

1. (D)下列哪一個不是「健康體適能」活動的關鍵項目？  
(A)心肺適能 (B)肌耐力 (C)身體組成 (D)敏捷性。
2. (B)下列何者是最快速的一種起跑方式？  
(A)站立式起跑 (B)蹲踞式起跑 (C)坐姿起跑 (D)俯臥起跑。
3. (C)對於運球動作的敘述，下列何者正確？  
(A)雙眼注視球體避免球被抄走 (B)球過人時一手運球，另一手插腰 (C)雙膝微彎，降低重心 (D)雙腳併攏站立。
4. (B)羽球比賽一局先得幾分的一方獲勝？  
(A)11分 (B)21分 (C)9分 (D)15分。
5. (C)低手傳球理想的擊球落點應位在：  
(A)手肘上 (B)拳頭上 (C)手腕至肘關節上 (D)胸口。
6. (B)下列運動安全的敘述，何者為非？  
(A)不要勉強或過度運動 (B)運動的心理狀態和運動傷害的發生沒有關係 (C)運動前應認真檢查場地及器材 (D)正確的運動技巧能減少運動傷害發生。
7. (B)桌球比賽中，發球時的拋球高度須超過幾公分？(A)10公分 (B)16公分 (C)18公分 (D)20公分。
8. (B)請問一般的排球比賽，每一隊應有幾人上場？(A)五人 (B)六人 (C)七人 (D)八人。
9. (B)在排球比賽時，為了避免隊友在接球時互相碰撞應該用什麼方法來處理？  
(A)趕快走開避免撞傷 (B)出聲提醒隊友(C)把他推開 (D)穿戴護肩勇敢救球。
10. (D)一場正規籃球比賽共分為幾節？  
(A)1節 (B)2節 (C)3節 (D)4節。
11. (A)練習接力賽跑時，如果傳棒者追不到接棒者，接棒者的起跑設定點應如何調整？(A)縮短 (B)加長 (C)不變 (D)隨意。
12. (A)體適能檢測中，檢測爆發力的是以下列哪個項目為代表？  
(A)立定跳遠 (B)1600、800公尺跑走 (C)坐姿體前彎 (D)一分鐘屈膝仰臥起坐。
13. (A)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。
14. (C)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。
15. (D)在正規的籃球比賽中，獲得球權後進攻時間有幾秒？(A)5秒 (B)8秒 (C)14秒 (D)24秒
16. (D)下列哪項動作不是籃球的基本動作？  
(A)接球 (B)運球 (C)傳球 (D)灌籃。
17. (A)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。
18. (D)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)以上皆是。
19. (C)桌球的發球規則中，規定拋球高度需高於多少公分？(A)14公分 (B)15公分 (C)16公分 (D)17公分。
20. (D)籃球比賽中，你要站在防守者的哪一個方向，是最好製造隊友傳球給你的機會？  
(A)後方 (B)左方 (C)右方 (D)前方。
21. (A)下列哪種比賽不是田徑比賽的類別？  
(A)游泳 (B)競走 (C)田賽 (D)全能競賽。
22. (D)運動過程中，發生哪一種狀況，應該停止運動？(A)暈眩 (B)呼吸不順暢 (C)身體某個部位疼痛 (D)以上皆是。
23. (D)下列關於運動的敘述，何者不正確？  
(A)運動時穿著運動服裝 (B)做好完整的暖身活動才可以進行運動 (C)運動時穿著運動鞋 (D)下課時間可以在教室練習傳球。
24. (C)暖身運動不足時，容易導致哪一個部位受傷害？(A)皮膚 (B)心臟 (C)肌肉 (D)肺臟
25. (B)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。
26. (A)在正規的籃球比賽中，一隊上場的球員應有幾人？(A)5人 (B)6人 (C)10人 (D)8人。
27. (C)羽球比賽中，羽球落在球場的界線上，應該算下列何者？(A)界外球 (B)重新發球 (C)界內球 (D)以上皆非。
28. (B)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)帶球走步。
29. (D)在接力賽比賽當中，在接力區內必須完

成接棒，如在接力區外接棒則是違規，請問接力區為幾公尺？ (A) 5 公尺 (B) 10 公尺 (C) 15 公尺 (D) 20 公尺。

30. (B) 下列何者為桌球運動初學者最先學習的基本技術動作？ (A) 正手扣殺球 (B) 正手平擊球 (C) 正手拉球 (D) 正手發旋球
31. (C) 排球是一項非常有趣的運動，必須透過何者的力量爭取勝利？ (A) 個人表現 (B) 觀眾加油 (C) 團隊合作 (D) 對手幫忙。
32. (A) 田徑賽除了混合項目之外，以跑為競賽的項目通稱為下列何者？ (A) 徑賽 (B) 田賽 (C) 越野賽跑 (D) 路跑賽。
33. (B) 有關「伸展操」的敘述，下列何者錯誤？ (A) 伸展運動可改善身體柔軟度 (B) 以感受到疼痛為停止伸展的原則 (C) 伸展時僅需考量自己可以負荷的程度，不需和別人比較 (D) 伸展時不可彈壓，以停止數秒為原則
34. (B) 關於暖身運動的敘述，下列何者錯誤？ (A) 主要活動前都要作暖身運動 (B) 暖身運動是一系列活動量不輕的身體活動 (C) 適當的暖身運動可預防運動傷害 (D) 暖身後身心的準備狀況皆可提高。
35. (B) 排球最基本、最重要的動作技術為下列何者？ (A) 高手傳球 (B) 低手傳球 (C) 低手發球 (D) 高手發球。
36. (D) 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。
37. (D) 依據羽球發球規則的規定，發球擊球的位置不得高於何處？ (A) 頭部 (B) 胸部 (C) 腹部 (D) 腰部。
38. (D) 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
39. (A) 體適能中，坐姿體前彎的動作主要在測驗？ (A) 柔軟度 (B) 肌耐力 (C) 肌力 (D) 瞬發力。
40. (B) 運球的目的為下列何者？ (A) 打籃球就是要運球 (B) 移動並尋找適當角度傳球或投籃 (C) 不想傳給隊友 (D) 無視團隊合作，僅展現個人能力。
41. (B) 下列何者為桌球運動初學者最先學習的基本技術動作？ (A) 正手扣殺球 (B) 正手平擊球 (C) 正手拉球 (D) 正手發旋球
42. (C) 雙人在起初練習低手傳接球時，應該注意：

(A) 盡可能的將球丟得越快越好，增加接球同學的反應時間 (B) 在拋球給接球同學時，無須喊聲提醒同學 (C) 盡量將球丟出拋物線高度，並將球拋在接球同學前方 (D) 盡可能將球拋到同學的後方。

43. (D) 關於接力賽跑，下列何者敘述錯誤？ (A) 特別注重隊友之間的配合 (B) 第一棒準備起跑時，超出起跑線之接力棒不可觸及地面 (C) 傳接棒動作的優劣是決勝關鍵 (D) 是田徑比賽中唯一的個人競賽項目。
44. (A) 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。
45. (A) 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。
46. (D) 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。
47. (D) 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。
48. (B) 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。
49. (C) 籃球運動的發源地為何處？ (A) 英國 (B) 中國 (C) 美國 (D) 日本。
50. (C) 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 (B) 痔瘡 (C) 心血管或呼吸系統疾病 (D) 斜視。