**海青工商106學年度第一學期期末考命題老師：體育常識測驗題庫**

◎選擇題:0%(每題0分)

( B ) 1﹒下列哪一項徑賽，發令員口令不需含「預備」？

A．100m B．800m C．200m D．400m。

( D ) 2﹒鉛球持球法不包括下列哪一種？

A．四指併攏握法 B．五指分握法 C．三指併攏握法 D．掌心握法。

( B ) 3﹒下列哪一項徑賽起跑不需分道？

A．800m B．1500m C．400m D．200m。

( C ) 4﹒推鉛球的動作，下列何者違規？

A．鉛球緊貼頸部 B．以單手推擲 C．腋下夾緊於體側 D．腳抵住抵趾板。

( C ) 5﹒下列哪一項徑賽可以使用起跑架？

A．800m B．1500m C．400m D．以上皆可。

( D ) 6﹒中距離跑之起跑動作下列何者不妥？

A．雙腳前後開立 B．慣用腳在前 C．前腳之另側手在前 D．重心放後腳。

( C ) 7﹒彎道跑時下列何者不是產生向心力之要素？

A．身體傾斜 B．重力 C．速度 D．地面摩擦力。

( B ) 8﹒中距離跑是指

A．1500m B．以上皆是 C．800m D．以上皆非。

( C ) 9﹒分道跑之徑賽為避免因內外圈產生的距離差距都會用下列何種方式？

A．前退 B．分時 C．前伸 D．終點互異。

( C ) 10﹒初學推鉛球者，宜採用下列何種步法？

A．背向滑步 B．交叉步 C．側向滑步 D．旋轉步。

( C ) 11﹒推鉛球最後施力以哪三指為主？

A．姆、食、中指 B．食、中、無名指 C．食、中、無名指 D．姆、中、小指。

( A ) 12﹒彎道跑時，下列哪一要點有誤？

A．身體直立 B．左腳以掌外側著地 C．右腳以掌內側著地 D．左手擺動較小。

( A ) 13﹒鉛球落地後，通常以何種方式標記其位置？

A．在球印中心插上三角旗 B．撒石灰粉 C．將鉛球留在原地 D．噴漆。

( A ) 14﹒高中以上學生比賽用鉛球標準重量為？

A．16磅 B．18磅 C．12磅 D．20磅。

( C ) 15﹒中距離跑時，選手步伐應

A．小而快 B．大而慢 C．大而快 D．小而慢。

◎是非題:0%(每題0分)

( ╳ ) 1﹒推鉛球時，應該單手的力量，把鉛球推出去。

( ○ ) 2﹒練習推鉛球時，周圍應避免有人站立，以免發生危險。

( ╳ ) 3﹒比賽推鉛球時為使力量集中，可以膠布將手指紮在一起。

( ○ ) 4﹒鉛球試推時間為60sec。

( ╳ ) 5﹒起跑的速度在中距離跑，是決定勝負的重要因素之一。

( ○ ) 6﹒中距離跑時，保持呼吸的順暢配合步伐的節奏是非常重要的。

( ╳ ) 7﹒中距離賽跑出發後，應儘量跑在領先位置。

( ╳ ) 8﹒手臂的擺動在中距離跑中並不重要，因此不必重視。

( ╳ ) 9﹒800m以上徑賽，其起跑發令為「各就位」、「預備」、「鳴槍」。

( ○ ) 10﹒推鉛球的選手最好具備高大身材及較重體重。

( ╳ ) 11﹒推鉛球是屬於肌耐力的比賽。

( ○ ) 12﹒鉛球投擲圈直徑為2.135m。

( ╳ ) 13﹒800m與1500m是屬於長距離跑項目。

( ╳ ) 14﹒800m與1500m是屬於長距離跑項目。

( ╳ ) 15﹒中距離跑的能量來源，無氧佔38%以上。

( ○ ) 16﹒800m跑不可使用起跑架。

◎選擇題:0%(每題0分)

( C ) 1﹒跳馬比賽時，若著地時不是以腳著地，應

A．加分 B．扣分 C．0分 D．無所謂。

( C ) 2﹒下列哪一種動作，撐箱距離不宜太遠？

A．蹲騰越 B．分腿騰越 C．箱上前滾翻 D．箱上前手翻。

( B ) 3﹒下列哪一項不應列入跳馬評分內？

A．飛躍高度 B．助跑姿勢 C．動作難度 D．飛躍速度。

( C ) 4﹒跳馬比賽其助跑距離有？

A．10m B．20m C．25m D．35m。

( B ) 5﹒下列哪一個動作用來訓練跳箱時手臂的推撐

A．鴨子走路 B．兔跳 C．前滾翻 D．毛毛蟲運動。

( A ) 6﹒箱上前手翻轉體1/2著地時，身體

A．正面 B．左側 C．背面 D．右側 面向跳箱。

( A ) 7﹒魚躍前滾翻著地時，下列何者動作不妥？

A．手盡量前撐 B．以頸背著地 C．雙手同時屈肘 D．屈膝站起。

( A ) 8﹒跳馬比賽時，每位選手有幾次跳馬機會？

A．二次 B．一次 C．三次 D．四次。

( B ) 9﹒跳馬比賽時，選手未經撐馬動作，直接飛躍，應

A．扣分 B．0分 C．加分 D．無所謂。

( A ) 10﹒練習者利用踏板練習魚躍前滾翻騰空時，協助者應托扶其何處？

A．腹、腿 B．膝、臀 C．頭、腰 D．背、臀。

( B ) 11﹒關於跳箱側騰越的動作，下列何者有誤？

A．兩手同時撐箱 B．輕踩踏板 C．腳由單側越箱 D．單手推離。

( D ) 12﹒下列哪一個跳箱動作包含身體縱軸的旋轉？

A．箱上前手翻 B．箱上前滾翻 C．箱上蹲騰越 D．箱上前手翻轉體1/2下。

( B ) 13﹒箱上前滾翻的動作，與下列何者相似？

A．前手翻 B．魚躍前滾翻 C．前滾翻 D．頭手翻。

◎是非題:0%(每題0分)

( ╳ ) 1﹒箱上前滾翻的動作是體操國際比賽規則分值最低的動作。

( ○ ) 2﹒跳箱時踩跳板應用力，才能彈得高。

( ○ ) 3﹒踩踏跳板至撐箱間的騰空過程，稱為第一飛程。

( ╳ ) 4﹒跳箱運動是安全的活動，只要鋪好墊子，幾乎不需保護員。

( ○ ) 5﹒跳箱運動是練習跳馬競技的基礎。

( ○ ) 6﹒練習跳箱運動必須勇敢果斷，否則更易受傷。

( ○ ) 7﹒跳馬是體操運動中男、女共有的項目。

( ╳ ) 8﹒正式跳馬比賽時，不分男、女一律採用縱箱。

( ╳ ) 9﹒跳馬比賽時，允許選手用雙手推離踏板。

( ○ ) 10﹒跳箱運動可以增強下肢及肩帶的肌力。

( ○ ) 11﹒跳箱運動對身體判定空間方位及控制平衡的能力很有幫助。

( ╳ ) 12﹒跳箱著地時，膝蓋應伸直，保持身體直立。

( ○ ) 13﹒體操運動保護者，應充分了解練習者之運動流程，做適時幫助。

( ○ ) 14﹒比賽跳馬時，助跑後不得再折返重跑。

( ○ ) 15﹒跳馬比賽時，著地時不可以身體側向馬體。

◎選擇題:0%(每題0分)

( C ) 1﹒下列何者不是中國民俗舞蹈？

A．採茶舞 B．新疆舞 C．八佾舞 D．八家將。

( D )2﹒下列何者不是體驗時間感的好方法？

A．跑步 B．走路 C．靜止 D．睡覺。

( B ) 3﹒舞蹈裡的「時間」是透過何種形式呈現？

A．聲音、燈光 B．拍節、韻律 C．佈景、口白 D．衣服、裝飾。

( A ) 4﹒耍旗時不可

A．使旗面捲起 B．使旗出聲音 C．同時拿雙旗 D．忽快忽慢。

( C ) 5﹒下列何者不屬於武舞？

A．刀舞 B．劍舞 C．土風舞 D．槍舞。

( B )6﹒下列何者不是民俗舞蹈的特性？

A．繼承性 B．危險性 C．地域性 D．群性。

◎是非題:0%(每題0分)

( ╳ ) 1﹒中國舞蹈之古典舞可分為快舞、慢舞兩種。

( ╳ ) 2﹒具有各地方區域色彩的民間舞蹈是為武舞。

( ○ ) 3﹒耍大旗通常由男生以單旗之方式搭配動作較少變化。

( ○ ) 4﹒時間是舞蹈元素之一，包含了速度、長短、節奏等因素。

( ○ ) 5﹒節奏是指某一時間速度和長短的變化組合反覆出現，產生一特定的結構性。

( ╳ ) 6﹒在日常生活中無法藉由任何動作來感受時間的存在。

( ○ ) 7﹒中國舞蹈分為古典舞及民俗舞兩大項。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 考生姓名： |  | 學生編號： |  | 得分： |  |

◎選擇題:0%(每題0分)

( D ) 1﹒下列哪一項棍法，舞動時在頭頂上方畫圓？

A．掃棍 B．舞花棍 C．橫擊棍 D．雲棍。

( B ) 2﹒下列何者不是暖身運動之重點？

A．使注意力集中 B．使肌肉力量增強 C．使身體適度興奮 D．使關節更靈活。

( B ) 3﹒棍的基本握法中不包括？

A．持棍 B．戳把 C．滑把 D．換把。

( B ) 4﹒下列哪一種棍法完成時，應以右手按壓棍身於地？

A．劈棍 B．仆棍 C．掃棍 D．撩棍。

( A ) 5﹒下列何者稱為「百兵之首」？

A．棍 B．刀 C．槍 D．劍。

( D ) 6﹒選擇棍之長度，以站立時，手上舉至何處之高度為準？

A．頭頂 B．手 C．腋窩 D．手腕。

( C ) 7﹒下列何者不是棍術比賽中的評分要點？

A．棍法 B．手型 C．破壞力 D．協調。

◎是非題:0%(每題0分)

( ○ ) 1﹒棍術是國術兵械運動中的基本入門法。

( ╳ ) 2﹒持棍是虎口朝棍梢一端為反握。

( ○ ) 3﹒劈棍動作完成時，握把端的手約在腰際。

( ○ ) 4﹒棍的長度，立餘地上至眉毛高度者稱齊眉棍。

( ╳ ) 5﹒棍的重心位置，一般以中段接近棍把為佳。

( ○ ) 6﹒棍是原始社會生產工具之一，也應用於戰爭。

( ○ ) 7﹒掌握單一棍術技法是套路練習的前題。

( ○ ) 8﹒棍的材質以白蠟桿的材質較佳。

◎選擇題:0%(每題0分)

( B ) 1﹒桌球比賽中，以未持拍手將球擊回，應判

1. 得分 B．失分 C．有效擊球 D．棄權。

( B ) 2﹒桌球比賽時，發球依規定必須

A．用手直接拋球過網 B．在己方及對方桌面各彈一次 C．直接擊球過網 D．在桌面下發球。

( C ) 3﹒根據流體力學原理，移動中下旋的球，其路徑會稍

A．後退 B．下墜 C．上升 D．不變。

( A ) 4﹒當一壘有跑壘員時，採用觸擊時最好打向

A．一、二壘間 B．二、三壘間 C．投手前 D．捕手前。

( D ) 5﹒桌球比賽進行中不慎球拍掉落，此時應判

A．重新發球 B．換一支球拍 C．重新比賽 D．失分。

( A ) 6﹒籃球跳投出手時機最好在

A．達最高點時 B．下落過程中 C．起跳同時 D．落地後。

( D ) 7﹒下列哪一種球類比賽，發球時可以助跑？

A．羽球 B．網球 C．籃球 D．排球。

( B ) 8﹒投籃時，其拋物線弧度越大，進球機率會

A．下降 B．提高 C．沒差別 D．0。

( A ) 9﹒合球比賽，發自由球球員比須在幾秒內將球傳出？

A．4sec B．5sec C．3sec D．6sec。

( B ) 10﹒截擊的術語為

A．catch B．volley C．touch D．Hit。

( D ) 11﹒網球發球員之站立位置在

A．底線正中央 B．底線後，兩邊線間 C．底線與發球線間 D．底線後，中線與邊線間。

( C ) 12﹒排球魚躍救球完成後，應以身體何部位滑行？

A．頭部 B．手肘 C．腹部 D．膝蓋。

( A ) 13﹒下列何者是籃球比賽勝負的關鍵？

A．投籃 B．運球 C．傳球 D．跳球。

( A ) 14﹒桌球單打賽開始由甲方先發球乙方接發球，打到duce時，由

A．甲方發球 B．乙方發球 C．不一定 D．投幣決定發球權。

( C ) 15﹒籃球罰球員在裁判交換球幾秒內應完成投籃動作？

A．8 B．10 C．5 D．不限。

( B ) 16﹒下列哪一種擊球法，球體飛行距離最遠？

A．殺球 B．長球 C．刷球 D．髮夾球。

( C ) 17﹒桌球比賽時，球擊中桌腳白綠處造成不規則彈跳，應判

A．無效球 B．誤球重發 C．有效球 D．對方發球。

( B ) 18﹒棒球比賽，一般來說共有幾局？

A．7 B．9 C．5 D．11。

( C ) 19﹒打網球時，若未做適當保護措施，除了網球肘外，也容易造成哪一部位受傷？

A．髖關節 B．肩關節 C．膝關節 D．頸關節。

( B ) 20﹒籃球場上所有標示線一律寬

A．3cm B．5cm C．4cm D．2cm。

( B ) 21﹒網球打法中，下列哪一種反應時間最短？

A．底線抽球 B．近網截擊 C．高壓殺球 D．反手拍抽球。

( C ) 22﹒羽球比賽中，擊中羽球後球體破碎分離，應判

A．擊球者失分 B．擊球者得分 C．重新發球 D．擲幣決定。

( C ) 23﹒羽球比賽中，當對方來球輕輕飛越網子，在網上方即將落下，此時宜用何種方式回擊？

A．正拍長球 B．殺球 C．刷球 D．反拍殺球。

( B ) 24﹒下列何者是籃球比賽勝負的關鍵？

A．傳球 B．投籃 C．運球 D．跳球。

( B ) 25﹒對方回擊之球過網落地後，因風或球自轉因素，使球彈回對方場區，此時

A．不算 B．可越網擊球 C．對方已得分 D．我方得分。

( A ) 26﹒排球比賽時，每對必須在幾次擊球內將球擊回對方場地內？

A．3次 B．2次 C．4次 D．不限。

( B ) 27﹒網球得分術語中，0分的說法為？

A．0 B．Love C．zero D．none。

( A ) 28﹒投手在軸心腳未向投手板後退開，即向一壘牽制時，應

A．跑壘員前進一壘 B．無所謂 C．警告一次 D．更換投手。

( D ) 29﹒籃球罰球員不可觸及罰球線及其前方之地面，此規定直到

A．球下落時 B．其他球員接到球後 C．球出手後 D．球接觸籃框時。

( A ) 30﹒籃球罰球時，除進駐禁區之人外，其餘人應立於

A．罰球線延伸線及三分線外 B．罰球線後 C．三分線外 D．中線後。

( B ) 31﹒理想的投籃方式出手後，球應

A．上旋 B．下旋 C．右旋 D．左旋。

( C ) 32﹒桌球單打賽，開始由甲方先發球乙方接發球打到23：24時，由

A．甲方發球 B．不一定 C．乙方發球 D．投幣決定發球權。

( A ) 33﹒正式合球比賽，上、下半場時間各

A．30min B．10min C．20min D．40min。

( B ) 34﹒合球比賽必須藉由何種方式改變球的位置？

A．運球 B．傳球 C．帶球走 D．踢球。

( B ) 35﹒右手持羽球拍者，欲以反拍殺球前應先？

A．正面向球網 B．背向球網 C．右肩向球網 D．左肩向球網。

( B ) 36﹒籃球罰球時，禁區外圍包括罰球者共幾人？

A．5人 B．6人 C．4人 D．7人。

( B ) 37﹒網球比賽時，球未落地前做高壓殺球，卻揮拍落空，此時？

A．等落地反彈後再回擊 B．已算失分 C．未落地前可再回擊 D．可用身體任何一部位回擊。

( C ) 38﹒一般籃球是由幾面球皮構成？

A．6 B．7 C．8 D．9。

( C ) 39﹒籃球在兩邊45度角投擦板球時，其瞄準點約在

A．籃板目標框下面折角 B．籃板目標框正中央 C．籃板目標框上面折角 D．籃板正中央。

( D ) 40﹒關於桌球拍之規定，下列何者正確？

A．兩邊顏色應不同 B．大小不均 C．長短不均 D．以上皆是。

( D ) 41﹒網球雙打時，我方發球第一球時，對方非接發球員必須站在？

A．中線左側發球線與網子間 B．底線後方 C．場上任一點 D．中線左側之任一點。

( D ) 42﹒右手持球拍者，殺球前應先？

A．右肩向球網 B．背向球網 C．正面向球網 D．左肩向球網。

( C ) 43﹒排球近網球員，在網上方攔截對方來球的動作稱為

A．扣球 B．高手傳球 C．攔網 D．救球。

( A ) 44﹒下列何種桌球擊球犯規？

A．以未貼膠皮面擊球 B．以拍柄擊中球 C．以持拍手手指擊中球 D．以上皆未犯規。

( B ) 45﹒桌球雙打賽，甲、乙一組，丙、丁一組，開始由甲發球、乙接球，打到比數為17：9 時，由誰發、接球？

A．甲、丙 B．丙、乙 C．乙、丁 D．丁、甲。

( C ) 46﹒新式排球是以哪三色球色構成？

A．綠、橘、白 B．藍、紅、白 C．藍、黃、白 D．紫、黃、白。

( B ) 47﹒合球比賽時每次上場人數為

A．二男二女 B．四男四女 C．任意八人 D．五男三女。

( C ) 48﹒桌球單打比賽時，比數為20：20時，稱為

A．set B．point C．duce D．game。

( C ) 49﹒排球發球後，若球不旋轉，則會形成

A．上升球 B．直墜球 C．漂浮球 D．曲球。

( A ) 50﹒下列哪一個人不是內野防守員？

A．中堅手 B．游擊手 C．一壘手 D．投手。

( B ) 51﹒網球肘通常是以下列何種方式擊球時，力量不足所致

A．殺球 B．反手拍 C．正手拍 D．發球。

( B ) 52﹒下列哪一個比數時，球員不須換區改變攻防角色

A．3:3 B．3:2 C．4:0 D．5:1。

( C ) 53﹒桌球比賽不論單、雙打，每一位發球員每次可以發幾球？

A．3球 B．7球 C．5球 D．10球。

( B ) 54﹒排球比賽時，我方攻擊手扣球後，遭對方球員攔網後，直接落在我方場外，此時

A．對方得分 B．我方得分 C．重新發球 D．雙方猜拳。

( B ) 55﹒網球發球員，發球時腳踩到底線，應判？

A．無所謂 B．發球失敗 C．重發 D．失去發球權。

( C ) 56﹒桌球比賽，領先2分以上而先獲幾分為勝？

A．15分 B．11分 C．21分 D．25分。

( A ) 57﹒桌球比賽中，當對方以右手發反手右旋球時，我方擋球時拍面應朝

A．己方右側 B．己方左側 C．對方右側 D．怎麼檔都不行。

( A ) 58﹒排球比賽中，接發球員不慎將球由標竿外打至對方外場，未落地前

A．我方球員可將球由標竿外打回我方場地 B．對方已得分 C．我方球員可直接將球打至對方場內 D．我方球員可將球由標竿內打回我方場地。

( D ) 59﹒羽球比賽中，當對方來球輕輕飛越網子，且已落在網下近網處，此時宜用何種方式回擊？

A．刷球 B．正拍長球 C．殺球 D．髮夾球。

( A ) 60﹒棒球傳球時，應以對方何處為目標？

A．胸部 B．襠部 C．足部 D．頭頂。

◎是非題:0%(每題0分)

( ○ ) 1﹒投籃球持球之下方手應保持伸腕，以利出手手指用力。

( ╳ ) 2﹒籃球投籃預備動作，右手投籃者，宜左腳在前，用左腳尖對準籃`框。

( ○ ) 3﹒排球籃網也是攻擊技術之一。

( ○ ) 4﹒排球後排球員不可參與攔網。

( ○ ) 5﹒排球比賽時，對方發球時不可攔網。

( ╳ ) 6﹒排球完成攔往後的球員，不可接著再擊球。

( ○ ) 7﹒排球攔網時觸球不計入該隊擊球次數。

( ○ ) 8﹒排球比賽時，每次參與攔網人數最多3人。

( ╳ ) 9﹒排球比賽時，對方發球時，我方球員可以揮動雙手擾亂之。

( ○ ) 10﹒排球比賽時，當球即將落在體側1~3米處時，宜採用側躺救球。

( ○ ) 11﹒排球攔網時，球員起跳位置，宜距離球網約0.5m處。

( ○ ) 12﹒桌球發球對於勝負有絕對的影響。

( ○ ) 13﹒搓球又稱切球，擊出之球是下旋球。

( ╳ ) 14﹒棒球雙盜壘最佳時機是在二、三壘有跑壘員時。

( ○ ) 15﹒籃球投籃預備動作中，投籃手之手肘、應位於籃球正下方。

( ╳ ) 16﹒為了有效控制籃球出手的力道，持球預備時，應全手掌緊貼球面。

( ╳ ) 17﹒投籃時，為使動作一致，身體應固定住，僅以手臂施力。

( ╳ ) 18﹒排球比賽攔網時，手臂不可越網進入對方領空。

( ╳ ) 19﹒桌球比賽發球時，任何形式之觸網都應重發球。

( ○ ) 20﹒壘球投手，預備投球時，雙腳均須接觸投手板。

( ╳ ) 21﹒網球拍網子編的越硬，以相同力道擊球，球會飛較遠。

( ○ ) 22﹒網球比賽是非常重視腳步移動的運動。

( ╳ ) 23﹒網球是一種有氧運動，因此適合減肥的人。

( ○ ) 24﹒對方回擊之球尚未越過網子之前，我方球員不得擊球，否則失分。

( ╳ ) 25﹒網球雙打賽，同隊之二人，可以接力方式將球擊回。

( ╳ ) 26﹒網球雙打發球後，對方任一球員均可做第一次回擊。

( ○ ) 27﹒合球運動是男女混合的運動。

( ○ ) 28﹒合球運動中，不可防守異性球員。

( ╳ ) 29﹒合球運動中，運球是最重要的技巧，必須熟練之。

( ○ ) 30﹒觸擊短打時，應觸擊球之上半部為佳。

( ○ ) 31﹒練習羽球時，每次擊完球後，應立刻回到中心位置。

( ○ ) 32﹒羽球比賽中，未經裁判允許，球員不得離開場地。

( ╳ ) 33﹒羽球比賽中，擊球後球拍不小心脫手而落在對方場地上，應判重新發球。

( ╳ ) 34﹒羽球比賽時，當司線員及裁判員不能確定球落再界內或界外時，裁判長應做出最後的判決。

( ○ ) 35﹒羽球分組練習時，個別學生間隔應加大，以防危險。

( ○ ) 36﹒羽球落地時壓線，應算界內球。

( ╳ ) 37﹒羽球發球方式大致和網球相同。

( ○ ) 38﹒網球所謂截擊是在球過網後未落地前予以回擊。

( ○ ) 39﹒搓球又稱切球，擊出之球是下旋球。

( ╳ ) 40﹒以搓球方式回擊之球，碰觸桌面後將彈得又高又遠。

( ╳ ) 41﹒桌球發球時，若想擊出較低且快的球，應在距桌面高處擊球。

( ╳ ) 42﹒桌球發球時，拋球不可過高，以免影響對方。

( ╳ ) 43﹒單打桌球賽發球時，依規定應站在右發球區，打到對方右接球區。

( ○ ) 44﹒桌球比賽中，球員未持拍，手不可扶撐桌面。

( ╳ ) 45﹒桌球比賽時，若發現發球順序錯，則錯誤開始後至發現錯誤間隻分數應不算。

( ╳ ) 46﹒桌球比賽時，球員不可站於端線前之地面擊球。

( ╳ ) 47﹒桌球殺球後出界，但擊中對手球拍，仍算得分。

( ○ ) 48﹒籃球比賽以得分較多之隊伍獲勝。

( ╳ ) 49﹒籃球投籃的動作，以雙手由胸前推出最好。

( ╳ ) 50﹒籃球比賽中，任何時候中籃都可獲得2分。

( ○ ) 51﹒籃球罰球者罰球過程，不可有假動作。

( ○ ) 52﹒籃球罰球者罰球時，不可踩到罰球線。

( ╳ ) 53﹒在籃圈上方向下落的球，任何人都可將之撥走。

( ○ ) 54﹒網球場的邊線也包含在界內區中。

( ╳ ) 55﹒網球發球時，一律在右發球區。

( ╳ ) 56﹒單打與雙打網球場地除了長度外其餘皆相同。

( ○ ) 57﹒桌球發球觸網後落在對方桌上，則該球不算應重發。

( ╳ ) 58﹒合球是著重團隊精神的運動，因此進攻，防守時都必須傾全隊之人力為之。

( ○ ) 59﹒合球球籃之上緣離地3.5m。

( ○ ) 60﹒棒球右手投球者，投球時之軸心腳為右腳。

( ○ ) 61﹒當壘上有跑壘員時，以固定式投球姿勢較理想。

◎選擇題:0%(每題0分)

( C ) 1﹒運動的益處不包括？

( C ) 2﹒為使肌肉及心臟適應運動中的強度，下列哪一項活動不可忽視？

A．無氧運動 B．伸展操 C．暖身運動 D．緩和運動。

( A ) 3﹒下列何種運動型態可以加速排除運動中堆積的乳酸？

A．伸展操 B．暖身運動 C．無氧運動 D．緩和運動。

( A ) 4﹒運動無法改善或預防下列何種疾病？

A．扭傷 B．肥胖症 C．高血壓 D．心臟病。

( C ) 5﹒下列何者不是運動的要件？

A．骨骼肌收縮所產生的活動 B．使用大肌群為主的活動 C．沒有計劃，隨意為之 D．規律與負荷。

( A ) 6﹒下列哪一項是現代人健康的大敵，也是許多疾病的原因？

A．脂肪 B．水份 C．肌肉 D．糖分。

( C ) 7﹒下列哪一種活動才稱得上運動？

A．打字 B．刺繡 C．跑步 D．打電腦。

( A ) 8﹒人際關係是屬於哪一層面的健康要素？

A．社會性 B．心智 C．精神 D．情緒。

( A ) 9﹒一般對健康的定義範圍不包括？

A．環境 B．身體 C．心理 D．社會。

( D ) 10﹒下列哪一項要素，是全人健康的一部份，也是其他要素的基礎？

A．情緒 B．社會性 C．精神 D．身體。

◎是非題:0%(每題0分)

( ○ ) 1﹒必須使用身體大肌肉活動的活動，才能稱得上是運動。

( ○ ) 2﹒現在很流行的所謂E、Q，是屬於情緒的健康之要素。

( ○ ) 3﹒運動時，適時的補充水份，是預防中暑的良方。

( ╳ ) 4﹒運動完後，最佳的止渴飲料是汽水。

( ○ ) 5﹒運動可以降低血管靜脈曲張的現象發生。

( ╳ ) 6﹒體重過重與肥胖是相同意義的名稱，因此量體重是認定肥胖與否的最好方法。

( ╳ ) 7﹒最佳的減肥方法是藉由節食方式，減少熱量攝取。

( ╳ ) 8﹒運動會使人肌肉過度生長，愛美的女性不宜使用運動的方式減肥。

( ╳ ) 9﹒只要是正當的活動，都能使體能增加，肌肉發達。

( ╳ ) 10﹒廣義的說，身體沒有疾病就是一個健康的人。

◎選擇題:0%(每題0分)

( D ) 1﹒蛙式比賽中，選手速度最快通常出現在

A．換氣 B．划手 C．蹬腿 D．夾腿。

( A ) 2﹒蛙式蹬夾水成敗的關鍵在於

A．踝關節 B．膝關節 C．髖關節 D．趾關節。

( C ) 3﹒蛙式游法是下列哪一種泳姿的前身？

A．仰泳 B．捷泳 C．蝶泳 D．側泳。

( B ) 4﹒蛙式轉身及出發後，允許在水中做一次大划手及踢腿，惟頭部必須在何時露出水面？

A．第二次划手開始前 B．第二次划手分開至最寬前 C．15m內 D．第二次腿夾水前。

( C ) 5﹒蛙式腿部動作中，哪一個步驟所產生的力量最大

A．翻腳 B．併腿 C．收腿 D．蹬夾腿。

( B ) 6﹒下列哪一種泳姿是最古老的游法？

A．蝶泳 B．蛙泳 C．捷泳 D．仰泳。

( D ) 7﹒以腳夾浮板方式練習，適合用來練習

A．夾水 B．蹬腿 C．翻腳 D．划手。

( A ) 8﹒比賽時，蛙泳除出發及轉身第一次划手外，其餘划手不可超過

A．臀線 B．胸線 C．肩線 D．雙耳。

( A ) 9﹒下列哪一種泳姿因為動作型態底面積大，故浮力較好

A．蛙泳 B．蝶泳 C．捷泳 D．仰泳。

◎是非題:0%(每題0分)

( ○ ) 1﹒蛙式是競賽四式泳姿裡，游速最慢的一種。

( ○ ) 2﹒蛙式比賽過程中，手腳兩側動作必須同時對稱。

( ╳ ) 3﹒蛙式是最慢發展出來的泳姿。

( ╳ ) 4﹒蛙式踢水時，應以腳背踢水。

( ╳ ) 5﹒蛙式的前進動力，大多是來自於有力的划手。

( ○ ) 6﹒蛙式收腿時，雙膝約與肩同寬即可，不宜太開。

( ○ ) 7﹒蛙式比賽在轉身或抵達終點時，都必須以雙手同時觸壁。

( ╳ ) 8﹒蛙式出發及轉身後，可允許在水面下潛行15m。

( ╳ ) 9﹒體力好的選手，比賽蛙泳時，可以游三次，頭部才露出水面一次。

( ○ ) 10﹒初學蛙泳者，臀部經常翹得太高，主要多是因為收腿時大腿內屈過多。

◎選擇題:0%(每題0分)

( C ) 1﹒木球犯規裁判手勢為

A．手臂平伸掌心向下 B．雙手叉腰 C．手臂向上伸直，五指併攏 D．雙手在頭上交叉揮舞。

( A ) 2﹒木球比賽時，若選手打擊滾動中的球，應

A．罰二桿 B．重新打擊 C．罰一桿 D．取消資格。

( D ) 3﹒木球排名賽中，若採用球道賽方式進行，則

A．總桿數高者為勝 B．總桿數低者為勝 C．獲勝球道數少者為勝 D．獲勝球道數多者為勝。

( A ) 4﹒木球比賽時，若擊球超越球門後方界線，應

A．罰一桿 B．罰二桿 C．重新打擊 D．取消資格。

◎是非題:0%(每題0分)

( ╳ ) 1﹒瞄球時，若球桿誤觸球體，擊球次數算並加一桿。

( ○ ) 2﹒木球比賽中，以球桿擊中球門應加罰一桿。

( ╳ ) 3﹒木球擊球時只能以球瓶底擊球，其餘部位皆不可。

( ╳ ) 4﹒擊打木球時，若有推送現象，應判原地重打。

( ○ ) 5﹒木球正式比賽之球場為12球道。

( A ) 1﹒跆拳道比賽是以什麼做為比賽分級標準？

A．體重 B．段位 C．身高 D．經驗值。

( B ) 2﹒跆拳道以正拳攻擊時，攻擊部位應使用

A．無名、小指部位 B．食、中指關節處 C．掌心部位 D．虎口部位。

( A ) 3﹒跆拳道比賽如何得分？

A．有二位以上裁判認定得分 B．全部裁判認定得分 C．只需一位裁判認定得分 D．將對方踢倒。

( B ) 4﹒跆拳道比賽，男、女皆各分幾個量級？

A．六 B．八 C．七 D．九。

◎是非題:0%(每題0分)

( ╳ ) 1﹒跆拳道起源於韓國，後來傳入我國。

( ○ ) 2﹒跆拳道比賽每場為三回合，每回合三分鐘。

( ╳ ) 3﹒跆拳道平行準備姿勢時，雙腳應成馬步。

( ╳ ) 4﹒我國跆拳道曾在兩屆奧運會正式比賽中榮獲五面金牌