

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. ( ) 羽球比賽規則是何者國家制定？(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. ( ) 田徑接力區範圍為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. ( ) 在田徑彎道上快跑時，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2021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. ( ) 田徑賽在進行彎道跑時，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