107學年度上學期高二-體育科-體育常識期末考題庫

第一部份　是非題

|  |  |
| --- | --- |
| ( ○ ) 1.  | 運動傷害的認識、預防和緊急處理是體育課程中值得關注的課題之一。 |
| ( ╳ ) 2.  | 運動是一段短時間身體機能的運作。 |
| ( ○ ) 3.  | 在運動過程中因為種種因素發生了身體方面的傷害都可以稱為運動傷害。 |
| ( ╳ ) 4.  | 組織發炎的典型症狀是因為不當施力和過度運動。 |
| ( ○ ) 5.  | 關節炎常見的有骨性關節炎和退化性關節炎。 |
| ( ╳ ) 6.  | 拉傷發生處特別在關節周圍的韌帶和關節囊。 |
| ( ╳ ) 7.  | 一般運動傷害會造成立即性的生命或傷殘危險。 |
| ( ╳ ) 8.  | 感覺關節偶而會有東西卡住伸不直或無法固定，這種狀況的致因是肌肉拉傷。 |
| ( ╳ ) 9.  | 膝關節受傷時，若現場沒有冰塊，則即刻在局部做按摩。 |
| ( ○ ) 10.  | 我們身體各部位關節的柔軟度是好是壞，與運動傷害有相當密切的關連。 |
| ( ○ ) 11.  | 立泳也稱為「踩水」，通常用於深水區腳難以直接踩到池底的漂浮或自救方法。  |
| ( ╳ ) 12.  | 捷泳「出水」動作是指划水結束後，以肩關節帶動手臂屈肘，依序由手腕→手肘→手臂抽離水面，使整隻手臂抬出水面。 |
| ( ○ ) 13.  | 捷泳是以「側轉頭」使口鼻出水面後進行換氣。 |
| ( ╳ ) 14.  | 游水過程若遇小腿抽筋時，水淺時可先將姿勢轉換成仰漂，然後一手握住抽筋腳的腳趾部位，另一手按住抽筋腿之膝蓋使腿儘量伸直。 |
| ( ╳ ) 15.  | 捷泳「入水」動作是指開始漂浮打水並完成第二次划水後的手臂動作。 |
| ( ○ ) 16.  | 捷泳的動作已熟練者，可以嘗試練習抬頭捷泳，不但能為自己儲備水上救生的基本技術，也可以促進健康體適能的發展。 |
| ( ╳ ) 17.  | 游泳「自由式」的比賽項目共有50公尺、100公尺、200公尺、400公尺、800公尺、1500公尺等。 |
| ( ╳ ) 18.  | 游泳「推水」動作是手臂在抱水後，順勢由前往後推水至臀部旁，此時手臂稍微朝向外側，手指也要由朝外側翻轉至朝內側 |
| ( ○ ) 19.  | 游泳比賽過程若因故需停留站立時，不可攀捉水道繩，而且也不可以在水中走動或跳動，否則均視為犯規。 |
| ( ○ ) 20.  | 捷泳競技比賽選手要採取跳水方式出發。 |
| ( ○ ) 21.  | 競技啦啦隊的評分內容分為基本技術和實施流程兩部分。 |
| ( ○ ) 22.  | 競技啦啦隊舞伴技巧如果高度越高、底層人數越少、實施組數越多則得分越高。 |
| ( ╳ ) 23.  | 競技啦啦隊舞伴技巧的難度相同，而實施的完整性、穩定性越高，得分並不會越高。 |
| ( ○ ) 24.  | 競技啦啦隊施行雙股立姿動作時，底層人員外腳必須伸直。 |
| ( ╳ ) 25.  | 競技啦啦隊「段」指的是舞伴技巧和金字塔重疊組合的單位。 |
| ( ○ ) 26.  | 競技啦啦隊施行側股立姿動作時，頂層人員身體不可傾斜。 |
| ( ○ ) 27.  | 競技啦啦隊舞伴技巧的組合又分為底層人員、頂層人員和保護員。 |
| ( ╳ ) 28.  | 目前全國大專院校啦啦隊錦標賽的高度規定限制為3層4段。 |
| ( ○ ) 29.  | 排球球員無企圖擊該球或妨礙比賽時，觸擊球網或標竿，不視為犯規。 |
| ( ╳ ) 30.  | 排球比賽發球時球觸網落入對方的界內，應判重發。 |
| ( ○ ) 31.  | 排球運動的基本比賽型態從發球開始。 |
| ( ╳ ) 32.  | 排球比賽自由球員的替補計入普通球員替補次數之中。 |
| ( ○ ) 33.  | 排球比賽第一局和決勝局(第五局)由擲硬幣時選擇發球權的球隊首先發球。 |
| ( ○ ) 34.  | 排球發球時直上拋球的高度盡量不要拋太高。 |
| ( ╳ ) 35.  | 排球比賽雙方比分為24：24時，先得第25分方獲勝。 |
| ( ○ ) 36.  | 排球發球時眼睛視線應瞄準球網白色標幟帶上緣一公尺處。 |
| ( ╳ ) 37.  | 排球低手發球是發球種類中較常見的。 |
| ( ○ ) 38.  | 排球比賽第一局結束後，第二局球員位置可重新調整。 |
| ( ○ ) 39.  | 在排球比賽中正面肩上飄浮發球法被認為是一種理想的發球法。 |
| ( ○ ) 40.  | 跳遠選手可在助跑道兩邊放置標記以幫助其助跑及起跳。 |
| ( ╳ ) 41.  | 跳遠比賽時，若參賽的選手只有八位或八位以下，則每名選手可以試跳3次。 |
| ( ○ ) 42.  | 跳遠比賽時，選手決賽時的比賽順序是由成績決定。 |
| ( ╳ ) 43.  | 跳遠比賽時，選手決賽時的比賽順序是由抽籤決定。 |
| ( ╳ ) 44.  | 比賽開始後，選手還是可以在沙坑中進行練習。 |
| ( ○ ) 45.  | 跳遠決賽時，試跳的先後次序，依據資格賽時的成績來安排，成績最好的會在最後試跳，成績最近的會在最先試跳。 |
| ( ○ ) 46.  | 三級跳的方式，若運動員起跳時用右腳，那麼他的第二步也必須使用右腳，而第三步則用左腳；若起跳時是左腳，那麼他的第二步也必須使用左腳，第三步則用右腳。 |
| ( ╳ ) 47.  | 國際比賽中，起跳板與落地區的距離，男子組與女子組皆相同。 |
| ( ○ ) 48.  | 跳遠助跑步幅及步頻穩定，有利於起跳動作完成。 |
| ( ╳ ) 49.  | 跳遠比賽時不論起跳與否，身體任一部分接觸到沙坑就算成功。 |
| ( ○ ) 50.  | 跳遠與三級跳遠助跑距離因人而異，但每人助跑具有一定的步數。 |

|  |  |
| --- | --- |
| ( ╳ )51.  | 運動傷害發生的第一時間沒有及時採取適當的處理，對於癒後的運動表現沒有影響。 |
| ( ○ ) 52.  | 所謂的傷害，在身體方面指的是身體組織的損壞或功能的喪失。 |
| ( ○ ) 53.  | 運動傷害可分為急性運動傷害與慢性運動傷害。 |
| ( ○ ) 54.  | 瘀傷或挫傷指的是運動時身體因為突發的壓迫性外力所導致的傷害。 |
| ( ○ ) 55.  | 骨折指的是硬骨組織由於撞擊、彎曲、拉扭或扭轉等外力作用而造成裂損。 |
| ( ○ ) 56.  | 游泳運動包括了游泳、水球、跳水和花式游泳等四類。 |
| ( ╳ ) 57.  | 捷泳腳打水姿勢為兩腳伸直併攏，腳背下壓呈外八字形，膝蓋儘量保持自然伸直。 |
| ( ○ ) 58.  | 捷泳「抓水」動作是指手掌如杓子杓水般轉正，以手心感受水壓來抓水的划水動作。 |
| ( ○ ) 59.  | 捷泳比賽游水過程在折返及抵達終點時規則規定，要有部分身體接觸泳池的池壁，否則即是犯規。 |
| ( ○ ) 60.  | 游泳比賽中選手不許使用或穿戴任何可增加速度、浮力或耐力之配備，但可配戴泳鏡。 |
| ( ○ ) 61.  | 競技啦啦隊在建構舞伴技巧和金字塔時必須涵蓋支撐頂層人員的底層人員。 |
| ( ○ ) 62.  | 全國高級中等學校啦啦隊錦標賽的高度限制為2層2.5段。 |
| ( ○ ) 63.  | 競技啦啦隊的舞伴技巧和金字塔結構高度的判別分為層和段。 |
| ( ○ ) 64.  | 競技啦啦隊的舞伴技巧分為單底層和雙底層二大動作系列。 |
| ( ╳ ) 65.  | 競技啦啦隊的層指的是金字塔和舞伴技巧的高度。 |
| ( ○ ) 66.  | 排球發球可以直接得分是進攻戰術的最佳利機，更是攻擊的第一步。 |
| ( ○ ) 67.  | 排球的肩上發球是發球種類中運用最廣的發球技術。 |
| ( ○ ) 68.  | 排球運動球隊的擊球，每隊最多只有三次擊球權利。 |
| ( ○ ) 69.  | 排球的肩上飄浮發球是不讓球旋轉而使發出的球有不規則飄浮飛行的效果。 |
| ( ○ ) 70.  | 排球的肩上發球，因其動作類似網球的發球法，所以又稱為網球式發球法。 |
| ( ○ ) 71.  | 跳遠比賽時，若參賽的選手只有八位或八位以下，則每名選手可以試跳6次。 |
| ( ╳ ) 72.  | 跳遠決賽時，試跳的先後次序，依據資格賽時的成績來安排，成績最好的會最先試跳，成績最近的會在最後試跳。 |
| ( ○ ) 73.  | 國際三級跳遠比賽中，起跳板與落地區的距離，男子組是13公尺；女子組是11公尺。 |
| ( ╳ ) 74.  | 三級跳遠比賽時，可以在助跑道上放置標誌以幫助量度助跑的距離。 |
| ( ○ ) 75.  | 跳遠者起跳時，腳可踩在起跳板上，但不可超過起跳板。 |
| ( ○ ) 76.  | 階梯有氧運動是一種高強度、低衝擊的全身性安全有氧運動。 |
| ( ○ ) 77.  | 階梯有氧舞蹈可以訓練強化下半身肌群。 |
| ( ○ ) 78.  | 階梯有氧舞蹈是從上下樓梯的復健方式演進的。 |
| ( ╳ ) 79.  | 階梯有氧運動與一般舞蹈運動沒什麼不同。 |
| ( ○ ) 80.  | 階梯有氧運動已成為最安全最有效的心肺耐力訓練課程。 |
| ( ○ ) 81.  | 每四年舉辦一次世界棒球經典賽，為國際棒壇史上最大的棒球盛事。 |
| ( ○ ) 82.  | 美國在1869年有了第一支職棒隊伍─辛辛那提紅襪隊。 |
| ( ○ ) 83.  | 正式棒球比賽中會指定二至六名裁判擔任執法工作，以確認比賽的公平性。 |
| ( ○ ) 84.  | 在一般的國際棒球比賽中，兩隊比分差距達到十分時，會在第七局提前結束比賽。 |
| ( ╳ ) 85.  | 棒球運動依使用「球棒」區分，可以分為硬式棒球、準硬式棒球及軟式棒球三種。 |
| ( ╳ ) 86.  | 籃球比賽攻守兩端都不需要移動即可取得優勢。 |
| ( ○ ) 87.  | 籃球是一項速度快，節奏多變的運動。 |
| ( ○ ) 88.  | 籃球比賽進攻時只有兩種方式使球移動，一是運球，另一是傳球。 |
| ( ╳ ) 89.  | 籃球運動的傳球是屬於個人技術動作，變化多、技術難度較高。 |
| ( ○ ) 90.  | 籃球比賽時，若球員開始運球後，有雙手同時觸球的情況，即不可再有運球的動作，否則以違例論。 |
| ( ○ ) 91.  | 臺灣桌球運動是由日本人從日本引進臺灣的。 |
| ( ○ ) 92.  | 桌球運動比賽可分為個人賽及團體賽兩種方式進行。 |
| ( ○ ) 93.  | 桌球運動的握拍方式以直拍法及橫拍法為主。 |
| ( ○ ) 94.  | 桌球比賽一局為十一分制。 |
| ( ○ ) 95.  | 桌球比賽中當打到Deuce時，要連贏二分才算贏得該局。 |
| ( ○ ) 96.  | 彼拉提斯是由出生於德國的約瑟夫．彼拉提斯所創始的運動。 |
| ( ○ ) 97.  | 彼拉提斯結合了東方瑜伽與西方有氧的特色。 |
| ( ╳ ) 98.  | 彼拉提斯運動無法維持身體的正確姿勢或保持美好的體態。 |
| ( ○ ) 99.  | 正確的呼吸可以讓細胞組織在吸收到新鮮的氧氣，同時可以提高肌肉組織微血管的含氧量、促進末梢血液的循環。 |
| ( ○ ) 100.  | 呼吸能幫助精神放鬆、心靈沉靜、調整自律神經與內分泌機能。 |

第二部份　選擇題

|  |  |
| --- | --- |
| ( Ｃ ) 1.  | 運動傷害可分為哪些？ (A) 急性運動傷害 (B) 慢性運動傷害 (C) 以上皆是 |
| ( Ａ ) 2.  | 組織發炎的典型症狀有\_\_\_\_\_\_\_。 (A) 紅、腫、熱、痛 (B) 關節內軟骨與硬骨的破壞與變形 (C) 組織破裂 |
| ( Ｃ ) 3.  | 何者為扭傷或拉傷最常發生的部位？ (A) 膝蓋的十字韌帶 (B) 後腳跟的阿基里斯腱 (C) 以上皆是 |
| ( Ａ ) 4.  | 何者為瘀傷或挫傷受傷之部位？ (A) 皮下組織 (B) 皮膚表面 (C) 韌帶和肌腱 |
| ( Ｂ ) 5.  | 何者為疲勞性骨折發生之原因？ (A) 關節不當拉扯 (B) 骨骼過度使用而疲勞 (C) 運動傷害之後組織受傷後修復的必然過程 |
| ( Ｃ ) 6.  | 以下何者不是一般的運動傷害？ (A) 韌帶拉傷 (B) 手指挫傷 (C) 熱衰竭 |
| ( Ａ ) 7.  | 以下何者易造成運動傷害？ (A) 劇烈運動後立即停下或坐下休息 (B) 持續補充水分和電解質 (C) 運動前確認自己的身體狀況是否適合從事運動 |
| ( Ａ ) 8.  | 膝關節發生嚴重傷害後的冰敷至少宜多少？ (A) 2～3天 (B) 1～2天 (C) 3～4天 |
| ( Ｃ ) 9.  | 運動扭傷後應馬上做\_\_\_\_\_\_\_。 (A) 熱敷患部 (B) 按摩患部 (C) 冰敷患部 |
| ( Ｂ ) 10.  | 游泳一般常見有\_\_\_\_\_種游水姿勢。 (A) 3 (B) 4 (C) 5 |
| ( Ｃ ) 11.  | 目前世界紀錄最快的游水泳姿為\_\_\_\_\_\_\_。 (A) 仰式 (B) 蛙式 (C) 捷式 |
| ( Ｂ ) 12.  | 捷泳比賽過程中，泳者身體的一部分必須露出水面；但出發及轉身時，身體可完全沒入水中做\_\_\_\_\_公尺潛泳。 (A) 10 (B) 15 (C) 20 |
| ( Ａ ) 13.  | 捷泳打水動作兩腳用力要均衡，幅度要一致，向上的力道要\_\_\_\_\_\_向下的力量。 (A) 少於 (B) 多於 (C) 等於 |
| ( Ｂ ) 14.  | 學習跳水前重心向前移動與腳伸直向前切滑似地躍入水中的動作是\_\_\_\_\_\_\_。 (A) 剪腳式立泳 (B) 蹲姿入水出發 (C) 以上皆是 |
| ( Ａ ) 15.  | 游泳競賽規則規定，正式比賽泳池應在\_\_\_\_\_\_公尺長的泳池進行。 (A) 50 (B) 60 (C) 70 |
| ( Ｃ ) 16.  | 游捷泳向右邊換氣時，此時右手應在\_\_\_\_\_\_\_。 (A) 身體前面 (B) 臀部旁邊 (C) 空中 |
| ( Ｃ ) 17.  | 競技啦啦隊的評分總分為\_\_\_\_\_\_\_。 (A) 200分 (B) 150分 (C) 100分 |
| ( Ａ ) 18.  | 競技啦啦隊舞伴技巧如果高度越高、底層人數越少、實施組數越多則得分\_\_\_\_\_\_\_。 (A) 越高 (B) 越低 (C) 相同 |
| ( Ａ ) 19.  | 目前全國大專院校啦啦隊錦標賽的高度規定限制為\_\_\_\_\_\_\_。 (A) 3層2.5段 (B) 2.5層3段 (C) 3層3段 |
| ( Ｃ ) 20.  | 全國高級中等學校啦啦隊錦標賽的高度限制為\_\_\_\_\_\_\_。 (A) 3層2.5段 (B) 2.5層3段 (C) 2層2.5段 |
| ( Ｃ ) 21.  | 競技啦啦隊「層」指的是\_\_\_\_\_\_\_。 (A) 金字塔和舞伴技巧的難度 (B) 金字塔和舞伴技巧的高度 (C) 舞伴技巧和金字塔重疊組合的單位 |
| ( Ｃ ) 22.  | 競技啦啦隊的舞伴技巧和金字塔結構高度的判別分為\_\_\_\_\_\_\_。 (A) 層 (B) 段 (C) 以上皆是 |
| ( Ａ ) 23.  | 排球球員越出無障礙區將球擊回，視為\_\_\_\_\_\_\_。 (A) 不算犯規 (B) 惡性犯規 (C) 違例 |
| ( Ｂ ) 24.  | 排球比賽中，球員發球順序應以\_\_\_\_\_\_進行輪轉。 (A) 逆時針 (B) 順時針 (C) 按球衣號碼 |
| ( Ｂ ) 25.  | 排球飄浮發球之發球距離越遠，飄浮變化\_\_\_\_\_\_\_。 (A) 越小 (B) 越大 (C) 不變 |
| ( Ｃ ) 26.  | 排球發球應注意\_\_\_\_\_\_\_。 (A) 方向、力量的控制 (B) 動作之協調性 (C) 以上皆是 |
| ( Ａ ) 27.  | 何者不為排球肩上發球之優點？ (A) 球不規則不好控制 (B) 發球準確性高 (C) 落點易控制 |
| ( Ａ ) 28.  | 球員無企圖擊該球或妨礙比賽時，觸擊球網或標竿，視為\_\_\_\_\_\_\_。 (A) 不算犯規 (B) 惡性犯規 (C) 違例 |
| ( Ｂ ) 29.  | 排球比賽中進攻球隊的擊球權利有\_\_\_\_\_\_的擊球權利。 (A) 一次 (B) 三次 (C) 五次 |
| ( Ｃ ) 30.  | 排球發球時眼睛視線應瞄準球網白色標幟帶上緣\_\_\_\_\_\_\_。 (A) 三公尺處 (B) 二公尺處 (C) 一公尺處 |
| ( Ｃ ) 31.  | 排球比賽當比數24：24時或決勝局14：14時，須連續領先對隊\_\_\_\_\_為勝。 (A) 4分 (B) 3分 (C) 2分 |
| ( Ａ ) 32.  | 何者不為排球肩上漂浮發球的優點？ (A) 球速快 (B) 球有不規則飄浮飛行的效果 (C) 易於觀察對隊球員虛實 |
| ( Ｂ ) 33.  | 排球比賽規則允許每隊球員每局最多的替補人次為\_\_\_\_\_\_\_。 (A) 5人次 (B) 6人次 (C) 7人次 |
| ( Ａ ) 34.  | 排球比賽規則下列何者為非？ (A) 發球時球觸網落入對方的界內，應判重發 (B) 當比數到達24：24，須連勝對方2分，比賽方結束 (C) 採落地得分制 |
| ( Ｃ ) 35.  | 肩上發飄浮球時，以下的哪項陳述不符合擊球瞬間的動作要領？ (A) 手指緊繃 (B) 手腕扣緊 (C) 肘部挺直 |
| ( Ｂ ) 36.  | 跳遠參賽選手為八位以下時，則每位有幾次試跳機會？ (A) 3次 (B) 6次 (C) 9次 |
| ( Ａ ) 37.  | 跳遠試跳時間為\_\_\_\_\_\_\_。 (A) 1分鐘 (B) 3分鐘 (C) 5分鐘 |
| ( Ｂ ) 38.  | 三級跳遠第一跳應選擇\_\_\_\_\_\_\_。 (A) 肌力較弱的腿 (B) 肌力較強的腿 (C) 都可以 |
| ( Ｃ ) 39.  | 三級跳遠包含哪些技術動作？ (A) 助跑 (B) 單腳跳 (C) 以上皆是 |
| ( Ｃ ) 40.  | 跳遠比賽若參賽人數超過3人，則試跳時間為\_\_\_\_\_\_\_。 (A) 3分鐘 (B) 2分鐘 (C) 1分鐘 |
| ( Ｃ ) 41.  | 急行跳遠包含哪些技術動作？ (A) 起跳 (B) 落地 (C) 以上皆是 |
| ( Ａ ) 42.  | 三級跳遠中，若單足跳是以右腳起跳，則跨步跳應是\_\_\_\_\_\_\_。 (A) 右腳 (B) 左腳 (C) 兩腳皆可 |
| ( Ｂ ) 43.  | 何者不屬於田徑比賽之跳部項目？ (A) 跳高 (B) 跨欄 (C) 跳遠 |
| ( Ａ ) 44.  | 國際三級跳遠比賽中，女子組起跳板與落地區的距離應為\_\_\_\_\_\_\_。 (A) 11公尺 (B) 10公尺 (C) 13公尺 |
| ( Ｂ ) 45.  | 正式跳遠比賽中，取幾名選手參加決賽？ (A) 6名 (B) 8名 (C) 9名 |
| ( Ｃ ) 46.  | 三級跳遠的三跳順序是？ (A) 二次單足跳、一次跳躍 (B) 二次跨步跳、一次跳躍 (C) 一次單足跳、一次跨步跳、一次跳躍 |
| ( Ａ ) 47.  | 參加跳遠比賽，每位選手在資格賽時有幾次的試跳？ (A) 3次 (B) 4次 (C) 5次 |
| ( Ｃ ) 48.  | 階梯有氧舞蹈的踏板擺放要注意哪項？ (A) 地板空曠 (B) 空氣流通 (C) 不會滑動 |
| ( Ｂ ) 49.  | 做為有氧舞蹈的場地，地板材質最好是\_\_\_\_\_\_\_。 (A) 水泥 (B) 木板 (C) 草地 |
|  | 有氧舞蹈在上下階梯時要注意穩定性，該如何踩踏才能避免扭傷關節？ (A) 用全腳底 (B) 用腳尖 (C) 用腳跟 |
| ( Ｂ )51 .  | 一般運動傷害的緊急處理重點順序為 (A) 冰敷、休息、抬高、壓迫、保護 (B) 保護、休息、冰敷、壓迫、抬高 (C) 冰敷、壓迫、抬高、休息、保護 (D) 抬高、保護、休息、冰敷、壓迫。 |
| ( Ｄ ) 52.  | 運動傷害發生的可能原因為何？ (A) 運動技術操作上的錯誤 (B) 對運動傷害認知不夠 (C) 身心狀況不佳 (D) 以上皆是。 |
| ( Ｂ ) 53.  | 何者為慢性運動傷害發生之原因？ (A) 運動之後產生病變 (B) 組織修復速度趕不上長期過度運動的組織耗損 (C) 一次重大外力所造成 (D) 運動用力過度。 |
| ( Ｃ ) 54.  | 運動扭傷後應馬上做 (A) 立即貼藥膏 (B) 按摩患部 (C) 冰敷患部 (D) 熱敷患部。 |
| ( Ｄ ) 55.  | 冰敷之益處為何？ (A) 降低組織壞死的程度 (B) 防止組織內出血的加劇 (C) 減少急性發炎的腫脹 (D) 以上皆是。 |
| ( Ｂ ) 56.  | 捷泳前進的主要動力來源是 (A) 腳打水 (B) 手臂划水 (C) 以上皆是 (D) 以上皆非。 |
| ( Ｂ ) 57.  | 捷泳腳打水動作以髖關節為支點，由大腿用力帶動小腿的踢伸方式，膝關節微微彎曲上下交互打動，幅度約 (A) 15～30公分 (B) 30～45公分 (C) 45～60公分 (D) 60～75公分。 |
| ( Ｂ ) 58.  | 下列有關游泳運動單手觸牆轉身動作的述敘何者正確？ (A) 當游水快靠近池牆時腳仍要繼續打水，一手儘量向前伸直準備觸牆，另一手停止划水 (B) 手觸牆後，雙腳屈膝並收到腹前且繼續往牆面靠去，身體微側並轉身，此時旋轉要縮身且快，使腳底可以踩貼在池壁上 (C) 當游水快靠近池牆時雙腳要停止打水，身體一手向前伸直準備觸牆並轉身 (D) 以上皆是。 |
| ( Ｄ ) 59.  | 下列有關捷泳聯合動作述敘何者正確？ (A) 每次划水都要換氣 (B) 腳打水與手划水不需配合 (C) 腳打水需要彎曲開合 (D) 除手腳配合外還要加上換氣動作使游泳距離能夠增長。 |
| ( Ａ ) 60.  | 捷泳手臂「出水」動作時手肘高度應 (A) 比手腕高 (B) 比手腕低 (C) 與手腕同高 (D) 以上皆可。 |
| ( Ｄ ) 61.  | 競技啦啦隊的評分內容包括 (A) 舞伴技巧 (B) 整體表現／群眾魅力 (C) 實施流程 (D) 以上皆是。 |
| ( Ｃ ) 62.  | 競技啦啦隊在上層實施技巧動作的人員稱為 (A) 底層人員 (B) 保護員 (C) 頂層人員 (D) 保護員。 |
| ( Ｂ ) 63.  | 競技啦啦隊的段指的是 (A) 金字塔和舞伴技巧的難度 (B) 金字塔和舞伴技巧的高度 (C) 舞伴技巧和金字塔重疊組合的單位 (D) 金字塔和舞伴技巧的一致性。 |
| ( Ａ ) 64.  | 競技啦啦隊負責保護頂層人員安全的人員稱為 (A) 保護員 (B) 底層人員 (C) 中層人員 (D) 頂層人員。 |
| ( Ｃ ) 65.  | 競技啦啦隊支撐頂層人員的人員稱為 (A) 頂層人員 (B) 中層人員 (C) 底層人員 (D) 保護員。 |
| ( Ｃ ) 66.  | 排球的肩上飄浮發球法，以手掌心位置打擊球的哪個部位球才易於飄浮飛行？ (A) 左上方 (B) 右下方 (C) 中下方 (D) 中上方。 |
| ( Ｃ ) 67.  | 排球比賽規則下列何者為非？ (A) 擊球三次內要過網 (B) 個人不可以連續擊球二次 (C) 接球時，球可在手上停留2秒之後將球擊出 (D) 以上皆是。 |
| ( Ｄ ) 68.  | 排球運動發球技術好的優勢為何？ (A) 具攻擊的發球就能先發制人 (B) 易於觀察對隊球員虛實 (C) 控制對手節奏 (D) 以上皆是。 |
| ( Ａ ) 69.  | 排球發球後，若球不旋轉，則會形成 (A) 飄浮球 (B) 曲球 (C) 直墜球 (D) 快速球。 |
| ( Ｃ ) 70.  | 下列何項運動發球觸網時，比賽繼續？ (A) 桌球 (B) 網球 (C) 排球 (D) 羽球。 |
| ( Ｃ ) 71.  | 三級跳遠第一跳的動作名稱為 (A) 起步跳 (B) 跨步跳 (C) 單腳跳 (D) 躍跳。 |
| ( Ａ ) 72.  | 跳遠比賽時，若於起跳時使用翻騰的動作，則判定為 (A) 失敗 (B) 重跳 (C) 成功 (D) 由裁判判定。 |
| ( Ｄ ) 73.  | 三級跳遠的三跳順序是 (A) 一次單足跳、一次跳躍 (B) 二次單足跳、一次跳躍 (C) 二次跨步跳、一次跳躍 (D) 一次單足跳、一次跨步跳、一次跳躍。 |
| ( Ａ ) 74.  | 急行跳遠時，跳躍的成績是丈量由起跳板與何處間的距離？ (A) 落地的最近端 (B) 落地的最遠端 (C) 落地的最左側 (D) 落地的最右側。 |
| ( Ｂ ) 75.  | 參加跳遠比賽時，選手應在叫到試跳後的多少時間內完成試跳？ (A) 30秒 (B) 60秒 (C) 90秒 (D) 120秒。 |
| ( Ｄ ) 76.  | 以下哪一項是階梯有氧舞蹈的特色？ (A) 增加心肺耐力 (B) 可以強化膝關節周圍肌群 (C) 增進下半身肌群的肌力 (D) 以上皆是。 |
| ( Ｂ ) 77.  | 跳階梯有氧舞蹈必須注意身體哪個部位的使用？ (A) 手臂 (B) 膝蓋 (C) 肩膀 (D) 腳踝。 |
| ( Ｃ ) 78.  | 階梯有氧舞蹈的踏板愈高表示 (A) 強度愈低 (B) 與強度無關 (C) 強度愈強 (D) 以上皆非。 |
| ( Ａ ) 79.  | 何種運動已成為最安全最有效的心肺耐力訓練課程？ (A) 階梯有氧運動 (B) 器械運動 (C) 撞球運動 (D) 籃球運動。 |
| ( Ｄ ) 80.  | 爬樓梯運動對何種受傷部位有復健和強化的功能？ (A) 手臂 (B) 腳踝 (C) 肩膀 (D) 膝蓋。 |
| ( Ａ ) 81.  | 職業棒球每場正式比賽有幾局？ (A) 9局 (B) 8局 (C) 7局 (D) 6局。 |
| ( Ｂ ) 82.  | 棒球運動於1876年成為哪個國家第一項團體性的職業運動？ (A) 日本 (B) 美國 (C) 英國 (D) 臺灣。 |
| ( Ａ ) 83.  | 目前世界各國與臺灣的棒球運動，均以哪種棒球為主？ (A) 硬式棒球 (B) 準硬式棒球 (C) 軟式棒球 (D) 準軟式棒球。 |
| ( Ｄ ) 84.  | 目前國際棒球總會考慮安全性，已經逐步推展全面改用 (A) 軟式球棒 (B) 鋁棒 (C) 複合球棒 (D) 木棒。 |
| ( Ｄ ) 85.  | 棒球比賽場地是以什麼形狀所構成？ (A) 菱形 (B) 方形 (C) 圓形 (D) 扇形。 |
| ( Ｃ ) 86.  | 何者為籃球運動運球動作之結束？ (A) 雙手同時觸及球 (B) 球在單手或雙手上停留時 (C) 以上皆是 (D) 以上皆非。 |
| ( Ｂ ) 87.  | 籃球比賽運球結束後再運球，即為二次運球，將會被判 (A) 犯規 (B) 違例 (C) 離場 (D) 罰球。 |
| ( Ｃ ) 88.  | 何者為籃球運動運球的優點？ (A) 能突破防守 (B) 製造好的傳球機會 (C) 以上皆是 (D) 以上皆非。 |
| ( Ｄ ) 89.  | 籃球比賽中護球動作的要點為 (A) 重心提高 (B) 雙眼緊盯著敵方 (C) 雙眼緊盯著球 (D) 將球運在前腳側邊，高度保持在腰部以下。 |
| ( Ｄ ) 90.  | 何者為籃球比賽中傳球的優點？ (A) 減少運球次數 (B) 加快進攻腳步 (C) 利於防守外圍正面和兩側的中距投籃 (D) 以上皆是。 |
| ( Ｂ ) 91.  | 桌球比賽中回擊球須在球彈觸幾次前，將球回擊過網？ (A) 一次 (B) 二次 (C) 三次 (D) 四次。 |
| ( Ｄ ) 92.  | 在桌球比賽開始前，由雙方球員以擲幣或猜球方式決定，勝者根據下列哪一項規則做優先選擇？ (A) 選擇發球 (B) 選場地 (C) 選擇接發球權 (D) 以上皆是。 |
| ( Ｂ ) 93.  | 桌球比賽中，唯一由攻方主導的技術是 (A) 搓球 (B) 發球 (C) 切球 (D) 以上皆非。 |
| ( Ｄ ) 94.  | 桌球分數為10：10平手時叫做 (A) zero (B) love (C) Tie (D) Deuce |
| ( Ｂ ) 95.  | 臺灣桌球運動史上第一位榮獲2013世錦賽雙打金牌搭檔的選手是誰？ (A) 張書、陳靜 (B) 莊智淵、陳建安 (C) 吳文嘉、蔣澎龍 (D) 鄭怡靜、潘丹。 |
| ( Ｂ ) 96.  | 重視呼吸的彼拉提斯強調 (A) 鼻子吸氣、鼻子吐氣 (B) 鼻子吸氣、嘴巴吐氣 (C) 嘴巴吸氣、鼻子吐氣 (D) 嘴巴吸氣、嘴巴吐氣。 |
| ( Ｄ ) 97.  | 何種不為彼拉提斯正確的呼吸之益處？ (A) 心靈沉靜 (B) 讓細胞組織在吸收到新鮮的氧氣 (C) 提高肌肉組織微血管的含氧量 (D) 降低肺部壓力。 |
| ( Ｃ ) 98.  | 人體頸椎有幾節？ (A) 五節 (B) 六節 (C) 七節 (D) 八節。 |
| ( Ｄ ) 99.  | 俯臥挺胸乃運用背肌的強化收縮，協助胸椎的伸張，可以 (A) 強化上背肌群 (B) 緊實胸部 (C) 緊實臀部肌肉 (D) 以上皆是。 |
| ( Ｄ ) 100.  | 何者不為側抬腿之所需肌群？ (A) 大腿肌 (B) 腹肌 (C) 背肌 (D) 胸肌。 |