

49. () 如何才能知道籃球是否充滿氣呢？(A)將球由180公分處自由落下，球需彈到140公分處 (B)將球由180公分處自由落下，球需彈到180公分處 (C)將球由180公分處自由落下，球需彈到160公分處 (D)將球由180公分處自由落下，球需彈到80公分處。

《答案》A

50. () 肌力是屬於何種的表現？(A)有力 (B)耐操 (C)有速度 (D)耐打。

《答案》A