

一、是非題(每題 2 分，共 20 題)：※答題方式：答案為 O 請劃 A，答案為 X 請劃 B

- (○) 1. 氧氣運輸的功能稱為身體攝氧能力，是評量心肺耐力的最佳指標，包括肺臟吸入氧氣的能力、心臟血管輸送氧氣的能力及肌肉系統運用氧的能力。
- (○) 2. 提升心肺耐力必須持續性的運動，且運動時間至少要在 30 分鐘以上。
- (X) 3. 改善心肺耐力之運動訓練計畫，應該是由老師和全班一致來擬定。
- (○) 4. 4×100公尺接力賽跑，接棒隊員手臂自然向後伸出，大拇指與其他四指自然張開，掌心朝向身體後方，虎口朝下，傳棒隊員從下向前上方將接力棒傳到接棒隊員手中，完成傳、接棒，是上挑式傳、接棒技術特徵。
- (○) 5. 4×100 公尺接力賽跑，為了達到高速度傳、接棒，接棒隊員都要採用不看棒的方式接棒。
- (○) 6. 4×100 公尺接力賽跑的每一接力區長度為 30 公尺。
- (X) 7. 籃球比賽發界外球時，裁判交球給發球者後，發球者可以移位找空檔發球，但單向或雙向的橫向移動總和不得超過 5 公尺。
- (○) 8. 籃球比賽的防守取位，防守者與進攻者保持一隻手臂的適當距離。
- (○) 9. 籃球比賽進攻球隊在傳球時，球無意間碰觸到裁判身體，如球出界算違例，如在界內則繼續比賽。
- (○) 10. 正式排球比賽是 6 人制，在球場內的 6 個人是以順時針方向進行輪轉來輪流發球。
- (X) 11. 排球比賽時，在攻擊區的定點扣球，大致可分為 1 號位置及 5 號位置的扣球。
- (○) 12. 排球運動的流程依序為發球－接發球－舉球－攻擊－攔網－防守。
- (○) 13. 夏天到了海邊戲水是相當熱門的休閒活動，在要戲水前應瞭解自身的健康狀況，並且最好避開中午時段，否則海邊有強烈的紫外線照射，容易曬傷皮膚。
- (X) 14. 由於游泳池或是海水的水溫通常較低。為避免身體失去熱量，游泳前應正常進食儲存能量，避免身體失溫。
- (X) 15. 羽球比賽時，球員因不慎滑入網下而妨礙或干擾對方，或球拍離手拋入對方場地，因為不是故意的，所以不屬犯規動作。
- (○) 16. 羽球屬於對抗性極強的運動，每次的攻擊與防守都必須視對手的回擊與所站位置做每個球的應對處理。
- (X) 17. 羽球比賽發球方發球時，球雖還沒過網，但接發球方為取得有效攻擊可以越網擊球。
- (○) 18. 桌球比賽中，球員的非執拍手不可觸及比賽檯面。
- (○) 19. 桌球發球時，球和球拍應在檯面的水平面上，並在端線後擊球。。
- (○) 20. 桌球在反手發下旋球時（以右手持拍為例），身體需向順時針方向旋轉，帶動右手臂從左上方向前下方揮擊，擊球中下方位置。

二、選擇題(每題 2 分，共 30 題)：

【題組】21-25 題為心肺適能題組

小妮來到海青工商後，體育老師說每學期都要測驗 800 公尺心肺適能測驗，檢視自己的心肺耐力，過去國中的時候只要測心肺適能都會很緊張而且都跑超過六分鐘，她希望自己可以練好自己的體能，所以，她決定從放學練習慢跑開始，但要如何達到合適的訓練量呢？接下來讓我們一起給小妮建議吧。

(背面尚有試題)

- (B) 21. 對小妮而言，如何了解自己所做的運動能達到適當的耗氧量，最方便而又可信的方法就是以下列何者為標準？ (A) 呼吸頻率 (B) 脈搏數 (C) 流汗量 (D) 運動時間。
- (A) 22. 要計算運動強度，首先需要知道目標的心跳率，而最大心跳率的計算公式是 (A)  $220 - \text{年齡}$  (B)  $230 - \text{年齡}$  (C)  $240 - \text{年齡}$  (D)  $250 - \text{年齡}$ 。
- (D) 23. 依據教育部體適能計量運動目標心跳率上限 = (A) 最大心跳率 $\times 50\%$  (B) 最大心跳率 $\times 60\%$  (C) 最大心跳率 $\times 70\%$  (D) 最大心跳率 $\times 80\%$
- (B) 24. 請問小妮要改善或提升心肺耐力，必須借助下列何者才能竟其功？而且必須是達到某種適當的耗氧水準且持續夠長的時間，才能有效刺激心肺循環系統，增強機能。 (A) 吃藥 (B) 運動 (C) 吃營養品 (D) 睡覺。
- (D) 25. 攝氧能力可藉由長時間有氧性耐力運動而得到改善，其主要原因是經過長期從事有氧性運動，在生理上可以獲得的效益為 (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。

【題組】26-30 題為田徑接力跑題組

每年海青小奧運中，最精彩刺激的比賽之一就是4×100公尺接力賽跑，在民國106年運動會，電子一真創下50"72的校運會紀錄，小城在看到這項紀錄後，決定要來好好練習，突破校運會紀錄。小城依照在體育課測驗的100公尺成績挑選了另外三個同學報名4×100公尺接力賽跑，以下請針對秒數協助小城排棒次以及提供練習的注意事項。

小城	小孟	小鈞	小恩
12"96 (第2)	13"68 (第4)	13"31 (第3)	12"91 (第1)

- (C) 26. 若依上述的100公尺短跑成績作為4×100公尺接力賽跑棒次安排的考慮時，一般的順序為 (A) 小恩→小城→小鈞→小孟 (B) 小孟→小鈞→小城→小恩 (C) 小城→小鈞→小孟→小恩 (D) 小城→小孟→小鈞→小恩
- (A) 27. 接力賽跑中，判定傳、接棒是否符合規則規定於接力區內完成，是根據 (A) 接力棒的位置 (B) 接棒隊員的身體位置 (C) 傳棒隊員的身體位置 (D) 腳踩的位置。
- (D) 28. 有4×100公尺接力賽跑在進行傳、接棒時，下列何種行為會被取消資格？ (A) 用丟、擲方式傳棒 (B) 在接力區外傳、接棒 (C) 完成傳、接棒後因跑離自己跑道導致妨礙其他隊伍 (D) 以上皆是。
- (C) 29. 為確保小城他們這隊4×100公尺接力賽跑成績，接棒隊員在何時必須隨即全力向前加速跑出？ (A) 目測傳棒隊員跑步速度，隨機跑出 (B) 傳棒隊員跑至起跑標誌內第2步落地時 (C) 傳棒隊員踩到或身體通過標誌上方時 (D) 傳棒隊員跑至起跑標誌前時
- (D) 30. 在練習4×100公尺接力賽跑的過程中，小城他們發生調棒的情形，請問掉棒時應由何人拾回？ (A) 離接力棒較近者 (B) 傳棒者 (C) 接棒者 (D) 掉棒者。
- (D) 31. 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) 察看周圍是否有救生器材如救生圈、長竿等作岸上施救。 (C) 請人打119向消防隊求援 (D) 立即下水救人。

【題組】32-35 題為籃球題組

在科籃比賽，我們常常可以看到各科卯足全力，希望能為科上留下勝利，然而在比賽中，除了進攻之外，防守也是很重要的概念，剛加入籃球隊的阿昶，很努力的練習，希望能夠成為球隊的防守大鎖，並且也希望透過在籃球隊的訓練，接下來請你幫忙阿昶強化他的防守和比賽的概念吧。

(背面尚有試題)

- (D) 32. 要成為防守大鎖前，需要知道防守站位，下列有關籃球防守站位的敘述，何者正確？ (A) 阻絕防守時，不要過於側身，會增加對手可以選擇的路線。(B) 防守取位時，當防守者背對持球者，頭須側轉。(C) 停球防守運用時機在持球者能選擇運球、傳球、投籃等所有動作時。(D) 持球防守時，與持球者保持一隻手臂的距離，緊盯持球者手上的球。
- (A) 34. 籃球比賽的阻絕防守，當球轉移到弱邊時，阿昶應該與進攻球員保持多大的距離？ (A) 一隻手臂 (B) 緊貼 (C) 兩大步 (D) 兩隻手臂。
- (D) 35. 籃球比賽中，每隊可請求暫停次數為 (A) 上半場 2 次 (B) 下半場 3 次 (C) 上、下半場共 5 次 (D) 以上皆是。
- (A) 33. 籃球比賽中，每次暫停應給予多少時間？ (A) 1 分鐘 (B) 2 分鐘 (C) 3 分鐘 (D) 4 分鐘。

【題組】36-40 題為排球題組

這學期的科排比賽剛結束，土木科獲得男生科排的冠軍，廣設科則獲得女生科排的冠軍，而除了這些為科上爭取榮耀的選手外，在比賽場地還有一群默默付出的裁判們，因為有他們的判決，讓大家在這次的比賽中對於排球規則更為熟悉。

- (D) 36. 發球時比賽很重要的開始，而在發球中裁判會注意是否犯規，請問下列何者為排球比賽時之「發球犯規」情形？ (A) 在裁判鳴笛後8秒內將球擊出 (B) 在端線後方完成發球 (C) 以單手將球擊出 (D) 發球順序錯誤。
- (A) 37. 排球比賽中，每隊每局最多可以有幾次的替補機會？ (A) 6 次 (B) 5 次 (C) 4 次 (D) 3 次。
- (A) 38. 在排球比賽時，球員位置越位造成「位置錯誤」犯規時，裁判會是在什麼時機判定？ (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) 39. 下列有關排球規則的敘述，何者正確？ (A) 比賽中球員能利用身體各部位擊球 (B) 當第一裁判鳴笛指示發球後，發球員必須在 5 秒鐘以內將球發出 (C) 球員不能從界外區擊球 (D) 前排球員在球網上方得扣殺對方發球。
- (D) 40. 在男排冠軍賽中，我們看到許多選手扣球得分，但也有部分扣球掛網失敗的情形，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。

【題組】41-46 題為羽球題組

**35 歲周天成震撼羽壇！大陸奧運金牌直言：讓我反思年輕人**（中時新聞 2025/06/09）

台灣羽球一哥周天成近日在 BWF 超級 1000 系列印尼羽球公開賽男單賽中打出令人動容的表現，即便在決賽以 20 比 22、14 比 21 不敵丹麥名將安東森（Anders ANTONSEN），無緣個人本季首冠，但他在場上的韌性、自律與高昂鬥志，贏得前倫敦奧運男雙金牌得主、大陸羽球名將蔡贇的讚賞。35 歲的周天成此次一路過關斬將，4 強賽更以直落二擊敗現任世界球王、泰國新星昆拉武特（Kunlavut Vitidsarn），表現令人驚艷。雖然決賽未能如願奪冠，但他仍以 35 歲又 150 天之齡寫下最年長打進超級 1000 等級男單決賽紀錄，優異表現受到國際羽壇一致欽佩。



圖 1. 周天成參加 2024 年 12 月 BWF 年終賽畫面

（背面尚有試題）



- (C) 41. 從上圖 1 中，在看周天成比賽時，下列哪一項不是羽球反拍長球擊球預備姿勢應該有的動作？ (A) 全身放鬆 (B) 收腹 (C) 膝與肘伸直 (D) 眼睛注視羽球前進方向。
- (C) 42. 羽球比賽中，如果球的落點是司線員未能明察，而裁判員也無法做判決時，應判 (A) 擊球者得分 (B) 防守者得分 (C) 重行發球 (D) 擊球者犯規。
- (D) 43. 在正式的羽球比賽中，比賽的第 1、2 局結束時，雙方必須換邊，如果打第 3 局時，當有一方獲得幾分時，也要換邊？ (A) 5 分 (B) 7 分 (C) 9 分 (D) 11 分。
- (C) 44. 羽球比賽中擊球後，球越過球網時卻被球網纏住，應判 (A) 發球者得分 (B) 接發球者得分 (C) 重行發球 (D) 發球者犯規。
- (B) 45. 在看羽球比賽時，你會發現羽球的哪一種擊球法配合長球應用，是調動對方頻頻移動的戰術策略，在執行上除了可以快速消耗對方體力，同時也能造成對方更容易產生失誤？ (A) 挑球 (B) 切球 (C) 殺球 (D) 髮夾球。
- (B) 46. 羽球比賽中網前的調動是很精彩的球路變化，下列關於羽球髮夾球的動作要領，何者不正確？ (A) 當球過網下落到低於球網時，球拍向上輕挑。(B) 擊球時球拍必須輕挑球的羽毛部，否則容易失誤。(C) 注意控制擊球力量。(D) 若回擊球反彈過高，容易因距離球網上緣過高而使對方直接進行殺球。

【題組】47-50 題為桌球題組

**「梁靖儒」組合天下無敵！林昀儒助隊奪乒超總決賽冠軍**（新聞來源：民視新聞 2025 年 1 月 2 日）  
台灣桌球一哥林昀儒受邀參加中國乒超聯賽，和梁靖崑數度搭擋男雙，也被球迷暱稱為「梁靖儒」組合，兩人在準決賽拿下開門首點，幫助所屬的山東魏橋晉級冠軍戰。台灣桌球近年有相當多好手，桌球比賽也越來越多人關注，接下來請回答有關桌球比賽的規定。

- (D) 47. 下列哪項技術在桌球比賽中經常作為伺機反攻的一種戰術？ (A) 正手發下旋球 (B) 反手發下旋球 (C) 正手扣殺球 (D) 搓球。
- (C) 48. 在桌球正手搓球技術中（以右手持拍為例），下列何者有誤？ (A) 右手以手肘為支點 (B) 前臂帶動手腕向前下方擊球 (C) 擊球後腳步不必還原即可連續搓球 (D) 搓球技術可用於接發球。
- (A) 49. 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。
- (B) 50. 桌球發球時應將球向上拋起，其最低高度為 (A) 15 公分 (B) 16 公分 (C) 17 公分 (D) 18 公分。

**試題結束，祝福考試順利！成為具有體育素養的人！**

**The most important thing is to try and inspire people so that they can be great in whatever they want to do. By Kobe Bryant**