

一、選擇：

1. () 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
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.何者正確？(A)甲乙丙丁 (B)甲乙丙 (C)乙丙丁 (D)甲乙丁。
《答案》A
9. () 桌球項目在規則中有規定，比數先得幾分為勝的一方？(A)20 (B)21 (C)10 (D)11 分。
《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. () 桌球比賽不論單打或雙打，每一位發球員每次可以發幾球？(A)4球(B)3球 (C)2球(D)1球。
《答案》C
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. () 接力區傳接棒範圍為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公尺範圍 (C)起跑線後20公尺範圍 (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. () 常見上肢類型的護具有 (A)護腕 (B)護膝 (C)護踝 (D)護脛。
《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. () 5對5全場籃球比賽中，罰球中籃一次得幾分？(A)3分 (B)2分 (C)1分 (D)0分。
《答案》C
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. () 常見下肢類型的護具有(A)護腰 (B)護膝 (C)護肘 (D)護腕。
《答案》B
26. () 身體質量指數的算法為何？ (A) 體重除以身高的平方 (B) 身高除以體重的平方 (C) 體重乘以身高 (D) 身高乘以體重。
《答案》A
27. () 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
28. () 蹲踞式起跑的起源是在模仿哪一種動物的起跑行為(A)羚羊 (B)袋鼠 (C)獵豹 (D)斑馬。
《答案》B
29. () 下列何種材質不適合製成羽球？ (A)鴛鳥毛材質 (B)鴨毛材質 (C)鵝毛材質 (D)尼龍材質。
《答案》A
30. () 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
31. () 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
32. () 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
33. () 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
34. () 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
35. () 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

36. () 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

37. () 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(身體質量指數正確簡稱為BMI)

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

《答案》B

39. () 打籃球當持球者於靜止狀態下雙腳移動時，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

40. () 1顆羽球以幾枝羽毛排成對等圓圈狀？(A)13 (B)14 (C)15 (D)16 枝。

《答案》D

41. () 以下誰是我國聞名國際的世界球后羽球好手？(A)郭焯淳 (B)戴資穎 (C)曾雅妮 (D)詹詠然。

《答案》B

42. () 下列哪一個距離(公尺M)是本校校慶運動會7年級大隊接力競賽項目(A)1600 (B)1500 (C)1400 (D)1300 公尺大隊接力賽。

《答案》A

43. () 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

44. () 桌球比賽中，以未持拍手將球擊回，應判？(A)有效擊球(B)失分重新發球 (C)失分(D)棄權。

《答案》C

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

《答案》B

46. () 游泳時容易抽筋，可能原因何者為非？(A)未做暖身運動 (B)水溫過低 (C)水溫過高 (D)運動過度。

《答案》C

47. () 下列何種敘述不屬於跑鞋的特性？(A)「越野鞋」抓地力好且布料防水排汗佳為好 (B)「路跑鞋」屬競賽型跑者並肌力達到一定強度 (C)「馬拉松鞋」適合長距離且輕量化 (D)「蛙鞋」適合陸地跑步時防滑用。

《答案》D

48. () 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

49. () 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

50. () 田徑比賽項目中下列何者不屬於「徑賽」項目？(A)鉛球 (B)4x400M 接力(C)4x100M接力(D)400M跨欄。

《答案》A