**106學年度上學期1年級題庫**

1（A）下列哪一種田徑項目的比賽應使用蹲距式起跑　(A)200公尺跑　(B)800公尺跑　(C)馬拉松。

2（B）下列何者不屬於田徑短距離跑的項目　(A)200公尺跑　(B)800公尺跑　(C)400公尺跑。

3（C）田徑彎道起跑時，起跑架應放在跑道的　(A)內緣　(B)中間　(C)外側。

4（D）下列何者是短距離跑目前正式比賽項目　(A)一百公尺　(B)二百公尺　(C)四百公尺　(D)以上皆是。

5（D）哪一項運動是訓練體能、發展速度、肌力、敏捷性最有效的方法和手段？　(A)游泳　(B)撞球　(C)保齡球　(D)短距離跑。

6（A）依田徑規則規定，短距離跑的起跑方式，須採何種方式起跑？　(A)蹲踞式　(B)站立式　(C)蹲式　(D)自由式。

7（D）下列何者為短距離起跑的基本動作？　(A)「各就位」　(B)「預備」　(C)「鳴槍」　(D)以上皆是。

8（D）下列何者是短距離跑常犯的錯誤？　(A)起跑預備姿勢臀部抬起高度不夠，導致重心無法前傾　(B)起跑時，第一步步幅過大導致身體過早抬起　(C)起跑後加速時步幅不平均　(D)以上皆是。

9（D）下列何者屬於跳遠運動中，起跳的動作？　(A)助跑最後一步起跳腳的踩板　(B)髖膝踝三個關節的曲撐　(C)與蹬伸動作　(D)以上皆是。

10（A）跳躍是一種克服什麼的一種運動方式？　(A)重力　(B)浮力　(C)肌力　(D)耐力。

11（A）體操頭手倒立時，頭、手的位置須成　(A)等腰三角形　(B)正方形　(C)長方形　(D)梯形。

12（D）女子體操地板動作需配合什麼來完成整套動作　(A)教練　(B)保護者　(C)實施者　(D)音樂。

13（A）體操比賽中，男子需在幾秒內完成整套地板動作？　(A)50-70　(B)90-100　(C)100-110　(D)110-120。

14（D）下列何者為中國舞蹈雲手的準備動作？　(A)左丁字步　(B)左臂端掌，手心向上　(C)右臂山膀　(D)以上皆是。

15（A）鴻門宴會項莊的擊劍屬於哪種舞？　(A)戰爭之舞　(B)迎賓之舞　(C)弓矢舞　(D)兵舞。

16（D）武術一詞，在中國各時代都有不同的名稱，到今日大陸稱？　(A)國術　(B)技擊　(C)武藝　(D)武術。

17（D）國際上對武術競技套路比賽統稱為？　(A)國術　(B)技擊　(C)武藝　(D)武術。

18（A）武術的半馬步又稱？　(A)四六步　(B)三七步　(C)弓箭步　(D)正步。

19（D）打籃球時，為了避免運動傷害的發生，以下注意事項何者正確？　(A)運動前必須有充分的熱身運動　(B)籃球場地若有雜物，應於運動前加以整理　(C)穿著合適的運動服裝及球鞋　(D)以上皆是。

20（D）籃球比賽中場休息時間為幾分鐘？　(A)5分鐘　(B)10分鐘　(C)12分鐘　(D)15分鐘。

21（D）何者是常用的籃球運球方式？　(A)原地運球　(B)低位運球　(C)高位運球　(D)以上皆是。

22（A）籃球運球時，不要埋頭苦幹式的彎腰運球，兩眼應注意？　(A)前方　(B)觀眾　(C)裁判　(D)啦啦隊。

23（A）籃球運球動作要領中，五指張開，手指部分與球體的正上方接觸，何處不接觸球？　(A)掌心　(B)手肘　(C)手背　(D)手腕。

24（A）籃球運動要能控穩球，不可運得太高，這是指運球不要超過哪個部位？　(A)腰部　(B)胸部　(C)臀部　(D)腹部。

25（A）籃球運動要能控穩球，不可運得太低，這是指運球不要低於哪個部位？　(A)小腿　(B)腳踝　(C)腰部　(D)大腿。

26（D）有關籃球運動的敘述，何者正確？　(A)控球時，將球置於胸前，且兩手肘自然下垂　(B)運球時，身體及兩腳直立　(C)運球時，低頭注視著球　(D)控球時，應以兩手將球縮置於腹部前，且兩手肘向外張開，藉以護球。

27（A）若籃球球體觸及界外球員、或界線上、界線外的地面、任何物體，以及支柱及籃板的後面時，則稱為？　(A)球出界　(B)球員出界　(C)暫停　(D)犯規。

28（B）排球低手傳球的擊球位置，約在腕關節以上幾公分處？　(A)5公分　(B)10公分　(C)15公分　(D)以上皆非。

29（D）排球正面低手傳球時，其姿勢應保持為何，則移動將較為敏捷？　(A)兩腳前後開立、屈膝，並保持彈性　(B)全身重量落在兩腳的拇趾根處　(C)身體稍微前傾　(D)以上皆是。

30（D）排球運動最容易受傷的部位為以下何者？　(A)腕　(B)肘　(C)膝　(D)以上皆是。

31（D）何者是排球正面低手傳球的手法？　(A)兩腕關節接近，一手由側方併攏包握住另一手　(B)手掌放鬆，拇指併攏　(C)兩手的肘關節相互接觸並併緊、伸直　(D)以上皆是。

32（A）排球正面高手傳球時，兩手的食指和拇指成什麼形？　(A)三角形　(B)正方形　(C)長方形　(D)菱形。

33（A）排球高手傳球時，兩腳的動作和什麼傳球相同？　(A)低手傳球　(B)中位傳球　(C)雙手傳球　(D)地板傳球。

34（A）排球低手發球時，以何部位擊球體下方？　(A)手掌根　(B)手心　(C)手背　(D)手腕。

35（A）排球正面肩上漂浮發球時要將球上拋至什麼點時擊出？　(A)頂點　(B)中間點　(C)等距點　(D)低點。

36（A）桌球比賽一局正式比分為　(A)11分　(B)13分　(C)15分　(D)21分。

37（A）桌球直式握拍又稱為？　(A)東方式握拍　(B)西方式握拍　(C)單手握拍　(D)雙手握拍。

38（D）桌球橫式握拍法的動作要領為？　(A)以拳握式握於拍柄（虎口位於球拍左側）　(B)食指伸直自然斜放平貼於拍面（反手面）　(C)其他三指自然捲握於拍柄上　(D)以上皆是。

39（A）桌球發球時應將球拋離手掌幾公分以上？　(A)16　(B)5　(C)10　(D)15。

40（A）桌球擊球時間是在最高點開始下降至何部位之間？　(A)腹前　(B)胸前　(C)桌緣　(D)大腿。

41（A）桌球執握球拍的手稱為？　(A)執拍手　(B)主要手　(C)慣用手　(D)擊球手。

42（A）打桌球時，兩手應維持在球桌何處，以免兩手上下移位碰觸桌角而受傷？　(A) 上方　(B)下方　(C)網前　(D)兩側。

43（A）羽球擊反手拍時，在擊球瞬間須將哪一隻手指放在寬邊的拍柄？　(A)大拇指　(B)食指　(C)中指。

44（A）羽球比賽中，雙方分數達20平分時，以先獲得幾分者獲勝？　(A)2分　(B)3分　(C)4分。

45（A）羽球正手握拍法主要是由大拇指與哪一指來控制發力？　(A)食指　(B)中指　(C)無名指　(D)小指。

46（A）羽球反手係指回擊身體哪個方向來球的握拍方式？　(A)左方　(B)右方　(C)前方　(D)後方。

47（D）羽球反手握拍法的練習方法？　(A)以旋轉球拍的方式，並在停止時，觀察球拍的握拍法，是否正確　(B)可以握住球拍，上下左右揮拍，手部肌肉是否適當的控制球拍　(C)握好球拍，作手腕繞8字的動作，除了練習握拍方式之外，並感覺體會腕關節運作的靈活度　(D)以上皆是。

48（B）羽球球身執球法　(A)大拇指與食指輕握住球頭兩側，中指無名指與小指托住球頭　(B)大拇指、食指與中指輕握住球身，無名指與小指托住球頭　(C)大拇指與食指輕捏球毛部分　(D)大拇指放置球毛外側，食指與中指放置球毛內側，輕握球毛即可。

49（C）如何練習羽球行進間上下擊球？　(A)持拍手將球拍拍面平舉，將球控制在拍面上做上下擊球的動作　(B)邊做動作邊行走，增加球感及對球的控制力　(C)以上皆是　(D)以上皆非。

50（D）羽球握拍時常犯的錯誤是？　(A)握拍時，食指伸直於拍柄上　(B)握拍時，V狀口對正拍柄的寬邊上　(C)握拍時，五指併攏且用握拳的方式緊握拍柄　(D)以上皆是。

51（A）羽球比賽採幾戰幾勝制？　(A)三戰兩勝　(B)五戰三勝　(C)七戰四勝　(D)一戰決勝。

52（A）羽球比賽以先獲得幾分者勝一局？　(A)21　(B)15　(C)13　(D)9。

53（A）通常我們測試腰腹部身軀幹的柔軟度皆以　(A)坐姿體前彎　(B)伏地挺身　(C)屈臂懸垂　(D)手臂後彎來評量。

54（D）下列哪個系統組織的機能優劣，是評定心肺適能的重要指標？　(A)心臟　(B)肺臟　(C)血液循環　(D)以上皆是。

55（A）肌肉適能包含肌力和以及？　(A)肌耐力　(B)體力　(C)爆發力　(D)敏捷性。

56（D）肌肉適能評量方法為？　(A)屈膝仰臥起坐一分鐘　(B)屈臂懸垂　(C)直膝伏地挺身一分鐘　(D)以上皆是。

57（A）人體的心臟、肺臟及血液循環，運送氧氣到全身各器官的程度是指？　(A)心肺適能　(B)肌肉適能　(C)柔軟度　(D)以上皆是。

58（C）關節的最大活動範圍稱為？　(A)心肺適能　(B)肌肉適能　(C)柔軟度　(D)以上皆是。

59（A）當人體脂肪百分比過量時，即謂之？　(A)肥胖　(B)苗條　(C)瘦弱　(D)健美。

60（A）坐姿體前彎主要測量的目的為？　(A)腰腹部身體軀幹的柔軟度，以及背肌與腿肌的伸展度，距離愈長，表示腰腹部的柔軟度愈好　(B)測量肩部的柔軟度　(C)評量腹部的肌力和肌耐力，男、女生皆適用　(D)以上皆非。

61（B）下列何者是測量坐姿體前彎時常犯的錯誤？　(A)身體前後搖擺或左右晃動　(B)為了求得好成績，致使膝蓋部位彎曲，或兩手以快速、間斷方式延伸　(C)捏起太大範圍的皮脂，或捏起肌肉的部分　(D)以上皆非。

62（B）游泳關於捷式打腿的預備動作，何者正確？　(A)兩腳彎曲併攏　(B)足掌成外八字　(C)足尖向前平壓　(D)膝蓋彎曲。

63（A）游泳水中行走是指？　(A)學習者體會身體於水中的感覺，並了解水的阻力與壓力，以控制於水中活動時身體的平衡　(B)學習者先吸一口氣後閉氣，並將頭頂沒入水中，初學者於水中閉氣以不超過15秒鐘為原則　(C)在水面上以口吸氣，將頭沒入水中後，以口緩緩吐氣，隨後再將頭伸出水面吸氣，再將頭沒入水中吐氣，如此反覆行之　(D)以上皆非。

64（A）游泳漂浮的學習要點為？　(A)身體需自然放鬆，才容易將動作完成，這也是游泳的基本動作之一　(B)為初學者的游泳出發動作，著重於全身應皆沒入水中，再兩腳蹬牆出發　(C)重點於兩腳確定踩穩地面後，兩手向下擺至身體兩側作為輔助，頭才可抬出水面　(D)以上皆非。

65（B）游泳捷式划手抓水動作的動作要領為？　(A)兩手伸直並夾於耳旁，手指伸直併攏　(B)划水時，手肘微彎划至胸前，手掌掌心面向後方　(C)使前臂與手掌沿身體向後推水，至手臂伸直　(D)用大臂的力量將手臂提出水面，使手掌提出水面。

66（C）游泳韻律呼吸常犯的錯誤為？　(A)動作不夠連貫、沒節奏，且會有停頓　(B)出水吸氣時，會先吐氣再吸氣，應在水中就將氣吐完　(C)以上皆是　(D)以上皆非。

67（C）游泳捷式打腿常犯的錯誤為？　(A)兩腳未能伸直併攏，足掌成外八字　(B) 足尖未能向前平壓，膝蓋彎曲　(C)以上皆是　(D)以上皆非。

68（B）柔道的比賽時間　(A)男子為6分鐘，女子為5分鐘　(B)男子為5分鐘，女子為4分鐘　(C)男子女子均為5分鐘　(D)以上皆非。

69（D）柔道比賽下列何者可獲判「一勝」？　(A)摔倒對方時，具有相當大的力量與速度，並使對方背部大部分同時著地　(B)壓制滿30秒　(C)實施勒頸法，致使對方昏厥　(D)以上皆是。

70（A）柔道護身倒法中最常被使用到的動作為何，初學者應確實熟練？　(A)應用倒法　(B)臥姿倒法　(C)坐姿倒法　(D)以上皆是。

71（C）柔道的基本步法為？　(A)步行　(B)繼腳　(C)以上皆是(D)以上皆非。

72（A）柔道投技又稱為？　(A)立技　(B)臥姿倒法　(C)坐姿倒法　(D)以上皆是。

73（D）受傷部位冰敷產生何種感覺時，應移開冰敷袋？　(A)冷　(B)疼痛　(C)灼熱　(D)麻木。

74（B）肌肉受到神經組織之刺激，而引起肌肉的收縮或血管受到刺激而逐漸緊縮，導致局部肌肉血液循環不良的現象，這稱為？　(A)脫臼　(B)抽筋　(C)扭傷　(D)骨折。

75（A）沒有傷口，斷骨不與外界相通稱為　(A)閉合性骨折　(B)閉骨性骨折　(C)開放性骨折　(D)穿刺性骨折。

76（C）主要用於四肢出血，以抬高受傷部位，使傷處血壓降低，以減少出血是何種止血法　(A)冷敷法　(B)熱敷法　(C)抬高傷肢法　(D)壓迫止血法。

77（C）心情不好時，最好不要從事下列哪一項活動？　(A)散步　(B)唱歌　(C)賽車　(D)塗鴉。

78（C）運動傷害可以分為哪兩種？　(A)開放性、封閉性　(B)慣性、偶發性　(C)急性、慢性　(D)複雜性、簡易性。

79（A）下列身體部位的傷害，何者較「不可能」是因沒有充分熱身而造成的，？　(A)眼睛刺傷　(B)肌肉發炎　(C)肌腱拉傷　(D)韌帶斷裂。

80（A）運動時過度緊張，容易引起　(A)肌腱斷裂　(B)皮膚過敏　(C)耳鳴　(D)手臂脫臼。

81（A）肌纖維撕裂而導致的損傷稱為　(A)拉傷　(B)抽筋　(C)挫傷　(D)內傷。

82（D）下列何者為正確的水域安全觀念(A)在設有「禁止戲水或水深危險」的標誌區域內游泳 (B)到人煙稀少，沒有人陪伴，沒有救生員的水域內游泳 (C)一發現有人溺水，立刻奮不顧身跳下水救人 (D)天候不佳，身體不適，不可下水游泳。如果發現有人溺水切勿自行冒然下水救人，應大聲呼叫請求支援並撥打119請消防單位支援。並察看是否有救生繩救生圈或具有浮力之物品於岸上實施救援。

83（A） 請問「救溺五步、防溺十招」口號以下何者正確(A)叫叫伸拋划　(B) 叫叫ABC(C)以上皆是　(D)以上皆非。

84（B）９號球比賽若衝球母球落入球袋、跳離檯面視為下列何種(1)重新衝球 (2)犯規 (3)比賽結束 (4)以上皆非。

85（A）處理急性運動傷害的五大原則是？ (A)P.R.I.C.E (B)沖脫泡蓋送 (C)P.O.U.N.D (D)P.E.A.C.E。

86（D）抽筋原因 (A)流汗時鹽分流失，體內電解質恆定失調 (B)瞬時溫度變化太大 (C)肌肉長時間處在不正常之施力之下

(D)以上皆是。

87（D）運動時發生小腿抽筋如何處理(A)送醫 (B)用力踢腳底板 (C)按住 (D)緩慢而均勻的力量拉長肌肉按摩。

88（D）下列何者不是體適能測驗的項目(A)坐姿體前彎(B)立定跳遠 (C)仰臥起坐(D)100公尺跑走。

89（B）想要聊解自己體適能成績可以到哪一個網站查詢下載(A)行政院網站　(B) 教育部體育署體適能網站(C)健保局網站　(D)以上皆是。

90（C）下列敘述何者錯誤？　(A)體育是教育的一部分　(B)體育是透過身體活動來達成教育的目的　(C)體育與運動是相同的，只是用詞不同。

91（C）下列何者不是運動的定義？　(A)制度化　(B)競爭　(C)營利。

92（D）下列哪些是運動的構成要素？ (A)具有遊戲特質的身體活動 (B)與他人比賽的身體活動 (C)自我奮鬥形式的身體活動 (D)以上皆是。

93（D）下列哪些屬於運動倫理？ (A)服從裁判 (B)公平競賽 (C)尊重教練 (D)以上皆是。

94（A）真正具有比賽性質的運動，其參賽者必須秉持什麼樣的精神？ (A)運動員風度 (B)無賴的精神 (C)偷雞摸狗 (D)得過且過。

95（C）下列何者屬於運動偏差行為？ (A)尊重隊友 (B)尊敬對手 (C)為爭取好成績而服用禁藥 (D)尊重裁判。

96（D）運動員為了追求勝利應該 (A)嗑藥 (B)酗酒 (C)毆打觀眾 (D)專注於訓練，並於比賽時展現出訓練的成果。

97（D）下列哪些是屬於運動上的美德？ (A)具有團隊精神 (B)公平公正地與對手競爭 (C)不輕言放棄，堅持到最後一刻 (D)以上皆是。

98（B）理想的持續運動時間為　(A)5～10分鐘　(B)30～90分鐘　(C)90分鐘以上　(D)以上皆非。

99（B）下列何者是運動在社會方面的功能？ (A)加速能量代謝 (B)培養個人尊重團隊、守法重紀律的精神 (C)調整情緒 (D)增進骨骼。

100（D）下列何者是運動在心理方面的功能？ (A)建立信心 (B)集中注意力 (C)肯定自我 (D)以上皆是。