

選擇題（每題 4 分）

- (C) 1. 現代奧林匹克運動會每幾年舉辦一次？ (A) 2 年 (B) 3 年 (C) 4 年 (D) 5 年。
- (C) 2. 提升心肺耐力最方便而有效的運動是？ (A) 衝刺跑 (B) 折返跑 (C) 慢跑 (D) 以上皆是。
- (A) 3. 適合肥胖者或是踝、膝、髖關節有傷害的人作為心肺耐力訓練的運動項目是 (A) 游泳 (B) 慢跑 (C) 騎腳踏車。
- (D) 4. 攝氧能力可藉由長時間有氧性耐力運動得到改善，主要原因是經過長期從事有氧性運動，在生理上可獲得的效益為 (A) 增進心臟和肺臟機能 (B) 血管更富彈性，防止血管硬化 (C) 休息時心跳及血壓會降低 (D) 以上皆是。
- (C) 5. 為提升心肺耐力原則上每週至少維持中等強度運動（例如慢跑）幾次（天）？ (A) 1 (B) 2 (C) 3 (D) 4。
- (D) 6. 為防運動傷害運動前做熱身很重要，有效的伸展可以增加 (A) 肌肉的柔韌性 (B) 肌肉的彈性 (C) 防止肌肉緊繃縮短 (D) 以上皆是。
- (D) 7. 若發現有人溺水時，下列哪個處理方式是錯誤的？ (A) 應大聲呼叫「有人溺水」 (B) 查看周圍是否有救生器材，如救生圈、長竿等等，立即拋向溺者 (C) 請人打 119 向消防隊求援 (D) 立即下水救人
- (D) 8. 田徑 4×100 公尺接力，接棒隊員起跑標誌線，應以下列哪項因素來確定？ (A) 傳棒隊員和接棒隊員的速度 (B) 最佳傳接棒時機 (C) 傳、接棒技巧的熟練度 (D) 以上皆是
- (A) 9. 籃球比賽中，防守者、進攻者與籃框呈一條直線，屬於下列哪種防守方法？ (A) 防守取位 (B) 側身防守 (C) 後線防守 (D) 停球防守
- (C) 10. 籃球比賽中，當球轉移到強邊，且不讓非持球進攻球員輕易拿到球，即為 (A) 防守取位 (B) 換位防守 (C) 阻絕防守 (D) 持球防守
- (A) 11. 籃球比賽做 3 人全場上籃與投籃時，為使進攻速度更快，要減少的動作是 (A) 運球 (B) 傳球 (C) 投籃 (D) 以上皆是
- (D) 12. 籃球比賽進攻球隊在傳球時，球如果被對方抄截拍出界外，其 24 秒進攻時間應 (A) 加 5 秒 (B) 減 5 秒 (C) 重新計算 (D) 繼續計算
- (D) 13. 籃球防守時的基本姿勢為 (A) 重心放低 (B) 屈膝半蹲姿勢、雙手一高一低 (C) 身體略為側身 (D) 以上皆是。
- (A) 14. 排球比賽中重新獲得發球權的隊伍，應按何種方式輪轉一位？ (A) 順時針 (B) 逆時針 (C) 前後對調 (D) 無限制。
- (A) 15. 排球比賽時，球員位置越位造成「位置錯誤」犯規，是在什麼時機判定？ (A) 發球的擊球瞬間 (B) 對方球員碰觸到球的時候 (C) 裁判看到的時候 (D) 球落地的時候。
- (A) 16. 排球比賽時，球員是否站立正確的位置，主要是決定於哪個部位？ (A) 腳部 (B) 膝部 (C) 胸部 (D) 頭部
- (D) 17. 下列何者是影響排球比賽扣球成敗的因素？ (A) 舉球的好壞 (B) 接發球的好壞 (C) 扣球動作 (D) 以上皆是。
- (D) 18. 羽球殺球的目的是在於 (A) 使球更快進入對方場地內 (B) 製造對方失誤 (C) 得分 (D) 以上皆是。
- (B) 19. 當對方來球屬於軟弱慢速的網前球時，藉由球拍帶動將剛過球網的羽球快速改變方向回擊的技術，稱為 (A) 放小球 (B) 刷球 (C) 吊球 (D) 長球
- (C) 20. 羽球的挑球是一種 (A) 攻擊性技術 (B) 得分性技術 (C) 防守性技術 (D) 以上皆是。
- (B) 21. 在正式的羽球比賽中，除比賽另有規定外，單局中假如分數為 20：20 平手時，先獲得幾分者獲勝？ (A) 1 分 (B) 2 分 (C) 3 分 (D) 4 分
- (C) 22. 正式羽球比賽中，比賽的第一、二局結束時，雙方必須換邊，如果打第三局，當有一方獲得幾分時，也要換邊？ (A) 7 分 (B) 9 分 (C) 11 分 (D) 13 分
- (A) 23. 桌球正手發下旋球時（以右手持拍為例），身體向逆時針方向旋轉，帶動右手臂向前下方揮擊球的哪個方向位置？ (A) 5、6 點鐘方向 (B) 6、7 點鐘方向 (C) 2、3 點鐘方向 (D) 7、8 點鐘方向
- (A) 24. 桌球的搓球又稱為 (A) 切球 (B) 拉球 (C) 弧圈球 (D) 殺球
- (A) 25. 桌球比賽中，若該局雙方均得 10 分時，每位球員每回可輪發幾分球？ (A) 1 分球 (B) 2 分球 (C) 3 分球 (D) 4 分球