**育達文化110年簡易運動規則**

**田徑**

**一、是非題: 共39題**

（ ○ ） 1.田徑選手胸前及背後須佩戴號碼布，撐竿跳高和跳高選手可擇一佩戴。

（ ○ ） 2.田徑徑賽比賽的名次是以選手軀幹到達終點之垂直面的先後為準。

（ ○ ） 3.田徑跨欄比賽都是分道進行，各選手須在自己跑道內完成比賽。

（ ╳ ） 4.田徑混合項目競賽選手第一次起跑犯規即取消比賽資格。

　 解析 　混合項目第一次起跑犯規判警告，第二次即取消比賽資格。

（ ╳ ） 5.田徑標槍選手為增加投擲距離，可用雙手握標槍來投擲。

　 解析 　須以單手握標槍。

（ ○ ） 6.田徑選手除跳高及跳遠項目外，鞋底及鞋跟厚度不受限制。

（ ╳ ） 7.田徑選手不得單腳穿鞋參加比賽。

　 解析 　可赤足或單足穿鞋。

（ ╳ ） 8.跳高及跳遠項目之選手鞋底其厚度上限為0.9公分。

　 解析 　鞋底厚度上限為1.3公分。

（ ○ ） 9.在田徑運動中，大會提供給每位選手兩塊號碼布，分別佩戴於胸前或背後。

（ ○ ） 10.在田徑運動中，以高度和距離長度計算成績之比賽，稱為「田賽」，以時間計算成績的競賽項目則為「徑賽」。

（ ╳ ） 11.田徑比賽中，跳高、跳遠、鉛球、標槍、3000公尺障礙賽同為田賽項目。

　 解析 　3000公尺障礙賽為徑賽項目。

（ ○ ） 12.田徑400公尺以下比賽之起跑口令為各就位、預備、鳴槍三步驟。

（ ╳ ） 13.田徑比賽400公尺選手於「預備」口令後，可以單手離開地面以爭取時效。

　 解析 　雙手需與地面接觸。

（ ○ ） 14.田徑徑賽比賽中，競賽距離於400公尺以下之比賽均須使用起跑架，超過400公尺以上則不須使用。

（ ○ ） 15.田徑400公尺以下的各項目起跑「各就位」後，雙手和一膝蓋須觸地，且雙腳須接觸起跑架。

（ ╳ ） 16.在田徑運動的4×400公尺接力比賽中，運動員須分道進行比賽。

　 解析 　在4×400公尺接力比賽中，第1棒分道起跑，第2棒通過搶道線可搶跑道。

（ ╳ ） 17.在田徑運動中，包含混合項目競賽在內，選手只要起跑犯規，第一次起跑犯規的運動員應給予警告。

　 解析 　任何選手只要起跑犯規，將被取消比賽資格。在混合比賽中，第1次起跑犯規給予警告，第二次起跑犯規即取消資格。

（ ○ ） 18.在田徑運動中，名次是以選手軀幹到達終點之垂直面的先後為準。

（ ○ ） 19.田徑運動中，跨欄比賽都是分道而行。

（ ○ ） 20.田徑接力賽跑比賽若在接力區外傳接棒，將被取消比賽資格。

（ ╳ ） 21.2020年東京奧運男子組400公尺跨欄項目欄架高度為1.067公尺。

　 解析 　男子400公尺跨欄高度為0.914公尺。

（ ○ ） 22.跨欄比賽都是分道進行，須在自己跑道內完成。

（ ╳ ） 23.在田徑運動中，接力區長15公尺，選手須在接力區完成接棒。

　 解析 　4×100公尺接力區長30公尺，4×400公尺接力區長20公尺，選手須在接力區完成接棒。

（ ╳ ） 24.田徑接力比賽時，選手須在接力區完成傳接棒，而判定是否違規是根據選手的身體或四肢的位置是否超出接力區。

　 解析 　根據接力棒的位置，而不是選手的身體或四肢的位置。

（ ╳ ） 25.田徑接力比賽時，選手可在接力區外起跑。

　 解析 　需在接力區內起跑。

（ ○ ） 26.田徑接力賽跑比賽，若發生掉棒，應由掉棒者拾回。

（ ╳ ） 27.田徑4×100接力賽跑，自第二棒起不再分道跑。

　 解析 　全程分道跑。

（ ╳ ） 28.田徑4×400公尺比賽中，第3、4棒的接棒選手可隨意改變裁判所排定的順序。

　 解析 　不可随意改變裁判所排定的順序，否則將取消比賽資格。

（ ○ ） 29.田徑比賽中，在所有分道跑的賽跑中，選手全程皆不可越出指定的道次。

（ ○ ） 30.田徑賽跑比賽，若衝撞或阻擋他人，將被取消比賽資格。

（ ╳ ） 31.田徑賽跑比賽時，若選手在直道上跑離指定道次，將被取消資格。

　 解析 　直道跑離指定道次不會被取消資格。

（ ╳ ） 32.跳高選手可雙腳起跳，以爭取較佳成績。

　 解析 　需單腳起跳。

（ ╳ ） 33.田徑跳高比賽時，選手可選擇以單腳或雙腳起跳方式進行試跳。

　 解析 　跳高時選手必須單腳起跳。

（ ╳ ） 34.跳遠比賽中，試跳成績是丈量身體在著地區表面留下的痕跡，與起跳線的最長垂直線距離。

　 解析 　最短垂直距離。

（ ╳ ） 35.跳遠比賽中，若身體觸及起跳線前方地面，只要尚未起跳，即不算犯規，可重跳一次。

　 解析 　算試跳失敗。

（ ○ ） 36.跳遠比賽時，若於起跳時使用翻滾的動作，將判為一次試跳失敗。

（ ○ ） 37.投擲鉛球必須以單手自肩上推出。

（ ○ ） 38.田徑比賽中，有效的投擲標槍為金屬槍尖比槍身先觸地。

（ ○ ） 39.田徑比賽中，投擲標槍不得採用非傳統姿勢。

**二、單選題: 共37題**

（ Ｃ ） 1.田徑4×400公尺接力比賽，接力區為幾公尺？　(A)10公尺　(B)15公尺　(C)20公尺　(D)25公尺。

（ Ａ ） 2.下列田徑比賽，何者不須使用起跑架？　(A)800公尺　(B)400公尺　(C)200公尺　(D)100公尺。

（ Ｂ ） 3.田徑跳高選手於每個高度有幾次試跳機會？　(A)4次　(B)3次　(C)2次　(D)1次。

（ Ｃ ） 4.下列何種田徑比賽選手可配戴手套？　(A)鉛球　(B)跳高　(C)鏈球　(D)標槍。

（ Ｄ ） 5.田徑跳高比賽，每輪之後橫竿升高的幅度，不得少於幾公分？　(A)5公分　(B)4公分　(C)3公分　(D)2公分。

（ Ｂ ） 6.田徑選手必須於胸前及背後配戴兩塊號碼布，下列何者可配戴一塊即可？　(A)短跑選手　(B)跳高選手　(C)鐵餅參賽選手　(D)標槍選手。

（ Ｄ ） 7.田徑比賽中，對於選手「鞋跟」厚度有限制規定的是　(A)跨欄　(B)推鉛球　(C)跳遠　(D)跳高。

（ Ａ ） 8.何者不屬於田徑比賽之擲部項目？　(A)撐竿跳　(B)鉛球　(C)標槍　(D)鏈球。

（ Ａ ） 9.下列何者並非「田賽」運動項目？　(A)100公尺　(B)跳高　(C)跳遠　(D)三級跳遠。

（ Ｂ ） 10.跳高、撐竿跳、跳遠及三級跳遠等項目，有幾項不屬於田賽中的「水平」跳躍項目？　(A)一項　(B)兩項　(C)三項　(D)均屬於水平跳躍項目。

　 解析 　田賽水平跳躍項目僅有跳遠及三級跳兩項。

（ Ｄ ） 11.下列何者並非田賽跳躍項目？　(A)跳高　(B)撐竿跳高　(C)跳遠　(D)立定跳。

　 解析 　立定跳並非田徑運動項目。

（ Ｄ ） 12.下列何者並非田賽投擲項目？　(A)鉛球　(B)鐵餅　(C)鏈球　(D)飛鏢。

　 解析 　飛鏢並非田徑運動項目。

（ Ａ ） 13.田徑800公尺比賽中，選手何時可向內道切入？　(A)通過搶道線標誌之後　(B)通過第二彎道後　(C)選手起跑後　(D)全程不可搶跑道。

（ Ｃ ） 14.田徑400以下公尺比賽，於哪一口令後，雙手可離開地面？　(A)各就位　(B)預備　(C)鳴槍。

（ Ｄ ） 15.田徑比賽中，下列何者不需使用起跑架？　(A)400公尺　(B)4×100公尺　(C)4×400公尺　(D)800公尺。

（ Ｃ ） 16.依據最新田徑規則，4×100公尺接力賽跑比賽，其接力區共　(A)10公尺　(B)20公尺　(C)30公尺　(D)40公尺。

（ Ｂ ） 17.男子400公尺跨欄比賽中，最後一欄至終點距離為幾公尺？　(A)45公尺　(B)40公尺　(C)35公尺　(D)30公尺。

（ Ｄ ） 18.男子110公尺跨欄項目，其欄架高度為何？　(A)91.4公分　(B)94.1公分　(C)99.1公分　(D)106.7公分。

（ Ｂ ） 19.女子100公尺跨欄項目，其欄架高度為何？　(A)76.2公分　(B)83.8公分　(C)91.4公分　(D)106.7公分。

（ Ｄ ） 20.田徑比賽中，下列何者並非是男子以及女子跨欄比賽的距離？　(A)100公尺　(B)110公尺　(C)400公尺　(D)800公尺。

（ Ａ ） 21.男子400公尺跨欄比賽，從起跑點到第一個欄架的距離為幾公尺？　(A)45公尺　(B)40公尺　(C)35公尺　(D)30公尺。

（ Ｄ ） 22.有下列情形者，不會被判為1次試擲失敗？　(A)在鉛球做不正確的出手　(B)鏈球試擲時，碰觸投擲鐵圈　(C)鉛球比賽時，腳指頭碰到抵趾板的上緣或圈外地面　(D)標槍比賽時，選手碰觸到助跑道內側地面。

　 解析 　標槍選手碰觸到助跑道標誌線或「外」側地面。

（ Ｂ ） 23.下列有關田賽項目之敘述，何者有誤？　(A)三級跳遠屬於水平跳躍項目　(B)三級跳遠的三跳順序為一個跳躍、一個跨步跳與一個單足跳　(C)跳遠成績丈量的距離為身體在著地區至起跳線的最短距離　(D)身體觸及起跳線前方地面，則以1次試跳失敗論。

　 解析 　三級跳遠的三跳順序為一個單足跳、一個跨步跳和一個跳躍。

（ Ｄ ） 24.在田徑場上，下列何種情形會導致喪失比賽資格？　(A)在鉛球做不正確的出手　(B)選手無正當理由而延誤試跳（擲）　(C)跳遠時使用滾翻動作　(D)100公尺起跑時，選手起跑犯規。

　 解析 　計一次試跳（擲）失敗。

（ Ｃ ） 25.田徑賽跑中，擅自離開跑道又返回比賽的運動員，應如何判處？　(A)可繼續比賽，成績加計5秒　(B)可繼續比賽，但成績不計　(C)取消比賽資格。

（ Ｃ ） 26.跳高比賽，連續幾次試跳失敗即喪失比賽資格？　(A)1次　(B)2次　(C)3次　(D)4次。

（ Ｂ ） 27.跳高比賽跳完一輪以後，橫竿升高的高度不可少於　(A)1公分　(B)2公分　(C)3公分　(D)4公分。

（ Ａ ） 28.跳遠比賽若參賽人數超過3人，則試跳時間為　(A)30秒　(B)1分鐘　(C)2分鐘　(D)3分鐘。

（ Ｃ ） 29.在田徑「個人跳高」比賽中，尚在比賽選手人數只剩1人時，每次試跳時間為何？　(A)1分鐘　(B)1.5分鐘　(C)3分鐘　(D)5分鐘。

（ Ｂ ） 30.在田徑「個人撐竿跳」比賽中，尚在比賽選手人數還剩2或3人時，每次試跳時間為何？　(A)1分鐘　(B)2分鐘　(C)3分鐘　(D)5分鐘。

（ Ｃ ） 31.田徑撐竿跳高比賽時，若選手的撐竿在比賽中折斷，則　(A)計為試跳失敗　(B)取消資格　(C)重新試跳。

（ Ｃ ） 32.撐竿跳高比賽跳完一輪以後，橫竿升高的高度不可少於　(A)3公分　(B)4公分　(C)5公分　(D)6公分。

（ Ｄ ） 33.田徑撐竿跳高比賽，若選手用手使橫竿穩定或推回橫竿上，應判　(A)不計試跳失敗　(B)可重跳一次　(C)計試跳成功　(D)一次試跳失敗。

（ Ｄ ） 34.田徑撐竿跳高比賽，對於選手的撐竿有其規定的是　(A)材質　(B)直徑　(C)長度　(D)表面需光滑。

（ Ｂ ） 35.田徑三級跳遠的動作包括：(1)單足跳、(2)跳躍、(3)跨步跳，其動作順序是　(A)123　(B)132　(C)231　(D)213。

（ Ａ ） 36.三級跳遠中，若單足跳是以右腳起跳，則跨步跳應是　(A)左腳　(B)右腳　(C)兩腳皆可。

（ Ｂ ） 37.下列何者為正確的三級跳遠動作順序？　(A)跳躍、單足跳、跨步跳　(B)單足跳、跨步跳、跳躍　(C)跨步跳、單足跳、跳躍　(D)跨步跳、跳躍、單足跳。

**三、填充題: 共8題**

編碼：02150　　　　　出處：P.4　　　　　來源：補充題

 1.田徑比賽時，大會提供給每位選手兩塊號碼布，分別佩戴於胸前或背後，但（　　　　）選手可以只佩戴一塊號碼布於胸前或背後。

　 解答 　跳部

編碼：02151　　　　　出處：P.5　　　　　來源：補充題

 2.田賽項目是指（　　　　）、撐竿跳高、（　　　　）、三級跳遠、鉛球、（　　　　）、鏈球及（　　　　）。

　 解答 　跳高；跳遠；鐵餅；標槍

編碼：02152　　　　　出處：P.6　　　　　來源：補充題

 3.田徑比賽中，400公尺以下的各項目，起跑口令為（　　　　）、（　　　　）、（　　　　）。

　 解答 　各就位；預備；鳴槍

編碼：02153　　　　　出處：P.6　　　　　來源：補充題

 4.田賽水平跳躍項目為：跳遠、（　　　　）。

　 解答 　三級跳遠

編碼：02154　　　　　出處：P.6　　　　　來源：補充題

 5.田賽投擲項目為：鉛球、鐵餅、（　　　　）、標槍。

　 解答 　鏈球

編碼：02155　　　　　出處：P.7　　　　　來源：補充題

 6.田徑100公尺比賽時，選手抵達終點名次的決定，是以（　　　　）到達終點之垂直面的先後為準。

　 解答 　軀幹

編碼：02156　　　　　出處：P.7　　　　　來源：補充題

 7.在混合項目比賽中，對第1次起跑犯規的運動員應判（　　　　）。第（　　　　）次起跑犯規即取消該項目的比賽資格。

　 解答 　警告；2

編碼：02157　　　　　出處：P.8　　　　　來源：補充題

 8.田徑4×100公尺接力賽跑，接力區長（　　　　）公尺，選手須在（　　　　）完成接棒。判定是否違規是根據（　　　　）的位置，而不是選手的身體或四肢位置。

　 解答 　30；接力區；接力棒

**短距離跑及接力跑**

**一、是非題: 共15題**

（ ╳ ） 1.田徑所有短距離跑的比賽項目，為了達到有利自己的條件，皆可搶跑道。

　 解析 　所有短距離比賽項目，皆採分道跑的方式進行。

（ ○ ） 2.田徑運動徑賽項目中，接力跑正式比賽的項目只有4×100公尺接力及4×400公尺接力。

（ ╳ ） 3.田徑4×100公尺接力時，接棒者可以延長15公尺起跑。

　 解析 　4×100公尺接力區為30公尺，須在接力區完成傳接棒。

（ ╳ ） 4.田徑短距離跑的比賽，每一賽次只允許起跑犯規1次，若任何一位選手在該賽次中再有起跑犯規時，將被取消比賽資格。

　 解析 　任何選手只要第一次起跑犯規，將會被取消比賽資格。

（ ○ ） 5.田徑項目中，田賽與徑賽的區分，主要用測量單位判別。

　 解析 　田賽以距離為測量單位，徑賽以時間為測量單位。

（ ○ ） 6.田徑運動分為田賽、徑賽兩大類，田賽以距離為測量單位，而徑賽以時間為測量單位。

（ ○ ） 7.田徑短距離跑是一項速度與爆發力兼具的運動項目，依序分為起跑、加速跑、中間快跑及終點衝線。

（ ╳ ） 8.田徑比賽除全能項目外，選手只能允許一次起跑犯規。

　 解析 　除全能項目外，任何選手只要第一次起跑犯規，將會被取消比賽資格。

（ ╳ ） 9.田徑短距離跑的訓練中，應著重以耐力為主。

　 解析 　短距離跑的訓練中，應著重動作節奏、提高速度、發展絕對速度為主。

（ ╳ ） 10.田徑選手於徑賽中400公尺以下的比賽，皆需採用起跑架並採站立式起跑。

　 解析 　採用起跑架並採蹲踞式起跑。

（ ○ ） 11.速度是田徑短距離跑最重要的要素之一，步頻與步幅是影響速度快慢的關鍵因素。

（ ○ ） 12.改善田徑短距離跑的速度，可從提高敏捷及反應速度、加快步頻、加大步幅三大要素著手。

（ ○ ） 13.速度是田徑短距離跑的基礎，在短距離跑的訓練中，應著重動作節奏、提高速度、發展絕對速度為主。

（ ○ ） 14.田徑所有短距離比賽項目，皆採分道跑的方式進行。

（ ╳ ） 15.田徑接力跑的比賽，第一棒皆須採站立式起跑。

　 解析 　接力跑的比賽，第一棒皆須採蹲踞式起跑。

**二、單選題: 共27題**

（ Ｃ ） 1.下列哪一個項目不屬於田徑短距離跑正式比賽項目？　(A)100公尺　(B)200公尺　(C)800公尺　(D)400公尺。

（ Ｂ ） 2.在田徑100公尺跑技術中，距離最長的階段為　(A)起跑後加速階段　(B)中間快跑的階段　(C)起跑階段　(D)最後衝線階段。

（ Ｄ ） 3.田徑4×100公尺接力跑項目，傳接棒需在幾公尺的接力區內進行？　(A)15公尺　(B)20公尺　(C)25公尺　(D)30公尺。

（ Ａ ） 4.下列哪一個起跑口令，並非田徑短距離跑正式口令　(A)準備　(B)預備　(C)鳴槍　(D)各就位。

（ Ｄ ） 5.田徑接力跑傳接棒時，裁判依據什麼判定是否超出接力區？　(A)傳棒者位置　(B)接棒者之軀幹　(C)接棒者之前腳掌　(D)接力棒位置。

（ Ｂ ） 6.田徑徑賽最後衝線時，選手名次之判定，以其何處碰觸終點線的先後順序為依據？　(A)頭部　(B)軀幹　(C)手部　(D)腿部。

（ Ｄ ） 7.田徑短距離起跑採用以下哪個方式起跑？　(A)馬步式　(B)弓箭步式　(C)站立式　(D)蹲踞式。

（ Ａ ） 8.田徑接力賽如傳接棒未完成即掉棒，應由誰撿起接力棒，並在接力區內完成傳接棒動作？　(A)傳棒者　(B)接棒者　(C)參賽者都可以撿　(D)裁判。

（ Ｂ ） 9.田徑400公尺以下的賽跑，使用的口令是　(A)預備、槍聲　(B)各就位、預備、槍聲　(C)各就位、槍聲　(D)槍聲執行起跑使令。

（ Ｄ ） 10.田徑短跑運動員手臂屈肘約成多少度擺動？　(A)60　(B)70　(C)80　(D)90。

（ Ｄ ） 11.田徑接力賽正確的傳接棒動作是以何者在接力區來判定？　(A)頭　(B)手　(C)腳　(D)接力棒。

（ Ａ ） 12.國際田徑比賽中規定必須使用起跑架的項目是？　(A)200公尺　(B)800公尺　(C)1500公尺　(D)3000公尺。

（ Ｄ ） 13.田徑個人項目起跑鳴槍之前，運動員起跑犯規者會給予什麼處置？　(A)給予警告　(B)成績加5秒　(C)繼續跑　(D)取消資格。

（ Ｃ ） 14.田徑比賽為了使起跑的動作順利，下列哪一項行為不可以出現？　(A)「各就位」時手應立於起跑線後　(B)身體重心微前傾　(C)在起跑瞬間要抬起頭　(D)雙手要配合腳蹬動作做擺動。

　 解析 　起跑後保持低頭低姿勢。

（ Ｄ ） 15.在田徑100公尺短跑的比賽中，何時才可以減速？　(A)起跑時　(B)跑到50公尺處　(C)終點線前　(D)做完壓線動作。

（ Ｂ ） 16.田徑比賽想要跑得快，下列哪一項動作是必備條件之一？　(A)雙手要保持不動　(B)訓練雙腳肌力　(C)每一步的距離愈小愈好　(D)腿不要抬高。

（ Ｄ ） 17.正式田徑比賽中，下列哪一個項目不屬於短距離跑？　(A)100公尺　(B)200公尺　(C)400公尺　(D)馬拉松。

（ Ｄ ） 18.以田徑短跑接力項目4×100公尺而言，速度最快、衝刺力強、中間跑技術佳的跑者適合擔任第幾棒？　(A)第一棒　(B)第二棒　(C)第三棒　(D)第四棒。

（ Ｃ ） 19.下列何者為放鬆技術訓練？　(A)側併跳　(B)舉踵快步走　(C)順風跑　(D)阻力跑。

（ Ｃ ） 20.以短跑接力項目4×100公尺而言，傳接棒技術較佳以及彎道跑技術較好的跑者適合擔任第幾棒？　(A)第一棒　(B)第二棒　(C)第三棒　(D)第四棒。

（ Ｃ ） 21.以短跑接力項目4×100公尺而言，下列哪兩棒次都是屬於彎道跑？　(A)第一、四棒　(B)第二、三棒　(C)第一、三棒　(D)第二、四棒。

（ Ｃ ） 22.正式田徑比賽中，下列哪一個項目不須使用起跑架起跑？　(A)400公尺　(B)100公尺　(C)800公尺　(D)200公尺。

（ Ｂ ） 23.目前短距離跑的技術日趨完善，運動成績達到一定水準後，節奏、動作技術相對較為穩定，常會形成所謂的？　(A)速度水平　(B)速度障礙　(C)速度高原。

（ Ｃ ） 24.短距離跑放鬆技術主要是指跑動的過程中，何者本身的放鬆能力？　(A)關節　(B)軀幹　(C)肌肉　(D)手腕。

（ Ｂ ） 25.下列何者是接力項目4×100公尺常用的傳接棒方式？　(A)左手反臂方式　(B)下壓式　(C)蹲踞式　(D)上挑式。

（ Ａ ） 26.下列何者是接力項目4×400公尺常用的傳接棒方式？　(A)左手反臂方式　(B)下壓式　(C)蹲踞式　(D)上挑式。

（ Ｂ ） 27.接力賽「掉棒」時應如何處理？　(A)退出賽道避免發生衝撞　(B)由持棒者撿回接力棒　(C)由預定接棒者撿回接力棒　(D)取消比賽資格。

**游泳**

**一、是非題: 共34題**

（ ○ ） 1.游泳比賽男子選手泳衣包覆範圍為肚臍以下至膝蓋以上。

（ ╳ ） 2.游泳選手於信號發出前出發，將記警告一次，再犯則取消資格。

　 解析 　出發犯規將取消資格。

（ ╳ ） 3.游泳選手若不小心越出自己的水道，只要不影響別人就不必取消比賽資格。

　 解析 　越過手道將取消資格。

（ ○ ） 4.游泳選手不可在池底跨步、行走。

（ ○ ） 5.游泳選手不可穿戴可增加速度、浮力或耐力之裝備。

（ ○ ） 6.標準游泳池有8條水道。

（ ╳ ） 7.奧運會和世界錦標賽規定泳池長度為25公尺。

　 解析 　一般泳池長度為50公尺。

（ ○ ） 8.奧運會和世界錦標賽游泳池場地規定寬度為25公尺。

（ ○ ） 9.仰式比賽出發之把手，必須置於水面上0.3～0.6公尺處。

（ ○ ） 10.游池比賽時，止泳繩必須安置在出發端前方15公尺處，且高度不得低於水平面上1.2公尺。

（ ╳ ） 11.游泳比賽時，為了爭取好成績，選手可以穿戴護目鏡、浮水衣等裝備。

　 解析 　不可穿增加浮力的裝備。

（ ╳ ） 12.正式游泳比賽中，選手得以使用或穿戴任何增加速度、浮力或耐力的裝備（如手蹼、腳蹼等），也可佩戴護目鏡。

　 解析 　比賽中，選手不得使用或穿戴任何增加速度、浮力或耐力的裝備（如手蹼、腳蹼等），但可佩戴護目鏡。

（ ╳ ） 13.游泳100公尺自由式比賽時，選手可穿戴手蹼、腳蹼等器具來增加其速度。

　 解析 　比賽中，選手不得使用或穿戴任何增加其速度、浮力或耐力的裝備（如手蹼、腳蹼等），但可配戴護目鏡。

（ ╳ ） 14.游泳比賽轉身時，可以短暫跨越水道。

　 解析 　不允許跨越水道。

（ ○ ） 15.任何游泳競賽，選手轉身必須以肢體或手部碰觸水道壁端後，方可轉身。

（ ╳ ） 16.蝶式游泳比賽時，除轉身外，身體需維持成仰姿。

　 解析 　俯姿。

（ ○ ） 17.游泳比賽時，選手必須在其出發之水道完成賽程。

（ ○ ） 18.游泳比賽時，不可以跨越水道。

（ ○ ） 19.游泳蝶式比賽，兩臂的動作必須同時一致向前或向後。

（ ╳ ） 20.游泳蝶式比賽允許使用蛙腳的動作。

　 解析 　不可使用蛙腳的動作。

（ ○ ） 21.游泳比賽中，自由式是指選手可採用任何姿勢比賽。

（ ╳ ） 22.游泳自由式比賽時，選手可在池底站立及行走。

　 解析 　不可直立、行走。

（ ○ ） 23.游泳比賽時，游出或越過原水道阻礙其他選手，應取消其資格。

（ ○ ） 24.游泳比賽時，選手於信號發出前出發，會被取消資格。

（ ╳ ） 25.「蛙式比賽」出發及轉身時，允許在水中做15公尺潛泳。其餘週期動作均須露出水面，而保持此姿勢到下次轉身或到達終點。

　 解析 　蝶式比賽出發及轉身時，允許在水中做15公尺潛泳。其餘週期動作均須露出水面，而保持此姿勢到下次轉身或到達終點。

（ ○ ） 26.自由式是指選手可採用任何姿勢比賽，但在混合式接力或個人混合式時，自由式則指蝶式、蛙式和仰式以外之姿勢。

（ ○ ） 27.蛙式泳姿兩臂划水需在同一水平面上同時進行，不可輪換或交替。

（ ○ ） 28.仰式游泳比賽，除轉身時，選手均應保持背部朝下的仰姿。

（ ╳ ） 29.蛙式游泳比賽時，兩腿不需在同一水平面上，並可做輪換的動作。

　 解析 　踢腿應同時且在同一水平面進行。

（ ○ ） 30.蛙式踢腿不可以剪式與上下打水或蝶式踢水之動作。

（ ○ ） 31.蛙式游泳比賽，兩手後划的動作，以不超過「臀線」為宜。

（ ○ ） 32.蛙式比賽身體須維持為俯姿，不許翻轉成背部朝下。

（ ╳ ） 33.仰式比賽中，選手頭部在出發後15公尺以內不得沒入水中。

　 解析 　可做15公尺仰潛，15公尺處頭部需露出水面。

（ ○ ） 34.游泳接力賽時，前一名選手尚未觸及池壁，後一名選手即離臺出發，則取消該隊資格。

**二、單選題: 共36題**

（ Ｄ ） 1.下列游泳比賽採水中出發的是？　(A)自由式　(B)蛙式　(C)蝶式　(D)仰式。

（ Ｂ ） 2.游泳蝶式選手於出發後可做幾公尺的潛泳？　(A)10公尺　(B)15公尺　(C)20公尺　(D)25公尺。

（ Ｃ ） 3.下列游泳比賽，選手須兩腳動作一致，不可交互動作的是？　(A)自由式　(B)蛙式　(C)蝶式　(D)仰式。

（ Ｄ ） 4.游泳個人混合式第一個泳式為？　(A)仰式　(B)蛙式　(C)自由式　(D)蝶式。

（ Ａ ） 5.游泳團體混合式接力項目第一個泳式為？　(A)仰式　(B)蛙式　(C)自由式　(D)蝶式。

（ Ｃ ） 6.止泳繩懸於游泳池上出發臺前　(A)10公尺　(B)12公尺　(C)15公尺　(D)20公尺。

（ Ｃ ） 7.標準游泳池共有幾條水道？　(A)11條　(B)9條　(C)8條　(D)7條。

（ Ｂ ） 8.游泳池出發臺需高出水面　(A)0.25～0.5公尺　(B)0.5～0.75公尺　(C)0.6～0.8公尺　(D)1公尺。

（ Ａ ） 9.止泳繩需高於水面　(A)1.2公尺　(B)1公尺　(C)0.8公尺　(D)0.5公尺。

（ Ａ ） 10.仰式轉身指示標誌設置於距兩端池壁前幾公尺處？　(A)5公尺　(B)3公尺　(C)2公尺　(D)1公尺。

（ Ｃ ） 11.游泳池中的止泳繩必須橫懸於泳池上，安置在出發端前方幾公尺處？　(A)5公尺　(B)10公尺　(C)15公尺　(D)20公尺。

（ Ａ ） 12.游池池中的仰式轉身指示標誌，應於距離泳池兩端牆面前幾公尺處各設置一條？　(A)5公尺　(B)10公尺　(C)15公尺　(D)20公尺。

（ Ｄ ） 13.一般而言，標準游泳池應有幾條水道？　(A)5條　(B)6條　(C)7條　(D)8條。

（ Ｃ ） 14.舉辦奧運和世界錦標賽所使用的游泳池規定寬度為幾公尺？　(A)15公尺　(B)20公尺　(C)25公尺　(D)50公尺。

（ Ａ ） 15.游泳比賽時，參賽者可穿戴的是　(A)護目鏡　(B)浮水衣　(C)腳蹼　(D)繃帶。

（ Ｄ ） 16.參加110年全國中等學校運動會游泳比賽選手，於50公尺蛙式比賽時，允許使用下列哪項裝備？　(A)手蹼　(B)腳蹼　(C)浮板　(D)蛙鏡。

（ Ｄ ） 17.正式游泳比賽項目不包含以下哪種？　(A)50公尺蛙式　(B)100公尺蝶式　(C)100公尺仰式　(D)1000公尺自由潛水。

（ Ｄ ） 18.下列何者非2020年東京奧運游泳比賽中的項目？　(A)200公尺自由式　(B)200公尺蛙式　(C)400公尺自由式　(D)400公尺蛙式。

（ Ａ ） 19.游泳選手於比賽時越過水道，應如何處理？　(A)取消資格　(B)給予警告　(C)若未妨礙他人則無所謂　(D)總成績加計10秒。

（ Ｂ ） 20.游泳選手自由式比賽時，於出發後可在水中潛泳　(A)12公尺　(B)15公尺　(C)18公尺　(D)20公尺。

（ Ｄ ） 21.游泳比賽時，出發犯規幾次即取消資格？　(A)不限次數　(B)3次　(C)2次　(D)1次。

（ Ｄ ） 22.自由式出發及轉身時，允許在水中做幾公尺潛泳？　(A)6公尺　(B)7公尺　(C)10公尺　(D)15公尺。

（ Ｄ ） 23.有關各項游泳姿勢的規定，下列哪項於比賽時對泳姿的限制最小？　(A)蛙式　(B)蝶式　(C)仰式　(D)自由式。

（ Ａ ） 24.游泳比賽中，採水中出發的比賽為　(A)仰式　(B)蛙式　(C)蝶式　(D)自由式。

（ Ａ ） 25.下列何種泳姿不屬於俯姿？　(A)仰式　(B)蛙式　(C)蝶式　(D)捷式。

（ Ｄ ） 26.仰式游泳比賽時，選手於出發及轉身後，可做幾公尺的仰潛？　(A)8公尺　(B)10公尺　(C)12公尺　(D)15公尺。

（ Ｄ ） 27.下列何種游泳比賽項目必需於水中出發？　(A)200公尺自由式　(B)400公尺自由式　(C)200公尺蛙式　(D)200公尺仰式。

（ Ａ ） 28.蛙式在出發和每次轉身之後，選手身體完全沒入水中時，可以做幾次手臂向後划至腿部的動作？　(A)1次　(B)2次　(C)無限制　(D)1次也不可。

　 解析 　蛙式在出發和每次轉身之後，選手身體完全沒入水中時，可以做1次手臂向後划至腿部的動作。

（ Ａ ） 29.蛙式在第一次長划臂期間允許做幾次蝶式踢腿？　(A)1次　(B)2次　(C)無限制　(D)1次也不可。

　 解析 　在第1次長划臂期間允許做1次蝶式踢腿，但隨後必須是蛙式蹬腿（FINA 2014-2017）。

（ Ｄ ） 30.下列有關蛙式競賽規則的敘述，何者不正確？　(A)蛙式比賽採跳水出發　(B)在第1次長划臂期間允許做1次蝶式踢腿，但隨後必須是蛙式蹬腿　(C)每次轉身及抵達終點時，應用兩手同時觸碰池端　(D)整個比賽過程中，身體維持仰姿。

　 解析 　身體維持俯姿。

（ Ｃ ） 31.下列哪項比賽游至終點時，選手必須以仰姿觸壁？　(A)蛙式　(B)蝶式　(C)仰式　(D)自由式。

（ Ｂ ） 32.個人游泳混合式項目中，其泳式順序是：(1)蝶式(2)蛙式(3)仰式(4)自由式。　(A)1234　(B)1324　(C)2134　(D)2341。

（ Ｃ ） 33.團體游泳混合式接力項目中，其泳式順序是：(1)蝶式(2)蛙式(3)仰式(4)自由式。　(A)1234　(B)1324　(C)3214　(D)2341。

（ Ｂ ） 34.游泳接力賽，每一隊需有幾名選手出賽？　(A)3名　(B)4名　(C)6名　(D)8名。

（ Ｄ ） 35.游泳比賽中的個人混合式項目，共包含幾種泳式？　(A)一種　(B)兩種　(C)三種　(D)四種。

　 解析 　個人混合式項目，選手應依以下四種泳式次序進行：蝶式、仰式、蛙式與自由式。

（ Ａ ） 36.個人混合式200公尺，選手游蝶泳的距離為？　(A)50公尺　(B)100公尺　(C)150公尺　(D)200公尺。

**籃球**

**一、是非題: 共32題**

（ ╳ ） 1.籃球比賽若控球隊將球帶入前場的時間超過8秒，對隊將可獲得罰球。

　 解析 　對隊獲得球權，發界外球。

（ ○ ） 2.籃球比賽時，若一球員犯規的總次數達5次，即被犯滿下場。

（ ○ ） 3.籃球員球衣前後應有明顯號碼。球員可使用0、00、1～99號。

（ ○ ） 4.籃球禁區內的進攻免責區，進攻球員在此與防守球員發生身體接觸，不會宣判進攻犯規。

（ ╳ ） 5.國際籃球比賽每節10分鐘、NBA比賽每節15分鐘。

　 解析 　NBA比賽每節為12分鐘。

（ ╳ ） 6.籃球比賽時，可在球衣裡面穿著T恤。

　 解析 　不可穿著T恤。

（ ╳ ） 7.籃球球員球衣只要前後擇一有明顯號碼即可。

　 解析 　前後應有明顯號碼。

（ ○ ） 8.籃球進攻免責區是位於禁區1.25公尺內的半圓形區域。

（ ╳ ） 9.正式的籃球比賽通常分為攻、守兩隊，每隊各有6名球員進行比賽，是一種具有高衝擊力、高張力的體育運動。

　 解析 　每隊各有5名球員進行比賽。

（ ○ ） 10.國際標準籃球場禁區為長方形，長5.8公尺、寬4.9公尺。

（ ○ ） 11.籃球三分線弧頂距離籃圈下方為6.75公尺。

（ ○ ） 12.籃球賽中，進攻免責區為籃圈垂直中心點一道1.25公尺的半弧線，在這個區域內發生身體接觸，僅會有阻擋犯規，沒有帶球撞人。

（ ○ ） 13.籃球比賽之延長賽每次時間為5分鐘。

（ ○ ） 14.正式籃球比賽為四節，每節10分鐘，第一節與第二節以及第三節與第四節間應有2分鐘之休息期、中場應有15分鐘的休息期。第四節結束，兩隊同分時，應進行每次5分鐘的延長賽。

（ ╳ ） 15.籃球比賽時，前一節未使用的暫停可累積至下一節使用。

　 解析 　暫停次數不可累積。

（ ○ ） 16.籃球進攻隊投籃，若觸擊對方籃圈後由同一控球隊控制球，則24秒計時器設為14秒。

（ ○ ） 17.籃球比賽罰球時，在球未離主罰球員之手前，不得進入禁區。

（ ○ ） 18.籃球球員第一次運球結束後，除非投籃、傳球、掉球、第二人接觸球，否則不得做第二次運球。

（ ○ ） 19.籃球是只能用手來進行的比賽，用腳擋球或以拳擊球，均屬違例。

（ ╳ ） 20.籃球罰球應於10秒內出手。

　 解析 　5秒內。

（ ○ ） 21.籃球的緊迫防守是指球員控球時，防守者積極防守，與他距離1公尺以內。

（ ○ ） 22.籃球場上的違例代表場上球員違反籃球規則，例如走步、2次運球等，當有A隊球員違例時，球權將判給B球隊。

（ ○ ） 23.籃球比賽時，控球隊在前場控制球的球員，不可以使球回到後場。

（ ○ ） 24.籃球比賽，跳球時，若其他球員在跳球員未撥拍球之前即進入中圈內，屬於違例。

（ ○ ） 25.籃球比賽時，當身體接觸已妨礙到對手的行動自由時，即為犯規。

（ ○ ） 26.籃球比賽的帶球撞人是指持球的球員推或撞及對手的軀幹。

（ ○ ） 27.籃球比賽中，防守員在進攻球員的背後造成身體接觸的侵人犯規稱為背後非法防衛。

（ ○ ） 28.籃球比賽中，兩球隊球員同時互相發生侵人犯規、違反運動道德的犯規或奪權犯規稱為雙方犯規。

（ ╳ ） 29.籃球比賽時，可以推開防守球員以求取更大的空間。

（ ○ ） 30.籃球比賽時，若球員技術犯規應判對隊罰球1次。

（ ○ ） 31.籃球員故意跌倒而延誤比賽屬技術犯規。

（ ○ ） 32.籃球員若比賽時累計1次技術犯規、1次違反運動道德犯規，將被取消比賽資格。

**二、單選題: 共31題**

（ Ｃ ） 1.籃球球衣若正面為藍色，背面應為　(A)白色　(B)紅色　(C)藍色　(D)不限制何種顏色。

（ Ａ ） 2.籃球比賽每次延長賽為幾分鐘？　(A)5分鐘　(B)3分鐘　(C)2分鐘　(D)1分鐘。

（ Ｂ ） 3.籃球比賽一球員達幾次技術犯規則喪失比賽資格？　(A)1次　(B)2次　(C)3次　(D)4次。

（ Ｂ ） 4.柯瑞在三分線外準備投籃時，防守球員將其撞倒被吹犯規，若此次投籃中籃，柯瑞可加罰幾球？　(A)不加罰　(B)1球　(C)2球　(D)3球。

（ Ｄ ） 5.籃球比賽時，當球員在前場獲得控球權，該隊必須在幾秒內投籃？　(A)3秒　(B)5秒　(C)8秒　(D)24秒。

（ Ｃ ） 6.下列有關籃球比賽規則之敘述，何者錯誤？　(A)球員犯規滿5次，則喪失比賽權利　(B)滑倒時若持球再站起來，就是違例　(C)球員不得故意用腳或腿的任何部分踢球或擋球，此舉形同技術犯規　(D)在「進攻免責區」這個區域內發生身體接觸，只有阻擋犯規，沒有帶球撞人。

　 解析 　屬違例。

（ Ａ ） 7.國際籃球比賽的場地規格為　(A)28×15公尺　(B)25×15公尺　(C)30×18公尺　(D)28×18公尺。

（ Ｂ ） 8.一般籃球比賽共分4節，每節　(A)5分鐘　(B)10分鐘　(C)12分鐘　(D)15分鐘。

（ Ｃ ） 9.籃球比賽第二節結束後可休息　(A)2分鐘　(B)10分鐘　(C)15分鐘　(D)20分鐘。

（ Ｄ ） 10.籃球比賽時，一次罰球中籃計得　(A)不計分　(B)3分　(C)2分　(D)1分。

（ Ｃ ） 11.籃球比賽時，於何時兩隊互換球籃？　(A)第一節　(B)第二節　(C)第三節　(D)第四節。

（ Ａ ） 12.籃球比賽時，若球員意外將球投入本籃，應判　(A)對隊得分　(B)己隊得分　(C)該球不算　(D)對隊罰球。

（ Ｃ ） 13.籃球運動一球員故意將球由籃圈下方穿入，應判　(A)己隊得一分　(B)對隊得一分　(C)違例，得分不計　(D)離場。

（ Ｃ ） 14.三分投籃線半徑從籃圈下方算起延長到幾公尺？　(A)6.25公尺　(B)6.50公尺　(C)6.75公尺　(D)7.00公尺。

（ Ｃ ） 15.籃球比賽時，球隊請求暫停的時間為　(A)30秒　(B)45秒　(C)60秒　(D)90秒。

（ Ｂ ） 16.籃球比賽時，每隊上半場允許請求幾次暫停？　(A)1次　(B)2次　(C)3次　(D)4次。

（ Ｃ ） 17.籃球比賽時，每隊下半場允許請求幾次暫停？　(A)1次　(B)2次　(C)3次　(D)4次。

（ Ｂ ） 18.籃球比賽時，犯滿下場是指一球員侵人和技術犯規總次數達幾次？　(A)4次　(B)5次　(C)6次　(D)7次。

（ Ａ ） 19.籃球比賽球員犯滿替補，須在　(A)30秒之內完成　(B)45秒之內完成　(C)60秒之內完成　(D)90秒之內完成。

（ Ｃ ） 20.籃球比賽時，當球員犯規滿幾次時，則喪失比賽權利？　(A)3次　(B)4次　(C)5次　(D)6次。

（ Ｄ ） 21.籃球比賽時，進攻球隊的球員不論持球與否，在對方禁區內不得停留超過　(A)24秒　(B)8秒　(C)6秒　(D)3秒。

（ Ｃ ） 22.籃球比賽時，球員在後場獲得控球權，需於幾秒內將球帶入球隊後場？　(A)3秒　(B)5秒　(C)8秒　(D)24秒。

（ Ａ ） 23.籃球比賽，當一隊在前場獲得控球權，該隊需於幾秒內設法投籃？　(A)24秒　(B)30秒　(C)45秒　(D)60秒。

（ Ａ ） 24.籃球比賽時，進攻隊隊員不得在禁區內，連續停留超過幾秒以上？　(A)3秒　(B)5秒　(C)8秒　(D)24秒。

（ Ｂ ） 25.下列何者為籃球犯規動作？　(A)球員獲得控球權後，未在24秒內投籃　(B)推或撞到對手　(C)球員故意用腳或腿擋球　(D)球員在後場獲得控球權後未在8秒內使球進入前場。

　 解析 　其他三選項屬屬違例。

（ Ｂ ） 26.籃球運動中，球員強迫推開一位持球的對手，造成非法的身體任何部位的接觸，稱為　(A)拉人　(B)推人　(C)帶球撞人　(D)非法掩護。

（ Ｃ ） 27.籃球賽中，「兩位對手幾乎同時相互發生侵人犯規、違反運動道德的犯規或奪權犯規」會構成哪種犯規動作？　(A)阻擋　(B)撞人　(C)雙方犯規　(D)技術犯規。

　 解析 　雙方犯規：兩位對手幾乎同時相互發生侵人犯規、違反運動道德的犯規或奪權犯規，各登記侵人犯規、違反運動道德的犯規或奪權犯規1次，不必罰球。

（ Ｄ ） 28.下列何者是籃球技術犯規？　(A)以推或撞到對手　(B)撞人　(C)球員故意用腳或腿擋球　(D)以語言或動作激怒觀眾。

（ Ａ ） 29.籃球比賽時，每一節內，每隊球員侵人和技術犯規總和幾次時，該隊進入犯規罰則階段？　(A)4次　(B)5次　(C)6次　(D)7次。

（ Ｂ ） 30.籃球運動中，一球員超過幾次違反運動道德之犯規即喪失比賽資格？　(A)1次　(B)2次　(C)3次　(D)4次。

（ Ａ ） 31.籃球比賽時，當每一節每隊犯規滿幾次時，其後的每次犯規應由被犯規者加罰2次？　(A)4次　(B)5次　(C)6次　(D)7次。

**三、填充題: 共7題**

 1.籃球場上的禁區為（　　　　），長5.8公尺、寬4.9公尺。

　 解答 　長方形；3.6

 2.籃球場（　　　　）投籃線的距離籃圈至弧頂的距離為（　　　　）公尺。

　 解答 　三分；6.75

 3.籃球場上的進攻免責區僅會有阻擋犯規，沒有（　　　　）。

　 解答 　帶球撞人

 4.籃下3秒違例：（　　　　）隊隊員不得在對方禁區，停留超過3秒以上。

　 解答 　進攻

 5.籃球比賽時，被緊迫防守的球員，必須在（　　　　）秒內傳、投或運球。

　 解答 　5

 6.籃球比賽時，球員在後場獲得控球權後，必須在（　　　　）秒內使球進入前場。

　 解答 　8

 7.籃球罰球時，應在（　　　　）秒鐘將球投出，不得踩罰球線，1球1分。

　 解答 　5

**四、問答題: 共2題**

編碼：02239　　　　　出處：P.27　　　　　來源：補充題

 1.籃球比賽球員犯規滿幾次喪失比賽權力？

　 解答 　5次。

編碼：02240　　　　　出處：P.28　　　　　來源：補充題

 2.請舉2例籃球比賽中的「違例」？

　 解答 　例如兩次運球、走步、3秒違例等。

**排球**

**一、是非題: 共39題**

（ ○ ） 1.排球比賽先勝三局的球隊為勝隊。

（ ○ ） 2.排球比賽球隊須保持六名球員在場上。

（ ╳ ） 3.排球比賽自由球員的服裝與其他隊友相同。

　 解析 　自由球員的運動衫主色與其他隊友應呈鮮明對比。

（ ○ ） 4.排球比賽自由球員不得發球、攔網或試圖攔網。

（ ○ ） 5.排球比賽各隊最多有三次擊球的權利，將球擊回對方。

（ ○ ） 6.排球場是一個18公尺×9公尺的長方形場地，四周至少有3公尺寬的無障礙區，且由地面向上至少7公尺的空間必須無任何障礙。

（ ○ ） 7.世界性排球比賽其無障礙區應為自邊線以外至少5公尺、自端線以外至少6.5公尺；比賽空間則應自地面以上至少12.5公尺高，且沒有任何障礙物。

（ ╳ ） 8.自中線中心點量起排球攻擊區為4公尺。

　 解析 　攻擊區為3公尺。

（ ╳ ） 9.排球正式男女子組比賽網高度一樣。

　 解析 　排球網高：男子2.43公尺、女子2.24公尺。

（ ○ ） 10.排球運動中，自由球員之運動服主色調應與其他隊友不同，並成鮮明對比。

（ ╳ ） 11.排球比賽時，球員運動衫的號碼必須是1～12號。

　 解析 　號碼必須是1～20號。

（ ○ ） 12.排球正式比賽每隊最多可以登錄12名球員，世界性比賽每隊可登錄14名球員。

（ ╳ ） 13.排球比賽擔任隊長者與其他隊員服裝並無明顯的差異。

　 解析 　隊長的胸前號碼下方有一條8公分×2公分的橫條以提供裁判識別。

（ ○ ） 14.排球賽中，唯隊長有權在死球時向裁判請求暫停的權利。

（ ╳ ） 15.排球比賽以先勝二局者為勝隊。

　 解析 　先勝三局為勝隊。

（ ○ ） 16.排球比賽以先獲得25分並至少領先2分者為勝一局。

（ ○ ） 17.排球比賽「決勝局」以先獲得15分並領先2分者為勝。

（ ○ ） 18.排球運動中，球員的位置是以球員足部接觸地面的位置來判定。

（ ○ ） 19.排球比賽時，發球員擊球的瞬間，球員須按規定位置站立。

（ ╳ ） 20.排球比賽的輪轉順序、發球順序、球員位置都可隨時視戰術更動。

　 解析 　依陣容單決定維持到該局結束。

（ ○ ） 21.當排球比賽進行到決勝局時，以先獲得15分並領先對隊2分者為勝。

（ ○ ） 22.當排球比賽進行到決勝局時，一隊得分先達到8分時，須交換場地。

（ ╳ ） 23.排球的球員輪轉順序是以逆時針來施行。

　 解析 　順時針。

（ ╳ ） 24.排球比賽，發球員可以將球拋起數次，以練習發球。

　 解析 　只能拋起一次。

（ ╳ ） 25.排球比賽當擊球員發球時，同隊隊員可試圖以左右移動的方式掩蔽發球員和發球路線。

　 解析 　不可阻礙、掩蔽發球路線。

（ ╳ ） 26.排球賽中，球隊取得發球權時，該隊球員必須依逆時針方向輪轉一個位置。

　 解析 　球隊取得發球權時，該隊球員必須依順時針方向輪轉一個位置。

（ ○ ） 27.排球賽中，發球輪轉錯誤的球隊應判罰1分且喪失發球權。

（ ○ ） 28.排球賽中，裁判鳴笛指示發球後，發球員必須在8秒內將球擊（發）出。

（ ○ ） 29.排球比賽時，一隊有3次擊球機會將球擊過對區。

（ ○ ） 30.排球比賽擊球飛越球網時，球可以觸網。

（ ╳ ） 31.排球賽中，每隊均賦予最多3次的擊球權（包含攔網）。

　 解析 　攔網時的觸球不計入球隊的擊球。

（ ○ ） 32.排球比賽自由球員不可攔網。

（ ○ ） 33.排球比賽時，攔網者的手可伸越球網，但不可妨礙對方球員的活動。

（ ╳ ） 34.排球比賽球員在擊球過程中觸及球網，只要不干擾比賽即不算犯規。

　 解析 　球員擊球過程中觸擊球網，應判觸網犯規。

（ ○ ） 35.排球賽中嘗試攔網時，若未妨礙對方球員攻擊前及攻擊時的活動，攔網者可越網觸球。

（ ╳ ） 36.排球比賽時，先發球員被替補後即不可再上場比賽。

　 解析 　可替換原來的替補球員。

（ ○ ） 37.排球比賽時，每局的先發球員可在該局原位置退場及再進場一次。

（ ○ ） 38.排球比賽時，非法替補判罰對方得一分及發下一球。

（ ○ ） 39.排球自由球員不可發球。

**二、單選題: 共38題**

（ Ｂ ） 1.下列排球兩隊分數表示一局比賽已結束的是？　(A)14：12　(B)26：24　(C)20：18　(D)25：24。

（ Ｃ ） 2.排球比賽決勝局當一隊先得幾分時，應立即交換場地？　(A)12分　(B)10分　(C)8分　(D)6分。

（ Ａ ） 3.排球比賽服裝顏色須明顯不同的隊員是？　(A)自由球員　(B)隊長　(C)前排球員　(D)後排球員。

（ Ｄ ） 4.排球比賽發球員須在幾秒內將球發出？　(A)20秒　(B)12秒　(C)10秒　(D)8秒。

（ Ｃ ） 5.排球比賽每隊一局最多准許幾人次的替補？　(A)8　(B)7　(C)6　(D)4。

（ Ａ ） 6.排球賽中，某區域自邊線以外至少5公尺、自端線以外至少6.5公尺，請問敘述中的某區域為何？　(A)無障礙區　(B)教練限制區　(C)發球區　(D)熱身區。

（ Ｃ ） 7.排球賽中，攻擊區自中線中心點量為幾公尺？　(A)1公尺　(B)2公尺　(C)3公尺　(D)4公尺。

（ Ｂ ） 8.男子排球比賽網高為何？　(A)2.35公尺　(B)2.43公尺　(C)2.24公尺　(D)2.20公尺。

（ Ｃ ） 9.女子排球比賽網高為何？　(A)2.35公尺　(B)2.43公尺　(C)2.24公尺　(D)2.20公尺。

（ Ａ ） 10.排球比賽時，有權在記錄表上簽名承認比賽結果的是　(A)隊長　(B)教練　(C)自由球員　(D)任一位球員。

（ Ｃ ） 11.排球比賽時，當球隊隊長不在場上，不能被任命擔任比賽隊長的是　(A)前排球員　(B)後排球員　(C)自由球員。

（ Ｄ ） 12.排球比賽每隊最多可有幾位球員？　(A)15位　(B)14位　(C)13位　(D)12位。

（ Ｄ ） 13.世界性排球賽每隊最多由幾位選手組成？　(A)4人　(B)6人　(C)12人　(D)14人。

（ Ｂ ） 14.排球比賽決勝局兩隊於何時交換場地？　(A)一隊先獲得15分時　(B)一隊先獲得8分時　(C)一隊先獲得6分時　(D)不須交換場地。

（ Ｂ ） 15.排球比賽一、二局間的休息時間為　(A)1分鐘　(B)3分鐘　(C)5分鐘　(D)10分鐘。

（ Ｂ ） 16.排球賽中，若比賽24：24平手時再繼續比賽，直到領先幾分時，則領先隊勝？　(A)1分　(B)2分　(C)3分　(D)4分。

（ Ａ ） 17.排球比賽時，每局開始的球員位置及輪轉順序須維持至　(A)該局結束　(B)得分後即可更換　(C)請求暫停時可更換。

（ Ｂ ） 18.排球賽中，球員們身處的位置是以哪個位置來判定？　(A)手部的垂直位置　(B)足部接觸地面的位置　(C)排球的位置　(D)裁判認定的位置。

（ Ｂ ） 19.若排球球員輪轉順序錯誤犯規，應判　(A)失兩分　(B)失一分及發球權，且球員位置順序應改正　(C)輪轉順序改正即可，不失分　(D)不須判罰。

（ Ｄ ） 20.排球比賽時，發球員於裁判鳴笛後，必須於　(A)3秒內將球擊出　(B)5秒內將球擊出　(C)6秒內將球擊出　(D)8秒內將球擊出。

（ Ｃ ） 21.下列敘述何者正確？　(A)排球發球以雙手或雙臂將球擊出　(B)排球發球時不可運球　(C)自由球員只能扮演後排球員的角色　(D)排球擊球飛越球網時，球不可觸網。

（ Ｄ ） 22.排球比賽時，裁判鳴笛指示發球後，發球員必須在幾秒內將球擊出？　(A)5秒　(B)6秒　(C)7秒　(D)8秒。

（ Ａ ） 23.排球賽中，若不包含攔網則同一名球員得以連續擊球幾次？　(A)1次　(B)2次　(C)3次　(D)不限。

（ Ｄ ） 24.下列針對「排球犯規」的敘述，何者錯誤？　(A)球隊在擊球回對方場區前觸球4次　(B)比賽區域內，球員藉助隊友或外物作為擊球的支撐　(C)球被持球、拋球而非被打擊反彈回去　(D)連擊：球員連續擊球1次或球連續觸及身體數個部位。

　 解析 　連擊：球員連續擊球2次或球連續觸及身體數個部位。

（ Ｄ ） 25.下列有關排球規則之敘述，何者「不」正確？　(A)前排球員在自己的場地空間內，可以在任何高度完成攻擊　(B)後排球員可在後區的任何高度，完成攻擊動作，球體未完全高於球網上緣，則後排球員也可在前區完成攻擊　(C)對方發球時，不准攔網　(D)攔網時的觸球，可計入球隊的擊球次數中。

　 解析 　攔網時的觸球，不得計入球隊的擊球次數中。

（ Ｄ ） 26.下列有關排球之敘述何者正確？　(A)攔網後出界不算犯規　(B)可以攔對方發球　(C)只有後排球員可以攔網　(D)攔網球員一經觸球視同完成攔網。

（ Ａ ） 27.排球比賽進行時，每隊每局最多准許替補的人次為　(A)6人　(B)5人　(C)4人　(D)1人。

（ Ｃ ） 28.排球比賽技術暫停時間為　(A)30秒　(B)45秒　(C)1分鐘　(D)1分30秒。

（ Ａ ） 29.排球比賽「非」技術暫停的暫停時間為　(A)30秒　(B)45秒　(C)1分鐘　(D)1分30秒。

（ Ｄ ） 30.排球比賽中，替補次數不受限制的是　(A)隊長　(B)前排球員　(C)後排球員　(D)自由球員。

（ Ａ ） 31.排球自由球員以高手手指傳球，其他隊友可任意攻擊，是指自由球員　(A)位於後區時　(B)位於前區時　(C)位於延長區域內。

（ Ｂ ） 32.有關排球自由球員的敘述，何者錯誤？　(A)自由球員交換不計為正常的替補次數　(B)每局開始前自由球員必須進入球場就定位　(C)自由球員交換次數不限　(D)自由球員兩次替補之間需完成一球比賽。

（ Ｄ ） 33.排球比賽不含技術暫停，每局有幾次暫停權利？　(A)5次　(B)4次　(C)3次　(D)2次。

（ Ａ ） 34.排球賽中，自由球員「不」可以擔任下列哪個位置？　(A)比賽隊長　(B)後排球員　(C)發球員　(D)在死球時向裁判請求權利的球員。

　 解析 　唯有隊長有權在死球時向裁判請求權利。

（ Ｄ ） 35.排球賽中，自由球員不得進行下列哪項動作？　(A)替換後排球員　(B)加強球隊防守能力　(C)替補次數不受限制　(D)攔網。

（ Ｄ ） 36.排球賽中，下列有關自由球員動作之敘述，何者「不」正確？　(A)自由球員於前區使用高手手指傳球時，則隊友不得將高於網上端的球擊過對方　(B)自由球員於後區以高手手指傳球時，則隊友可以任意擊球　(C)自由球員不得在任何地方完成攻擊動作　(D)每局開始時可直接進入球場。

　 解析 　每局開始時不可進入球場，須等裁判核對先發陣容後，交換進入場內。

（ Ｄ ） 37.排球比賽時，當球員因為無理行為被處以紅卡時，應判罰　(A)驅逐出局　(B)取消比賽資格　(C)失一分　(D)喪失發球權及失一分。

（ Ｃ ） 38.當排球球員被判驅逐出局，坐於懲罰區，則可能是得到何種處罰卡？　(A)黃卡　(B)紅卡　(C)黃卡＋紅卡。

**三、填充題: 共4題**

 1.排球場為（　　　　）公尺×9公尺的（　　　　）場地，四周至少有（　　　　）公尺寬的無障礙區，且由地面向上至少7公尺的空間必須無任何障礙。

　 解答 　18；長方形；3

 2.排球網高：男子（　　　　）公尺、女子（　　　　）公尺。

　 解答 　2.43；2.24

 3.一般排球比賽中，每隊比賽可登錄（　　　　）名一般球員，最多指定2名（　　　　）。

　 解答 　12；自由球員

 4.排球賽中，為加強防守能力，故設立自由球員，該球員不得擔任場上隊長，但可以替換（　　　　）球員。

　 解答 　後排

**四、問答題: 共1題**

 1.排球賽中，請問場上何者可以在死球時向裁判請求權利？

　 解答 　隊長。

**羽球**

**一、是非題: 共38題**

（ ○ ） 1.羽球比賽第三局一方分數先達11分時，應換邊，除非是讓分賽。

（ ○ ） 2.羽球發球時球員雙足必須與地面接觸並固定位置，直到完成發球。

（ ○ ） 3.羽球發球時，球拍拍擊到羽球基座的瞬間，整個羽球整個羽球與地面距離不能超過1.15公尺。

（ ○ ） 4.羽球發球員得分為偶數時，發球員及接球員須站於右發球區。

（ ○ ） 5.羽球同一球員連續兩次擊中羽球，判為犯規。

（ ○ ） 6.羽球的重量為4.74～5.50公克。

（ ╳ ） 7.羽球單打與雙打的邊線和發球線是相同的。

（ ○ ） 8.羽球的材質應以天然羽毛或合成原料製成。

（ ╳ ） 9.羽球場界線寬度均為5公分。

　 解析 　羽球場界線寬度均為4公分。

（ ○ ） 10.羽球發球區以中線區隔分為左及右發球區。

（ ╳ ） 11.羽球場上，雙打與單打邊線位置一樣。

　 解析 　雙打與單打邊線位置不一樣。

（ ○ ） 12.羽球比賽正式比賽均採三局二勝制。

（ ╳ ） 13.羽球比賽中，若發現換邊錯誤應立即換邊，且原已獲得之分數將重新計算。

　 解析 　保留原已獲得分數。

（ ○ ） 14.羽球比賽中，當一局結束時，雙方應換邊。

（ ╳ ） 15.羽球比賽中，當分數達20平分時，先獲得第21分者獲勝。

　 解析 　連續獲得2分者獲勝。

（ ○ ） 16.羽球比賽中，當分數達29平分時，獲得第30分者獲勝此局。

（ ╳ ） 17.羽球比賽時，第二局結束後，第三局開始時不須換邊。

　 解析 　每局結束應換邊。

（ ○ ） 18.羽球比賽一方獲勝一球即增加得分1分。

（ ╳ ） 19.羽球比賽是由先得11分的一方獲勝。

　 解析 　先得21分者獲勝。

（ ○ ） 20.羽球比賽中，勝一局者，次局比賽首先發球。

（ ○ ） 21.羽球比賽中，第三局一方分數達11分時，應換邊。

（ ○ ） 22.羽球比賽中，每局之間可休息120秒。

（ ○ ） 23.羽球比賽時，如果分數達到20分平分，任一方要連續贏2分才獲得此局。

（ ○ ） 24.羽球比賽通常採用三局兩勝制。

（ ╳ ） 25.羽球比賽只要贏得一球即得兩分，連贏兩盤者得三分，由先得21分的一方獲勝。

　 解析 　只要贏得一球即得1分，由先得21分的一方獲勝。

（ ╳ ） 26.羽球比賽雙方各得29分時，則先得到32分者才獲得該局。

　 解析 　如果分數達到29分平分，則先得到第30分的一方獲得此局。

（ ○ ） 27.羽球比賽時，當發球員向前揮動球拍頭，即視為開始發球。

（ ╳ ） 28.羽球比賽時，為求奇襲成功，發球時無須等待接球員準備好。

　 解析 　接球員尚未準備而發球員即發球，需行重行發球。接球員未準備就緒前，發球員不應發球。

（ ╳ ） 29.羽球比賽開始，均應自左發球區開始發球。

　 解析 　右發球區發球。

（ ○ ） 30.羽球比賽中，當發球員得分為6分時，發球員需站在右發球區。

（ ○ ） 31.羽球比賽如果分數達到20分平分，任一方要連續贏2分才獲得此局。

（ ○ ） 32.羽球單打比賽時，當發球員該局得分為零分或偶數時，發球員及接球員須站於右發球區發球或接球。

（ ╳ ） 33.羽球單打比賽時，如果發球方犯規，或羽球因落到接球方場地內的地面而停頓，則接球方得2分並再由另一發球區繼續發球。

　 解析 　如果發球員犯規，或羽球落到發球員場地之內的地面，則發球員喪失繼續發球的權利，同時接球員成為發球員，接球員得1分。

（ ○ ） 34.羽球比賽中，比分0：0時，由右發球區發球。

　 解析 　從右發球區發球（因發球方的分數為雙數）。

（ ○ ） 35.羽球比賽發球員比分3：2時，由左發球區發球。

　 解析 　從左發球區發球（因發球方的分數為單數）。

（ ○ ） 36.羽球場上無論單打或雙打比賽，當發球該局得分為零分或偶數分時，發球員均於右發球區發球及接球。

（ ○ ） 37.羽球比賽中，如球員有任何惡意動作，重複或繼續不斷地違反，則視為犯規動作。

（ ○ ） 38.羽球雙打比賽中，若同隊的兩位球員同時擊中羽球，即為犯規。

**二、單選題: 共40題**

（ Ｃ ） 1.羽球比賽以先得幾分的一方獲勝一局？　(A)7分　(B)11分　(C)21分　(D)25分。

（ Ｃ ） 2.羽球當雙方達29平分時　(A)獲得第31分者獲勝此局　(B)連續獲得2分者獲勝此局　(C)獲得第30分者獲勝此局。

（ Ｂ ） 3.羽球比賽球后小戴頻頻進攻，很快的率先拿到11分，此時雙方可休息幾秒？　(A)30秒　(B)60秒　(C)90秒　(D)120秒。

（ Ｂ ） 4.羽球發球時，雙方球員同時犯規，應如何判決？　(A)發球員得1分　(B)重行發球　(C)接球員得1分　(D)擲硬幣決定球權。

（ Ａ ） 5.羽球比賽採？　(A)三局二勝制　(B)五局三勝制　(C)七局四勝制　(D)比賽時間結束分數高者獲勝。

（ Ｄ ） 6.羽球比賽中，關於發球下列何者錯誤？　(A)不能以不當理由及動作延誤發球　(B)發球不得踩及界線　(C)發球員及接球員須站立於對角線上的發球區　(D)發球員球拍拍柄於擊球瞬間必須朝向上方。

　 解析 　發球員球拍拍柄於擊球瞬間必須朝向下方。

（ Ｂ ） 7.羽球場為長方形比賽場地，界線均為　(A)20公釐　(B)40公釐　(C)60公釐　(D)80公釐。

（ Ｃ ） 8.一般羽球是由多少根羽毛固定基座？　(A)12根　(B)14根　(C)16根　(D)18根。

（ Ｃ ） 9.羽球的基座規格為　(A)5～8公釐　(B)10～18公釐　(C)25～28公釐　(D)35～38公釐。

（ Ａ ） 10.羽球的重量下列何者較為正確？　(A)4.74～5.5公克　(B)5.74～6.5公克　(C)6.74～7.5公克　(D)7.74～8.5公克。

（ Ｃ ） 11.國際標準羽球比賽使用的羽毛球是由幾根羽毛固定基座組成？　(A)12根　(B)14根　(C)16根　(D)18根。

（ Ａ ） 12.羽球比賽每一局之間休息　(A)120秒鐘　(B)80秒鐘　(C)70秒鐘　(D)60秒鐘。

（ Ａ ） 13.羽球比賽中，撇除讓分賽的情況之外，當雙方打到第三局決勝時，需在到達多少分時換邊？　(A)11分　(B)10分　(C)9分　(D)8分。

（ Ａ ） 14.羽球比賽中，當雙方達29平分時，先獲得第幾分者獲勝？　(A)30分　(B)31分　(C)32分　(D)33分。

（ Ｂ ） 15.羽球比賽中，當雙方20平分時，連續獲得幾分者獲勝？　(A)1分　(B)2分　(C)3分　(D)4分。

（ Ａ ） 16.小馬觀賞羽球比賽遲到，此時正好一局分出勝負，請問雙方比數不可能為？　(A)21：20　(B)22：20　(C)25：23　(D)30：29。

（ Ｄ ） 17.羽球比賽中，撇除讓分賽的情況之外，當一局一方先達幾分時，可休息60秒？　(A)8分　(B)9分　(C)10分　(D)11分。

（ Ｃ ） 18.羽球比賽的賽制採　(A)七局五勝　(B)五局三勝　(C)三局二勝　(D)一局決勝。

（ Ａ ） 19.羽球比賽多採下列何種賽制？　(A)三局二勝制　(B)五局三勝制　(C)七局四勝制　(D)單局決勝負。

（ Ｃ ） 20.下列有關羽球計分之敘述，何者正確？　(A)只要贏得一球即得2分　(B)由連得21分的一方獲勝　(C)分數達到20分平分，任一方要連續贏2分才獲得此局　(D)勝一局者，在次局比賽中首先接球。

　 解析 　只要贏得一球即得1分。由先得21分的一方獲勝。勝一局者，在次局比賽中首先「發」球。

（ Ｂ ） 21.羽球比賽時，發球方發球動作不正確被裁判判定為犯規時，應　(A)失1分，繼續發球　(B)失1分，換邊發球　(C)重新發球　(D)不失分，換邊發球。

（ Ｃ ） 22.羽球比賽中，發球員球的拍柄於擊球瞬間必須朝向　(A)上方　(B)左方　(C)下方　(D)右方。

（ Ａ ） 23.羽球比賽中，發球員球拍拍擊到羽球基座的瞬間，整個羽球與地面的距離不能超過　(A)1.15公尺　(B)1.25公尺　(C)1.35公尺　(D)1.45公尺。

（ Ｂ ） 24.羽球單打賽事中，如果發球員犯規或羽球落到發球員場地之內的地面，則會有下列哪種判罰出現？　(A)發球方得1分並再由另一發球區繼續發球　(B)發球員喪失繼續發球的權利，同時接球員成為發球員，接球員得1分　(C)發球方繼續發球　(D)發球員喪失繼續發球的權利，但接球方不得分。

　 解析 　如果發球員犯規，或羽球落到發球員場地之內的地面，則發球員喪失繼續發球的權利，同時接球員成為發球員，接球員得1分。

（ Ａ ） 25.羽球單打賽事中，如果接球方犯規或羽球因落到接球方場地內的地面而停頓，則會有下列哪種判罰出現？　(A)發球方得1分並再由另一發球區繼續發球　(B)發球員喪失繼續發球的權利，同時接球員成為發球員，接球員得1分　(C)發球方繼續發球，未得分　(D)發球員喪失繼續發球的權利，但接球方不得分。

　 解析 　如果接球方「犯規」，或羽球因落到接球方場地內的地面而停頓，則發球方得1分並再由另一發球區繼續發球。

（ Ｂ ） 26.羽球雙打比賽，比分於3：3時，由球員與哪一發球區發球？　(A)右發球區　(B)左發球區　(C)換對方發球　(D)無須輪替。

（ Ａ ） 27.關於羽球比賽，下列何者有誤？　(A)球員可以故意喊叫影響對方球員　(B)重新發球，是指此次發球不算，原發者再發一次　(C)接球員未準備就緒前，發球員不應發球　(D)雙打比賽只限接球員接擊發球。

（ Ｂ ） 28.羽球比賽中，當發球員得分為多少時，發球員需站在左發球區？　(A)0分　(B)1分　(C)2分　(D)4分。

（ Ａ ） 29.羽球雙打比賽中，下列哪種比分情形球員「無須」由「左」發球區發球？　(A)0：0　(B)1：1　(C)3：5　(D)3：3。

（ Ａ ） 30.羽球雙打比賽中，下列哪種比分情形球員須由右發球區發球？　(A)0：0　(B)1：1　(C)3：5　(D)3：3。

（ Ｂ ） 31.羽球比賽時，無論雙打或單打，發球方得分為零分或偶數時，發球方某球員應於哪一個發球區發球？　(A)由左發球區發球　(B)由右發球區發球　(C)由最先發球的發球區繼續發球　(D)由最後發球的發球區繼續發球。

（ Ａ ） 32.羽球比賽時，無論雙打或單打，發球方得分為奇數時，發球方某球員應於哪一個發球區發球？　(A)由左發球區發球　(B)由右發球區發球　(C)由最先發球的發球區繼續發球　(D)由最後發球的發球區繼續發球。

（ Ａ ） 33.羽球比賽時，發球區位置是由下列何者決定之？　(A)分數之奇、偶數　(B)分數的多寡　(C)領先幅度　(D)溝通。

（ Ｄ ） 34.羽球比賽中，羽球發生何種情形不算犯規？　(A)落於場地界線外　(B)自球網或其下方穿過　(C)觸及球員身體或服裝　(D)回擊使羽球落在對方場地。

（ Ｄ ） 35.下列何者不屬於羽球犯規行為？　(A)羽球沒有過網　(B)羽球從球網或其下方穿過　(C)球員有惡意動作，試圖妨礙或干擾對方　(D)比賽中羽球破裂散開。

（ Ｃ ） 36.羽球比賽中，下列何種情形不需重新發球？　(A)發球員在接球員未準備好接球時發球　(B)司線員未能看見，裁判或立即重播系統亦無法做出判決之下　(C)發球時，一方球員犯規　(D)除發球外，羽球停留在網頂。

（ Ｄ ） 37.下列何者非羽球的犯規動作？　(A)比賽一開始發球即於左發球區發球　(B)同一球員連續2次擊中羽球　(C)雙打同隊兩位球員同時擊中羽球　(D)發球時雙腳與地面接觸。

（ Ｄ ） 38.下列有關羽球場上犯規事項、重行發球之敘述，何者有誤？　(A)發球員已意圖發球，但未擊中羽球屬於犯規　(B)同一球員連續2次擊中羽球屬於犯規　(C)重行發球是指發球不算，由原發球者再發1次　(D)重行發球時，發球員須扣1分。

（ Ａ ） 39.羽球比賽除發球外，當羽球過網後被網纏住或停在網上時，應判定？　(A)重新發球　(B)爭球　(C)對方得1分　(D)換邊發球。

（ Ａ ） 40.羽球比賽時，發生下列何種情節不屬於重行發球？　(A)同一球員連續2次擊中羽球　(B)接球員尚未準備而發球員即發球　(C)接球員及發球員雙方同時犯規　(D)羽球破損並和羽球座分離。

　 解析 　同一球員連續2次擊中羽球為犯規事項。

**三、填充題: 共3題**

 1.如果羽球比賽雙方分數達到29平分時，則先得到第（　　　　）分的一方獲得此局。

　 解答 　30

 2.羽球比賽中，每局先得（　　　　）分者獲勝。

　 解答 　21

 3.羽球場上的重行發球是指這次的（　　　　）不算，由原發球者再發1次。

　 解答 　發球

**四、問答題: 共1題**

編碼：02360　　　　　出處：P.86　　　　　來源：補充題

 1.請舉例三種羽球重新發球的情況？

　 解答 　(1)除發球外，羽球過網後被網纏住或停在網上。
(2)發球時，雙方球員同時犯規。
(3)發球員在接球員未準備好接球時發球。
(4)比賽中，羽球破散並和羽球基座分離。
(5)司線員未能看見，裁判也未能作判決的情況下。
(6)有任何不可預知或意外情況發生時。

**桌球**

**一、是非題: 共39題**

（ ○ ） 1.桌球球拍的大小、形狀、重量無限制。

（ ╳ ） 2.桌球比賽發球時球員將球向上拋起，至少升離非執拍手16公分以上，且可以使球旋轉。

　 解析 　不得使球旋轉。

（ ○ ） 3.桌球比賽若球員移動比賽檯面，對方得1分。

（ ○ ） 4.桌球比賽由奇數局組成。單打賽採5局3勝制或7局4勝制。

（ ○ ） 5.桌球一局比賽以先得11分者為勝方。

（ ╳ ） 6.桌球比賽用球只能是黃色。

　 解析 　白色或橘色。

（ ○ ） 7.關於桌球球拍的大小、形狀、重量均無限制。

（ ○ ） 8.桌球球拍兩面均無光澤，一面為鮮紅色，一面為黑色。

（ ○ ） 9.桌球球檯長274公分、寬152.5公分、離地面高76公分，須水平擺放。

（ ╳ ） 10.桌球球檯得以任何均勻的彈性材料製成，當標準球從1公尺處落下時，須有約30公分的反彈力。

　 解析 　球檯得以任何材料製成，應有均勻的彈性，當標準球從30公分高處落下時，須有約23公分的反彈力。

（ ○ ） 11.國際正式桌球比賽所使用之球為直徑40公釐的圓球體，重量為2.7公克。

（ ╳ ） 12.桌球比賽時，為求比賽的公平性，球拍的大小、形狀及重量必須經過主辦單位的認證方能進行比賽。

　 解析 　球拍的大小、形狀及重量均無限制。

（ ○ ） 13.桌球球拍兩面應為無光澤，其一面為鮮紅色，另一面為黑色。

（ ╳ ） 14.桌球比賽場上，球員在比賽開始前、比賽中更換球拍時，不需將球拍向裁判員及對方展示，亦無須受檢。

　 解析 　球員在比賽開始前及比賽中更換球拍時，應將球拍向裁判員及對方展示，並允許檢查。

（ ○ ） 15.桌球球檯檯面，長274公分、寬152.5公分，各有左右半邊之分。

（ ╳ ） 16.桌球比賽時，發球、接發球及選方位的權利，應以大會決定之。

　 解析 　發球、接發球及選方位的權利，應以抽籤決定之。

（ ○ ） 17.桌球比賽前，抽籤獲勝者可選擇首先發球、接發球或開始之方位。

（ ○ ） 18.一場桌球比賽應由奇數局組成。

（ ○ ） 19.桌球雙打賽採五局三勝制。

（ ○ ） 20.桌球比賽時，發球方與接球方輪發2分球，以此發球順序至該局結束。

（ ╳ ） 21.桌球比賽當雙方均得10分時，以先領先對手3分者為勝方。

　 解析 　先領先對手2分者為勝方。

（ ○ ） 22.個人桌球比賽，多採5局3勝制或7局4勝制。

（ ○ ） 23.桌球比賽時，每人輪發2球，接發球方即換為發球方，依此輪轉至該局結束。

（ ╳ ） 24.桌球一局比賽以先得11分的一方為勝方；但雙方若10：10平手，以先領先對方1分的一方為勝方。

　 解析 　一局比賽以先得11分的一方為勝方；但雙方若10：10平手，以先領先對方2分的一方為勝方。

（ ╳ ） 25.桌球比賽當球員意外受傷時，可中斷比賽時間，中斷時間不可超過15分鐘。

　 解析 　10分鐘。

（ ○ ） 26.桌球比賽促進制度一旦實施，應繼續實施至比賽結束。

（ ╳ ） 27.桌球場上所謂的「促進比賽制度」為一局比賽進行10分鐘後雙方分數未達9分時，裁判下令而實施。

　 解析 　如果一局比賽進行10分鐘而雙方分數未達9分時，而一局比賽未結束前應由參賽雙方請求而實施。

（ ○ ） 28.桌球一局比賽中，若時間已超過10分鐘且雙方比數得分已達18分以上，則不實施促進制度。

（ ○ ） 29.桌球發球時，應讓接發球員看清全程。

（ ╳ ） 30.桌球雙打比賽，發球時應先觸及發球方的左半區，再觸及接發球方的右半區。

　 解析 　先觸及發球方的右發球區，再觸及接發球方的右半區。

（ ○ ） 31.桌球比賽發球時，不得使球旋轉。

（ ○ ） 32.桌球比賽，發球時，球應靜置於非執拍手掌心上。

（ ○ ） 33.桌球發球時，球應放置在非執拍手掌上，手掌張開且球是靜止狀態。

（ ╳ ） 34.桌球比賽發球時為混淆對手，無須讓對手及裁判看清楚球是否按照合法發球規定。

　 解析 　從拋球到擊球為止，該球應高於桌面水平並在其端線後方，且應讓接發球員看清楚全程，發球員不可遮擋該球。

（ ╳ ） 35.桌球雙打比賽發球時，應先觸及發球方的左半區，再觸及接發球方右半區。

　 解析 　雙打時球應先觸及發球方的右半區，繼之觸及接發球方的右半區。

（ ○ ） 36.桌球比賽當球已發出，接發球方尚未準備接球而未試圖擊球，應判重發球。

（ ╳ ） 37.桌球比賽時，若對方非執拍手觸及桌面，應重發球。

　 解析 　得1分。

（ ╳ ） 38.桌球比賽中，允許同一球員蓄意的連續兩次擊球。

　 解析 　蓄意兩次擊球，對方得1分。

（ ○ ） 39.桌球比賽過程中，發球方非執拍手觸及比賽檯面，則接球方得1分。

**二、單選題: 共38題**

（ Ｄ ） 1.桌球球拍一面為紅色，一面為？　(A)紅色　(B)黃色　(C)綠色　(D)黑色。

（ Ｃ ） 2.桌球比賽實施促進制度時，　(A)得分者發球　(B)每人發2分球　(C)每人發1分球　(D)失分者發球。

（ Ａ ） 3.桌球比賽決勝局一方先得幾分時，應互換方位？　(A)5　(B)10　(C)11　(D)21。

（ Ｂ ） 4.桌球比賽促進制度時，當接發球方完成幾次有效的回擊，判接發球方得1分？　(A)15　(B)13　(C)11　(D)9。

（ Ｂ ） 5.桌球比賽當雙方均得10分時？　(A)以先得第11分者為勝方　(B)以先領先對手2分者為勝方　(C)每方輪發2球。

（ Ｃ ） 6.下列有關桌球比賽規則之介紹，何者正確？　(A)比賽應由雙數局組成　(B)實施促進制度時，若接發球方完成10次有效的回擊，判接發球方得1分　(C)比賽前須以抽籤決定先選擇發球權、接球權或開始方位　(D)球的重量為3.7公克。

　 解析 　比賽應為單數局。實施促進制度時，若接發球方完成13次有效的回擊，判接發球方得1分。球的重量為2.7公克。

（ Ａ ） 7.桌球球檯離地面約　(A)76公分　(B)80公分　(C)84公分　(D)88公分。

（ Ｂ ） 8.桌球球檯須有均勻彈性，當球從30公分落下，須有　(A)12公分的反彈力　(B)23公分的反彈力　(C)25公分的反彈力　(D)30公分的反彈力。

（ Ｄ ） 9.桌球球檯長寬各為幾公分？　(A)長254公分、寬150公分　(B)長264公分、寬152.5公分　(C)長274公分、寬140公分　(D)長274公分、寬152.5公分。

（ Ｂ ） 10.桌球球檯離地面高幾公分並須水平擺放？　(A)75公分　(B)76公分　(C)80公分　(D)100公分。

（ Ｃ ） 11.桌球球檯應有均勻的彈性，當標準球從幾公分高處落下時，須有相當的反彈力？　(A)15公分　(B)26公分　(C)30公分　(D)31公分。

（ Ａ ） 12.桌球比賽時，整個球網頂端的高度，須離檯面幾公分？　(A)15.25公分　(B)15.5公分　(C)16公分　(D)16.5公分。

（ Ａ ） 13.桌球球拍兩面球皮的顏色，必須以黑色以及哪個顏色為主？　(A)紅色　(B)黃色　(C)藍色　(D)綠色。

（ Ｃ ） 14.桌球的重量為幾公克？　(A)2.5公克　(B)2.6公克　(C)2.7公克　(D)2.8公克。

（ Ｂ ） 15.下列有關桌球球拍之敘述，何者正確？　(A)球拍的大小、形狀及重量有所規範　(B)球拍的大小，重量沒有限制　(C)球拍兩面應為具有光澤之鮮紅色及黑色　(D)球員在比賽開始前及比賽中更換球拍時，無須球拍向裁判員及對方展示。

（ Ａ ） 16.桌球決勝局於一方得幾分時互換方位？　(A)5分　(B)6分　(C)8分　(D)11分。

（ Ｄ ） 17.桌球比賽時，當甲方抽籤獲勝則可以選擇下列何者之權利？　(A)首先發球　(B)先接發球　(C)開始方位　(D)可決定首先發球、接發球或開始之方位。

　 解析 　甲方已選擇首先發球則乙方僅可選擇開始方位。

（ Ｂ ） 18.桌球比賽一局以先得幾分者為勝方？　(A)8分　(B)11分　(C)15分　(D)25分。

（ Ｂ ） 19.桌球比賽當雙方均得幾分時，每回僅輪發1分球？　(A)9分　(B)10分　(C)11分　(D)13分。

（ Ｃ ） 20.桌球比賽，當雙方均得10分時，伺後以領先對方幾分者為勝方？　(A)8分　(B)4分　(C)2分　(D)1分。

（ Ｂ ） 21.桌球雙打比賽決勝局於一方得幾分時，輪到接發球的一方應互換接球順序？　(A)4分　(B)5分　(C)6分　(D)7分。

（ Ｂ ） 22.桌球比賽中，一場五局的單打比賽必須取得幾勝以求勝出？　(A)兩勝　(B)三勝　(C)四勝　(D)五勝。

（ Ｂ ） 23.桌球比賽時，雙方若10：10平手，以先領先對方幾分者為勝方？　(A)1分　(B)2分　(C)3分　(D)4分。

（ Ｄ ） 24.桌球比賽一局打完，每局的休息時間為　(A)4分鐘　(B)3分鐘　(C)2分鐘　(D)1分鐘。

（ Ｄ ） 25.桌球比賽每方球員各有幾次暫停時間？　(A)4次　(B)3次　(C)2次　(D)1次。

（ Ｃ ） 26.桌球比賽每次暫停時間為　(A)3分鐘　(B)2分鐘　(C)1分鐘　(D)30秒。

（ Ａ ） 27.桌球比賽球員打到幾分時，可請求作短暫的擦汗？　(A)6分　(B)8分　(C)10分　(D)11分。

（ Ｄ ） 28.桌球比賽實施促進制度，每位球員輪發1分球，若接發球方完成幾次有效的回擊，即判接發球方得一分？　(A)10次　(B)11次　(C)12次　(D)13次。

（ Ａ ） 29.桌球比賽之促進制度，應於何時由雙方請求提出？　(A)一局比賽進行10分鐘，而雙方比數未達9平以上　(B)一局比賽進行9分鐘，而雙方比數未達9平以上　(C)一局比賽進行8分鐘，而雙方比數未達9平以上　(D)一局比賽進行7分鐘，而雙方比數未達9平以上。

（ Ｄ ） 30.下列有關桌球「促進比賽制度」之敘述，何者錯誤？　(A)一局比賽進行10分鐘而雙方分數未達9分實施該制度　(B)實施促進制度時，每個球員都輪發1分球，直至該局結束　(C)若接發球方完成13次有效的回擊，判接發球方得1分　(D)促進制度實施後，應繼續實施至該局結束。

　 解析 　促進制度實施後，應繼續實施至該場比賽結束。

（ Ａ ） 31.桌球發球時，發球員應將球接近垂直向上拋起，至少升離非執拍手　(A)16公分以上　(B)15公分以上　(C)14公分以上　(D)13公分以上。

（ Ｂ ） 32.桌球比賽當發球員有顯然未依發球規定發球時，裁判可判接發球方　(A)奪回發球權　(B)得1分　(C)得2分　(D)得3分。

（ Ｂ ） 33.桌球比賽發球時，球應置於下列哪個位置？　(A)執拍手掌　(B)非執拍手掌　(C)手腕　(D)手背。

（ Ｂ ） 34.桌球比賽時，發球時需要將球拋起幾公分以上？　(A)垂直地向上拋起至少15公分以上　(B)垂直地向上拋起至少16公分以上　(C)垂直地向上拋起至少20公分以上　(D)垂直地向上拋起至少25公分以上。

（ Ｄ ） 35.下列有關桌球發球的敘述，何者有誤？　(A)球應放置在非執拍手掌上，手掌張開且球是靜止狀態　(B)球拋起時，不得使球旋轉　(C)球拋起時至少離非執拍手16公分以上　(D)球拋起時，可利用身體適時的遮擋。

　 解析 　從拋球到擊球為止，該球應高於桌面水平並在其端線後方，且應讓接發球員看清楚全程，發球員不得遮擋。

（ Ｄ ） 36.桌球比賽若對方未能有效回擊，應判　(A)重發球　(B)警告　(C)黃牌警告　(D)己方得一分。

（ Ｃ ） 37.桌球比賽時，若對方阻擋來球，應判　(A)警告1次　(B)不予判罰　(C)己方得1分　(D)重發球。

（ Ｄ ） 38.桌球比賽球員發生下列何種情形時，不會被判失1分？　(A)連續2次擊球　(B)非執拍手觸及比賽檯面　(C)未能做有效回擊　(D)未準備好時，對方即發球。

**三、填充題: 共7題**

 1.桌球球檯當標準球從（　　　　）公分高處落下時，須有約（　　　　）公分的反彈力。

　 解答 　30；23

 2.桌球球網網高為（　　　　）公分，網柱距離邊線（　　　　）公分。

　 解答 　15.25；15.25

 3.桌球球拍的（　　　　）、形狀及（　　　　）均無限制。

　 解答 　大小；重量

 4.桌球比賽應以（　　　　）決定選擇首先發球、（　　　　）或開始的方位。

　 解答 　抽籤；接發球

 5.桌球比賽促進制度是指一局比賽進行（　　　　）分鐘而雙方比數未達（　　　　）分時，應雙方請求而實施。

　 解答 　10；18（9：9）

 6.桌球比賽發球時，球應放置在非（　　　　）手掌上，手掌張開且球是（　　　　）狀態。

　 解答 　執拍；靜止

 7.桌球比賽時，發球員須將球接近（　　　　）地向上拋起，至少離非執拍手（　　　　）公分以上。

　 解答 　垂直；16

**四、問答題: 共2題**

 1.試問桌球比賽如何決定首先發球、接發球及選方位的權利？

　 解答 　應以抽籤決定之，抽籤獲勝者可選擇首先發球、接發球或開始之方位（國內可採猜拳、猜球或拋擲法）。

 2.桌球比賽進入決勝局時，當一方先得幾分時，雙方應交換位置？

　 解答 　5分。

**健康體適能**

**一、是非題: 20題**

（ ╳ ） 1.參與任何運動，所需要的服裝與裝備都是相同的。

　 解析 　參與不同運動應穿著適當的服裝與鞋子，以維護運動時的舒適與安全。

（ ○ ） 2.在參與運動前，必須先評估自身的健康狀況，如果沒有任何的不適與疾病，方可從事運動。

（ ○ ） 3.從事運動，可以使全身代謝作用旺盛，促進血液循環，預防疾病發生，改善身體型態與素質，進而提升自信心與人際關係。

（ ○ ） 4.健康體適能的定義，是指身體能順利執行日常工作或休閒所需，而不會產生力不從心的感覺。

（ ○ ） 5.以健康的角度來看，擁有良好的心肺適能，可以避免各種心血管疾病，因此，心肺適能是健康體適能最重要的因素。

（ ○ ） 6.運動可以降低慢性疾病的發生、促進身心健康、提高工作效率，並提升生活品質。

（ ╳ ） 7.長期規律的運動會降低身體免疫力並提升疾病的威脅，影響生活適應能力，使我們無法迎接各種挑戰。

　 解析 　長期且規律的運動將可提高身體免疫力並降低疾病的威脅，也可提升生活適應能力，使我們更有信心去迎接各種挑戰！

（ ○ ） 8.從事運動可以提升全身代謝，加速血液循環，改善身體型態與素質，進而提升自信心與人際關係。

（ ○ ） 9.心肺耐力好的人，較能在長時間的活動中 維持良好的表現，也比較不容易疲勞。

（ ╳ ） 10.心肺耐力可靠短時間的肌力運動來改善與提升。

　 解析 　心肺耐力可靠長時間的有氧運動來改善與提升。

（ ╳ ） 11.肌耐力是指肌肉對抗某種阻力時所發出的力量，一般是指肌肉在一次收縮時所能產生的最大力量。

　 解析 　肌耐力改為肌力。

（ ○ ） 12.運動可以改善身體的結構和組成、提升身體基礎代謝率。

（ ○ ） 13.肌肉適能的訓練方式，可簡單分為靜態（等長）訓練及動態（等張）訓練兩種。

（ ○ ） 14.基礎代謝率是指人體在一天內安靜狀態下，維持生命所需消耗的最少熱量。

（ ╳ ） 15.肌肉適能指人體關節所能夠活動的最大範圍，以及關節周圍韌帶和肌肉的延展能力。

　 解析 　柔軟度。

（　○）16、主要肌群訓練的順序從大腿和臀部至胸部和上臂，再至背部和大腿部。

（　○）17、肌力訓練每回合反覆3～6次，做1～3回合，每回合中間至少休息2～3分鐘。

（ ╳ ）18、為使重量訓練效果佳，最好每天訓練一次，以保持最好的身體狀態。

（ ╳ ）19、運動初期由於減少脂肪量而肌肉質量的增加，故體重較慢減輕，這時可先停止運動一段

期間，以免肌肉量增加。

（ ○ ）20、控制體重最佳的方式為有氧運動。

**二、單選題: 共29題**

（ Ｄ ） 1.下列哪一種健康體適能要素，可以評估身體肥胖程度？　(A)心肺適能　(B)柔軟度　(C)肌肉適能　(D)身體組成。

（ Ａ ） 2.下列哪一項「不是」選購運動服裝所需注意的？　(A)名牌與否　(B)舒適性　(C)吸汗透氣　(D)適合所需的運動項目。

（ Ｃ ） 3.教育部體育署推動之「SH150方案」，建議每天從事20～30分鐘中等強度以上的運動，請問中等強度是指最大心跳率的？　(A)50％～60％　(B)60％～70％　(C)70％～85％　(D)80％～90％。

（ Ｄ ） 4.運動時間的選擇有幾項原則，下列何者不正確？　(A)晚上睡覺前3至4個小時，不可做過於激烈的運動　(B)飯後1小時內，不宜運動　(C)飲用含有酒精飲料後，應禁止運動　(D)飯後1小時內運動可以幫助消化。

（ Ｄ ） 5.運動前必須有基本準備，下列何者不正確？　(A)選擇運動項目時，應考量自身的喜好和體能水準　(B)如需使用運動器材，使用前應先檢查器材是否有毀損，並遵守正確的使用方法　(C)運動的衣著，應以舒適、透氣、吸濕排汗較佳的衣褲為佳　(D)運動前如果有身體不舒服，有點頭暈，從事跑步運動增加身體含氧量即可減緩。

（ Ｄ ） 6.全人健康「不包括」下列何者選項？　(A)生理層面　(B)心理層面　(C)社會層面　(D)經濟層面。

（ Ａ ） 7.心肺耐力可以藉由以下何種運動提升？　(A)游泳　(B)下棋　(C)撞球　(D)飛鏢。

（ Ｃ ） 8.心肺耐力可以提升以下何種能力？　(A)爆發力　(B)柔軟度　(C)肺活量　(D)反應能力。

（ Ｂ ） 9.要提升身體肌肉的力量應加強何種適能？　(A)心肺適能　(B)肌肉適能　(C)柔軟度。

（ Ｄ ） 10.以下何者「不是」肌力訓練的項目？　(A)深蹲　(B)伏地挺身　(C)引體向上　(D)坐姿體前彎。

（ Ａ ） 11.以下何者是肌肉適能的靜態（等長）訓練？　(A)平板支撐　(B)伏地挺身　(C)硬舉　(D)划船。

（ Ｃ ） 12.最大心跳率是衡量運動強度是否恰當的指標，計算公式為？　(A)200-年齡　(B)210-年齡　(C)220-年齡　(D)230-年齡。

（ Ａ ） 13.以下哪一項「不是」室內運動應該注意的事項？　(A)氣氛佳　(B)環境安全性　(C)器材安全性　(D)通風性。

（ Ｄ ） 14.以下哪一項裝備「不適合」進行慢跑活動？　(A)遮陽帽　(B)運動毛巾　(C)運動襪　(D)籃球鞋。

（ Ｂ ） 15.身體質量指數的公式，下列何者正確？(A)體重（公斤）／身高2（公分）　(B)體重（公斤）／身高2（公尺）　(C)身高2（公尺）／體重（公斤）　(D)身高（公尺）／體重2（公斤）。

（ Ｃ ） 16.以下何者「不是」運動前身體健康評估的項目？　(A)是否有心臟方面的疾病　(B)是否經常心痛及胸痛　(C)是否有灰趾甲的情形　(D)是否血壓過高。

（ Ｂ ） 17.氣喘可以藉由下列哪一項目運動改善氣喘的情況？　(A)賽跑　(B)游泳　(C)重量訓練　(D)舉重。

（ Ａ ） 18.下列何者「不是」選擇慢跑鞋必須具備的功能？　(A)美觀性　(B)避震性　(C)保護性　(D)穩定性。

（ Ｄ ） 19.下列何者「不適合」運動前水分補給的飲品？　(A)電解水　(B)水　(C)運動飲料　(D)啤酒。

（ Ａ ） 20.不屬於健康體適能的是？　(A)爆發力　(B)心肺適能　(C)身體組成　(D)柔軟度。

（ Ｂ ） 21.下列何者不是健康體適能的範疇？　(A)心肺適能　(B)協調性　(C)柔軟度　(D)身體組成。

（ Ａ ） 22.人體關節可以活動的最大範圍是屬？　(A)柔軟度　(B)肌耐力　(C)肌力　(D)心肺耐力。

（ Ｄ ） 23.體適能常模對照，是用來？　(A)和同學相較　(B)作統計用　(C)嚇唬自己　(D)了解自己體能的優劣，並加以改進。

（ Ｃ ） 24.下列健康體能要素，哪一項與學生平常讀書上課的精神專注程度和效率的關係最為密切？　(A)肌力　(B)肌耐力　(C)心肺耐力　(D)柔軟度。

（　B　）25、量體重最好在　(A)用餐後1小時　(B)用餐後2小時　(C)用餐前1小時　(D)用餐前2小

時　。

（　B　）26、避免一次運動量太大或運動負荷增加太多，逐漸增加運動時間和強度的原則為　(A)超

負荷原則　(B)漸進原則　(C)金字塔原則　(D)衝刺原則　。

（　C　）27、要增加心肺耐力，其運動頻率為每週至少　(A)2～3天　(B)3～4天　(C)3～5天

(D)4～5天　。

（　C　）28、增進肌肉適能最佳的運動為　(A)無氧訓練　(B)有氧訓練　(C)重量訓練　(D)高原訓練

（　B　）29、長度不變而張力改變的是何種訓練？　(A)等張訓練　(B)等長訓練　(C)離心訓練

(D)向心訓練　。

**運動與營養**

**一、是非題: 共15題**

（ ○ ） 1.對喜好運動的人而言，知道營養素在運動中的功能及正確飲食方式，有助於運動表現。

（ ○ ） 2.運動類型屬於力量型的運動員應增加蛋白質的攝取，以增進肌肉的合成。

（ ○ ） 3.醣類充足的情況下，體內細胞會優先以醣類做為能量來源，如果細胞內葡萄糖不足，會先分解先前儲存的蛋白質和脂質來提供細胞能量。

（ ○ ） 4.人體無法合成維生素，需從飲食中攝取。

（ ○ ） 5.脂肪可以幫助脂溶性維生素的溶解與吸收。

（ ╳ ） 6.水分是主要的能量來源，與運動表現的關係最為密切。

　 解析 　醣類。

（ ○ ） 7.醣類1克可以提供4大卡的熱量，是人體活動時最主要的能量來源。

（ ○ ） 8.脂肪可以提供大量的能量，在長時間中低強度運動（如走路）中扮演主要的能量供應者。

（ ╳ ） 9.在肌力訓練期間補充足夠的脂質作為肌肉修補之用，將可有效增加肌肉的量，進而提升肌肉力量來促進相關運動表現。

　 解析 　在肌力訓練期間補充足夠的蛋白質作為肌肉修補之用，將可有效增加肌肉的量，進而提升肌肉力量來促進相關運動表現。

（ ╳ ） 10.蛋白質本身無法產生熱量，但也是重要營養素之一。

　 解析 　水的本身雖然無法產生熱量，但也是重要營養素之一。

（ ○ ） 11.維生素缺乏時會使人體容易感到疲勞、頭痛、精神無法集中，也會使運動能力明顯下降。

（ ╳ ） 12.許多礦物質都會影響運動的表現，例如鈣和鎂可以維持人體酸鹼平衡。

　 解析 　許多礦物質都會影響運動的表現，例如鈉和氯可以維持人體酸鹼平衡。

（ ○ ） 13.三大營養素建議攝取比例醣類為50～60％、蛋白質為10～20％、脂質為20～30％。

（ ╳ ） 14.過多的熱量可以藉著身體活動而加以消耗，但是運動太累又耗費時間，可選擇減少飲食，來達到瘦身的效果。

　 解析 　過多的熱量可以藉著身體活動而加以消耗，不可因怕胖而減少飲食，造成營養不足的情況。

（ ○ ） 15.從事長時間的運動，可以適度補充容易消化吸收的液體或半固體食物，或容易轉化成熱量的醣類食品。

**二、單選題: 共25題**

（ Ｃ ） 1.水是人類重要的營養素，約占體重的　(A)30％　(B)50％　(C)70％　(D)90％。

（ Ａ ） 2.人體進行短時間的高強度運動，主要利用下列哪種能量？　(A)醣類　(B)蛋白質　(C)脂肪　(D)礦物質。

（ Ａ ） 3.每日建議攝取的各大類營養素，比例占最高的是　(A)醣類　(B)蛋白質　(C)脂質　(D)維生素。

　 解析 　三大營養素攝取比例醣類為50～60％、蛋白質為10～20％、脂質為20～30％。

（ Ｂ ） 4.當運動環境炎熱時，應在運動前補充多少的水分？　(A)50～100毫升　(B)250～500毫升　(C)750毫升　(D)1000毫升。

（ Ｃ ） 5.下列何者為礦物質對人體的功能？　(A)供給能量　(B)保護內臟器官減少外力衝擊　(C)調節人體的代謝　(D)潤滑器官組織。

（ Ｄ ） 6.運動過程中如果細胞內葡萄糖不足，下列何者會分解提供能量？　(A)礦物質　(B)維生素　(C)水分　(D)蛋白質及脂質。

（ Ｃ ） 7.以下何者是人體肌肉建構與修補組織的重要物質？　(A)礦物質　(B)維生素　(C)蛋白質　(D)水分。

（ Ａ ） 8.人體每日活動所需的能量大約有多少是由醣類所供應？　(A)60～65％　(B)90～95％　(C)40～45％　(D)20～25％。

（ Ｂ ） 9.以下何者是唯一可提供腦細胞、神經細胞、紅血球等細胞能量來源的營養素？　(A)蛋白質　(B)醣類　(C)脂質　(D)礦物質。

（ Ｄ ） 10.以下何者是在缺氧狀態下，唯一可以提供能量的營養素？　(A)維生素　(B)蛋白質　(C)脂質　(D)醣類。

（ Ｃ ） 11.以下何者不屬於營養密度高的醣類？　(A)燕麥　(B)糙米　(C)巧克力　(D)玉米。

（ Ｂ ） 12.以下何者不是好的碳水化合物？　(A)地瓜　(B)洋芋片　(C)馬鈴薯　(D)藜麥。

（ Ｂ ） 13.運動強度低的項目，能量主要來自於　(A)醣類50％+脂質50％　(B)醣類20％+脂質80％　(C)醣類75％+脂質25％　(D)醣類95％+脂質5％。

（ Ｃ ） 14.以下何者不是脂肪的三大類？　(A)甘油脂　(B)磷脂　(C)乙醇　(D)固醇。

（ Ａ ） 15.以下哪個營養素的每公克熱量單位最高？　(A)脂質　(B)醣類　(C)蛋白質　(D)維生素。

（ Ｄ ） 16.以下何者是不好的脂質？　(A)多元不飽和脂肪酸　(B)高密度膽固醇　(C)單元不飽和脂肪酸　(D)反式脂肪酸。

（ Ａ ） 17.在長時間的運動中，當醣類、脂肪等主要能量來源大量消耗後，下列何者可以提供少量之能量？　(A)蛋白質　(B)水　(C)礦物質　(D)維生素。

（ Ｂ ） 18.以下何者不是蛋白質食物選擇？　(A)魚　(B)地瓜　(C)牛肉　(D)乳製品。

（ Ｃ ） 19.以下何者不是礦物質「鈣」食物的來源？　(A)牛奶　(B)魚　(C)堅果　(D)蛋。

（ Ｄ ） 20.以下何者不是脂溶性維生素？　(A)維生素B　(B)維生素D　(C)維生素E　(D)維生素C。

（ Ａ ） 21.以下何者可以吸收體內多餘熱量並藉由汗水、尿液等排出體外？　(A)水　(B)醣類　(C)脂質　(D)蛋白質。

（ Ａ ） 22.當運動時氣溫特別高時，每 15～20 分鐘就要喝水休息，每次補充幾毫升？　(A)200～250毫升　(B)300～400毫升　(C)500～600毫升　(D)800～1000毫升。

（ Ｂ ） 23.運動前攝取那項營養素，可以提升運動表現？　(A)蛋白質　(B)醣類　(C)脂質　(D)維生素。

（ Ｃ ） 24.每日飲食三大營養素攝取比例，何者有誤？　(A)醣類占50～60％　(B)蛋白質占10～20％　(C)脂質占5～10％　(D)脂質占20～30％。

（ Ｄ ） 25.青少年正處於發育期，不建議增加以下何者食物？　(A)五穀根莖類　(B)奶蛋類　(C)肉類　(D)加工零食。

**運動與體重控制**

**一、是非題: 共15題**

（ ╳ ） 1.只要減少每日的飲食量，就可以成功減重。

（ ╳ ） 2.只有體重過重的人需要體重控制，體重過輕的不必擔心。

（ ○ ） 3.飲食控制加上運動，是減重成功的必要條件，在實際施行時則包括運動、飲食以及行為改變法。

（ ○ ） 4.體重太重者，建議不要從事如跑、跳等高強度、高衝擊運動，以免難度過高而導致受傷。

（ ○ ） 5.運動可以使腦部釋放腦內啡，這種化學物質能使心情愉悅，有助於穩定情緒，減少因情緒變化過大而造成飲食失控的現象。

（ ╳ ） 6.BMI的計算公式是：身高（公分）2/體重。

　 解析 　身高（公尺）2/體重。

（ ○ ） 7.在進行體重控制前，必須先掌握自己平時的能量攝取以及消耗狀況。

（ ○ ） 8.精緻醣類是位於飲食金字塔的頂端。

（ ╳ ） 9.多吃蔬果和全穀類食物是位於飲食金字塔的最底層。

　 解析 　每日運動、控制體重是飲食金字塔的最底層。

（ ○ ） 10.生熱反應及基礎代謝率並沒有辦法大幅度的變動，也無法憑個人意志控制，所以如果以造成能量赤字的方式來減重，運動就是非常重要的方式。

（ ○ ） 11.運動可以使腦部釋放腦內啡，這種化學物質能使心情愉悅，有助於穩定情緒，減少因情緒變化過大而造成飲食失控的現象。

（ ○ ） 12.體重控制時，重點是能量消耗，因此，長時間中低強度的有氧性運動，會比短時間無氧性高強度的運動來得有效，而且也容易持續下去。

（ ╳ ） 13.打一小時的保齡球比一小時的跑步（每小時12公里）更適合作為體重控制的運動。

　 解析 　保齡球的能量消耗較跑步低，跑步較適合作為體重控制的運動。

（ ╳ ） 14.作為體重控制，兩餐中間如果肚子餓，每天都可以吃奶油蛋糕來充飢。

　 解析 　精緻糕點位於飲食金字塔的頂端，應盡量減少食用。

（ ╳ ） 15.如果達到自己理想的體重，就可以不用再運動了。

　 解析 　如果每天都不運動，能量不會消耗，日積月累，體重仍然會回到原本的高峰。

**二、單選題: 共25題**

（ Ｂ ） 1.下列何者是有效且健康的減重方式？　(A)禁食　(B)運動加上飲食控制　(C)吃減肥藥　(D)只吃蔬菜水果。

（ Ｂ ） 2.下列何種運動對減重最有效果？　(A)跑100公尺　(B)耐力跑　(C)棒球　(D)高爾夫球。

（ Ｂ ） 3.新飲食金字塔最重要與基礎的條件是？　(A)每天吃大量蔬菜　(B)運動與體重控制　(C)油脂的攝取　(D)少吃紅肉。

（ Ｄ ） 4.下列何者不是運動的效果？　(A)增加平時能量消耗　(B)增加肌肉量　(C)抒發情緒　(D)降低基礎代謝率。

（ Ｄ ） 5.下列關於體重控制的方法，何者有誤？　(A)選擇適合自身條件的運動　(B)以客觀條件來衡量運動時之能量消耗　(C)運動持續時間重於運動強度　(D)短時間無氧性高強度的運動最有效果。

（ Ｂ ） 6.下列何者是BMI正確的計算方式？　(A)身高（公尺）2/體重（公斤）　(B)體重（公斤）/身高（公尺）2/　(C)身高（公分）/體重（公克）2　(D)/體重（公克）2身高（公分）。

（ Ｄ ） 7.請問下列選項哪一個不能評估肥胖程度？　(A)體脂肪率　(B)腰圍　(C)腰臀比　(D)胸圍。

（ Ｃ ） 8.小華的身高178公分，體重85公斤，他的BMI為26.82，請問他的身體質量評等屬於哪一個等級？　(A)過輕　(B)正常　(C)過重-輕度肥胖　(D)重度肥胖。

（ Ａ ） 9.小華的身高178公分，體重85公斤，體脂肪率為18％，體肌肉率為35％，請問如果以體脂肪率的角度來評估，小華應該屬於哪一個等級？　(A)正常　(B)肥胖　(C)無法測量。

（ Ａ ） 10.下列何者位於新飲食金字塔的最高層？　(A)奶油蛋糕　(B)堅果　(C)雞肉　(D)花椰菜。

（ Ｃ ） 11.位於新飲食金字塔的越高層，表示該種食物對於人體需求的重要性為何？　(A)非常重要　(B)有點重要　(C)盡量少吃。

（ Ｄ ） 12.下列何者不屬於基礎代謝率消耗熱量？　(A)睡覺時的呼吸　(B)心臟跳動　(C)作夢　(D)打籃球。

（ Ｂ ） 13.下列何者屬於基礎代謝率消耗熱量？　(A)腸胃蠕動　(B)心臟跳動　(C)重量訓練　(D)看書。

（ Ｄ ） 14.人體運動消耗大約多少卡路里的時候會減少一公斤體重？　(A)10000大卡　(B)1500大卡　(C)600大卡　(D)7700大卡。

（ Ｃ ） 15.為什麼規律且有強度的運動除了能增加消耗平常熱量之外，也能增加基礎代謝率？　(A)因為運動增加腦內啡的分泌　(B)因為運動促進腎上腺素的分泌　(C)因為運動可以提升肌肉量，而肌肉的日常消耗熱量屬於基礎代謝的一部分　(D)因為運動能夠增加脂肪代謝。

（ Ｄ ） 16.什麼樣的運動可以有效地增加肌肉量，進而提高基礎代謝率。　(A)長距離跑　(B)健走　(C)瑜珈　(D)重量訓練。

（ Ｃ ） 17.什麼樣的運動在同樣的運動時間中，可以有消耗體內儲存的脂肪有最好的效率。（以運動時間一小時為例）　(A)瑜珈　(B)桌球　(C)慢跑　(D)3～5RM的重量訓練。

（ Ｂ ） 18.「熱量赤字」是一個體重控制的概念，請問下列哪個描述最接近這個概念？　(A)每天超過建議熱量攝取量所多攝取的熱量　(B)每天還差多少熱量才能達到基礎代謝率　(C)攝取的熱量少於保持當前體重所需的熱量　(D)距離達到目標體重還需要減少攝取多少熱量。

（ Ａ ） 19.下列何種方式無法健康安全的增加「能量赤字」，有效率地進行體重控制？　(A)每天攝取低於基礎代謝率的熱量　(B)減少碳水化合物的食物攝取　(C)紀錄食物日記　(D)在可以負荷的範圍內增加重量訓練的質和量。

（ Ｄ ） 20.如果希望增加攝取碳水化合物時的飽足感，不可以透過下列哪一樣食物來取代？　(A)水果　(B)雞胸肉　(C)蔬菜　(D)麵包。

（ Ｃ ） 21.什麼樣的運動不適合運動初學者入門，且能有效地增加熱量消耗？　(A)慢跑　(B)單車　(C)拳擊格鬥　(D)水中健行。

（ Ｃ ） 22.下列有關於「代謝當量（MET）」的敘述，何者有誤？　(A)能量的消耗程度，當身體完全休息時，所消耗的能量就是1MET　(B)熱量消耗公式：公斤\*METS（卡/公斤重/小時）\*時間　(C)是相當主觀的判斷數據　(D)依運動強度和時間而定，而不是自身的疲勞程度。。

（ Ａ ） 23.下列運動何種強度較強？　(A)跑步8MET　(B)游泳6MET　(C)伸展操4MET　(D)保齡球2.6MET。

（ Ａ ） 24.美國運動醫學會（ACSM）認為每週至少運動多少時間對於體重控制就會有明顯效果？　(A)150分鐘　(B)120分鐘　(C)100分鐘　(D)60分鐘。

（ Ｄ ） 25.下列何種方式不屬於增加日常生活中的運動量的機會？　(A)不搭電梯改爬樓梯　(B)不開車改用跑步　(C)騎腳踏車出遊　(D)躺在床上划手機。

**水上安全與救生**

**一、是非題: 共15題**

（ ○ ） 1.開放水域為池塘、溪河、湖、海邊等地方，絕對不要認為水淺即無危險，而下水遊玩。

（ ○ ） 2.基本救生是指不論其是否曾接受正式訓練或具備水上救生技術，當發現離岸邊不遠處有人溺水待援時，立即反應所採取之直接、簡易、有效之救溺方式。

（ ╳ ） 3.使用救生竿（竹竿、木棍、樹枝）救援，伸向溺水者時，應以正面向溺者傳送以利救援。

 解析 　由外側橫掃至溺者身體附近。

（ ○ ） 4.在開放水域活動時，必須要遵守安全標示之警語，並且有救生人員駐守之水域內活動。

（ ○ ） 5.當岸邊懸掛紅黃旗時，代表屬於救生員守望範圍，可於水域開放時間內，在兩支紅黃旗之間游泳。

（ ╳ ） 6.在溪邊或海邊看到同伴溺水了，第一步就是趕緊下水搭救，避免拖延救護時間。

　 解析 　第一步應該大聲呼救，請求他人支援。

（ ╳ ） 7.水面平靜帶有小波，表示水深並暗藏水流，通常出現在岩岸旁或海浪兩旁處，有一股強勁的水流會將異物順流漂至外海，稱為回岸流。

　 解析 　離岸流。

（ ○ ） 8.踩水是保持頭部露出於水面上，借助手腳動作使身體浮立於水 中，也稱為「立泳」。

（ ╳ ） 9.在溪河邊發現溺者，使用救生繩救人時，應先把一邊繩頭緊緊綁在手上，避免救人時力量不足而脫落。(出處：P.46)

　 解析 　不應將一邊繩頭緊綁在手上，以免救人時力量不足而被拉進水中，應一腳踩住繩子末端。

（ ○ ） 10.使用救生竿時成弓箭步姿勢，救生竿頭置於左邊，由左至右或由右至左橫掃至溺水者右側或左側，將溺水者拖回。

（ ○ ） 11.不要游離岸邊太遠，泳技不佳者不可至深水區域，以免發生危險。

（ ╳ ） 12.發現溺者時，為了展現自身救生技巧，應該優先選擇涉水救生來救人。

　 解析 　應該優先選擇岸上救生，避免讓自己暴露在危險當中。

（ ╳ ） 13.溪邊水流中水流靜止水的顏色較深，屬於較深的處所，此處戲水較安全。

　 解析 　溪邊激流中，水流靜止水的顏色較深屬於較深的處所，水域底下往往暗藏著洞穴、漩渦、暗流等。

（ ○ ） 14.仰漂動作的重點，臉部的口、鼻與胸部仰躺浮出水面，其餘的身體部位放鬆維持於水面下，以取得最大的浮力。

（ ○ ） 15.救溺原則為器材救援勝於徒手救援，岸上救援勝於入水救援，團體救援勝於個人救援。

**二、單選題: 共19題**

（ Ｄ ） 1.以下哪種姿勢為水中自救的基本姿勢　(A)自由式　(B)蛙式　(C)蝶式　(D)水母漂。

（ Ｂ ） 2.救溺五步「叫叫伸拋划」中的划，是指　(A)拋擲漂浮物救人　(B)利用大型浮具划過去救人　(C)大聲呼救　(D)第一時間下水救人。

（ Ｄ ） 3.如遇溺水事件時，應立即撥打　(A)110　(B)165　(C)113　(D)119。

（ Ｄ ） 4.溺水事件發生時，應盡量避免使用哪一種救溺方式？　(A)使用器材　(B)大聲呼救　(C)拋出浮具　(D)親自下水。

（ Ａ ） 5.水上安全標誌以藍色正方形標示的標誌，所代表的意思是？　(A)允許標誌　(B)警告標誌　(C)禁止標誌。

（ Ａ ） 6.執行水上救援動作時，最優先的考量為？　(A)保護自己　(B)支援同伴　(C)拯救溺者　(D)媒體觀眾。

（ Ｃ ） 7.當發生溺水事件時最安全的救援方式是？　(A)入水救生　(B)涉水救生　(C)岸上救生　(D)目視救生。

（ Ｂ ） 8.以下何者「不是」開放水域常見的危險區域？　(A)洞穴　(B)烤肉區　(C)漩渦　(D)暗流。

（ Ｃ ） 9.以下哪一項是在岩岸旁或海浪兩旁處，且有一股強勁的水流會將異物順流漂至外海？　(A)吹送流　(B)回岸流　(C)離岸流　(D)傾斜流。

（ Ｄ ） 10.以下哪一項「不是」踩水動作技巧？　(A)頭露出水面，身體保持平穩、向前傾，貼近水面　(B)雙手於身體兩側做搖櫓划水，如手掌向外畫8字　(C)腿部彎曲，雙腳如攪蛋機，輪流以腿內側壓水以增加浮力　(D)手腳加快動作，並並拍打水面呼救。

　 解析 　手腳保持緩慢動作。

（ Ａ ） 11.岸上救生若溺者之距離離岸較遠以何者為優先考量？　(A)物援　(B)手援　(C)腳援　(D)人鏈。

（ Ｂ ） 12.下列哪一項「不是」水中自救基本原則為？　(A)運用自身或身旁可增加浮力的物體　(B)身體放鬆，保持漂浮不換氣　(C)以最少的體力延長身體漂浮時間　(D)應保持和緩呼吸頻率。

　 解析 　保持和緩呼吸頻率。

（ Ｄ ） 13.下列哪一項「不是」救生替代浮具？　(A)釣魚冰箱　(B)寶特瓶　(C)車胎　(D)網子。

（ Ａ ） 14.以下哪一項是戲水的安全守則？　(A)在有救生人員看守的開放水域戲水游泳　(B)在飯後、吃藥或酒後馬上游泳　(C)如遇水流，應逆流斜向游往岸邊　(D)身體如有異狀，不須立即上岸。

（ Ｃ ） 15.以下哪一項是救溺的安全守則？　(A)撥打「緊急報案專線」115　(B)「緊急救難專線」114　(C)安全第一，三思而後行　(D)救人最好的方法是徒手涉水去救援。

（ Ｂ ） 16.下列哪一項「不是」仰漂的換氣要領？　(A)以口做吐、吸氣動作　(B)換氣保持自然呼吸即可　(C)換氣要在最短時間內完成　(D)每次換氣時要充分吐氣及吸氣。

（ Ｄ ） 17.下列哪一項「不是」水中自救動作？　(A)韻律呼吸　(B)水母漂　(C)仰漂　(D)潛水。

（ Ａ ） 18.一般在水中所發生之意外事件，通常由於什麼原因？　(A)驚恐慌張與體力耗竭　(B)中暑　(C)氣喘及心臟病　(D)沒戴泳鏡及浮板。

（ Ｂ ） 19.下列哪一項「不是」救溺五步的部分？　(A)大聲呼救　(B)呼叫115　(C)利用延伸物　(D)拋送漂浮物。

（ Ａ ） 20.水上安全標誌以黃色菱形標示的標誌，所代表的意思是？　(A)警告標誌　(B)允許標誌　(C)禁止標誌　(D)開放標誌。

（ Ｂ ） 21.以下哪一項「不是」抽筋的預防？　(A)身體不適或疲勞不宜下水　(B)飯前飯後或劇烈運動後需休息片刻方可下水　(C)水溫太低暖身不足不宜下水　(D)不要遽增運動的負荷強度或突然改變運動的方向。

（ Ｃ ） 22.水上安全標誌以紅色圓形標示的標誌，所代表的意思是？　(A)開放標誌　(B)警告標誌　(C)禁止標誌　(D)允許標誌。

（ Ｄ ） 23.容易造成抽筋之原因，下列何者為錯？　(A)水溫過低　(B)身體不適或疲勞　(C)下水前未作熱身操　(D)在禁止水域游泳。

**肌力訓練**

**一、是非題:共15題**

（ ○ ） 1.肌肉適能是體適能的要素之一。

（ ╳ ） 2.從事肌力訓練，可不做任何熱身活動即可進行。

　 解析 　從事肌力訓練前，必須先做好全身肌群的熱身和伸展，以利訓練過程能夠有更好的訓練效益並達到訓練目標，也避免運動過程產生肌肉拉傷之運動傷害。

（ ╳ ） 3.從事肌力訓練，用力時應該憋氣，才可使出最大力量。

　 解析 　操作過程必須保持呼吸，特別是在用力時，一定要做吐氣而不能閉氣。

（ ○ ） 4.從事肌力訓練，訓練過程要盡量保持肌群平衡，前後上下肌群皆要做訓練。

（ ╳ ） 5.從事懸吊訓練，為了節省運動成本，可以隨便找一條繩子做替代。

　 解析 　需使用專業安全的輔助訓練器材。

（ ○ ） 6.為了我們的生活品質，平時就應該提升我們的肌力適能，以應付日常生活需要。

（ ○ ） 7.肌力訓練入門時，應該重點放在將動作技術熟練，再循序漸漸提升訓練強度。

（ ○ ） 8.透過有效的肌力訓練可以維持或增進肌肉力量，對改善體態、增加骨質密度、預防運動傷害等都有正向的幫助。

（ ╳ ） 9.為了有效率的肌力訓練，剛開始接觸就可以直接挑戰最高的負荷。

　 解析 　訓練時應由輕負荷作為起始，經適應訓練之後，再逐漸增加負荷，才能達到訓練的效果。

（ ╳ ） 10.從事肌力訓練，只需要日復一日相同的訓練課程，就可以不斷提升自身體能、體力及運動表現。

　 解析 　在一段時間的訓練適應後，訓練的負荷必須超過平常所承受的負荷，以促使生理上產生適應的效果，進而提升體能、體力和運動表現。

（ ○ ） 11.肌力訓練應該依據個人需要，針對所要訓練的肌群或訓練的目的來編排訓練內容，並選擇合理的訓練方式和訓練的次數，以獲得訓練的成效。

（ ╳ ） 12.肌力訓練計畫，無須經過個別評估，一種訓練計劃就可以滿足所有類型族群的人。

　 解析 　每個人的肌肉生理適應能力和生活型態不盡相同，需求也不一樣，所以應有不同的訓練計畫。

（ ╳ ） 13.從事肌力訓練無須經過健康評估，就可以直接上場運動，也不會有任何影響。

　 解析 　從事肌力訓練須謹慎評估目前的身心狀況，了解當下的體能狀況及疾病，避免造成後續受傷的可能性。

（ ╳ ） 14.伏地挺身主要是訓練背部肌群，例如：背闊肌、斜方肌及菱形肌。

　 解析 　伏地挺身主要是訓練胸部肌群，例如：胸大肌及胸小肌。

（ ○ ） 15.腿部肌群訓練的方式，雙腳打開略寬於肩，背部打直，膝蓋彎曲，臀部後推，屈膝半蹲，雙手可向前平舉幫助保持平衡。

**二、單選題: 共25題**

（ Ａ ） 1.肌力訓練應以輕負荷為開始，再逐漸增加負荷，此為肌力訓練的何種原則？　(A)漸進式原則　(B)超負荷原則　(C)特殊性原則　(D)個別化原則。

（ Ｄ ） 2.懸吊訓練是近年流行的肌力訓練方式，下列何者非懸吊器材的設備？　(A)主體繩　(B)握把　(C)套繩　(D)壺鈴。

（ Ｃ ） 3.關於肌力訓練，下列何者正確？　(A)實施過程應閉氣，才能撐過最困難的過程　(B)為了進步快速，每週進行的次數越多越好　(C)身體上肢、下肢、腹背應交替實施，避免反覆實施同一肌群　(D)每一下動作操作還原時，關節要完全伸直，以達到最佳訓練效果。

（ Ｄ ） 4.良好的肌力與肌耐力的優點，下列何者為非？　(A)增加工作效率　(B)減少工作後之腰酸背痛　(C)降低肌肉運動傷害的機會　(D)降低工作效率。

（ Ｃ ） 5.背部肌群採用彈力帶訓練方式時，以下說明何者有誤？　(A)雙腳踩彈力帶中段位置，膝關節微彎，雙手抓緊彈力帶，身體前傾，背部打直　(B)彎曲手肘向後上方拉起，此時背部緊縮，同時擴胸　(C)手肘向後上方拉起時，可以勾腕或屈腕來增加力量　(D)手肘上拉時吸氣，下放伸直時吐氣。

　 解析 　不可有勾腕或屈腕的動作。

（ Ａ ） 6.什麼樣的訓練可以維持或增加肌肉力量？　(A)肌力訓練　(B)有氧訓練　(C)伸展操　(D)冥想訓練。

（ Ｂ ） 7.以下哪種訓練器材是利用自身體重為阻力進行訓練？　(A)彈力帶　(B)懸吊訓練　(C)壺鈴　(D)槓鈴。

（ Ｃ ） 8.游泳選手針對常用的背闊肌及三頭肌進行強化訓練，這是屬於何種訓練原則？　(A)漸進式原則　(B)超負荷原則　(C)特殊性原則　(D)個別化原則。

（ Ｄ ） 9.針對每個人的肌肉生理適應能力與生活形態，訂定不同的訓練計畫，屬於何種訓練原則？　(A)漸進式原則　(B)超負荷原則　(C)特殊性原則　(D)個別化原則。

（ Ｄ ） 10.以下何者不是肌力訓練帶來的好處？　(A)改善體態　(B)增加骨質密度　(C)預防運動傷害　(D)增加柔軟度。(出處：P.25)

（ Ｃ ） 11.上半身的肌力訓練應該優先安排哪個部位？　(A)手腕　(B)手臂　(C)胸部　(D)核心。

（ Ａ ） 12.核心訓練應該安排在肌力訓練期間的什麼時候？　(A)最後　(B)中間　(C)一開始　(D)都可以。(出處：P.27)

（ Ｂ ） 13.何種訓練可以緩解肌力訓練後的延遲性肌肉痠痛，有助肌肉、筋膜的延展性？　(A)肌力訓練　(B)伸展訓練　(C)有氧訓練　(D)核心訓練。

（ Ｂ ） 14.初學者剛接觸肌力訓練，建議一周進行幾次？　(A)1次　(B)2〜3次　(C)4〜5次　(D)6〜7次。

（ Ｃ ） 15.肌力訓練呼吸的配合相當重要，以下何者正確？　(A)用力時閉氣　(B)用力時吸氣　(C)用力時吐氣　(D)放鬆時吐氣。

（ Ｄ ） 16.懸吊訓練的原理，是藉由運用全身肌肉去平衡不穩定的繩索，所以對哪個部分訓練特別有效？　(A)柔軟度訓練　(B)伸展訓練　(C)有氧訓練　(D)核心訓練。

（ Ｂ ） 17.壺鈴訓練應選擇適當的壺鈴重量，一般會從最輕的幾公斤開始嘗試。　(A)2公斤　(B)4公斤　(C)6公斤　(D)8公斤。

（ Ｄ ） 18.關於彈力帶訓練的敘述何者有誤？　(A)由天然乳膠製成，有良好的彈性　(B)彈力帶拉的越長阻力越大　(C)可有效改善肌力、肌耐力　(D)彈力帶價格昂貴，彈性疲乏時仍可繼續使用。

（ Ｂ ） 19.有關肌力訓練的安排，下列何者為非？　(A)先訓練上半身，再訓練下半身　(B)先訓練下半身，再訓練上半身　(C)核心區域最後訓練　(D)手臂的訓練安排在上半身之後。

（ Ａ ） 20.核心肌群為穩定、支撐身體的軀幹的肌群，常指　(A)腹肌和背肌　(B)胸肌和背肌　(C)胸肌和腹肌　(D)腿部肌群和腹肌。

（ Ｃ ） 21.採用彈力帶訓練胸部肌群時，以下說明何者錯誤？　(A)彈力帶繞過身體，帶子位於手掌下方　(B)抓彈力帶時不可有勾腕的動作　(C)手肘外展抬起的高度需要高過肩膀　(D)吐氣時，將雙手往前推，注意背部打直。

　 解析 　手肘外展抬起的高度不可高過肩膀。

（ Ｂ ） 22.採用懸吊器材訓練背部肌群時，以下說明何者錯誤？　(A)雙手握緊握把，身體慢慢向後斜躺　(B)動作操作過程，臀部可以往下坐　(C)手肘彎曲拉起上半身　(D)上拉時吸氣，下放時吐氣。

　 解析 　臀部不可往下坐，以免降低訓練成效。

（ Ｃ ） 23.採用壺鈴訓練腿部肌群時，以下說明何者錯誤？　(A)雙手握住壺鈴的把手，雙腳分開比肩略寬　(B)下蹲，直到大腿平行於地板，然後站起來　(C)動作操作時，膝關節要往內夾　(D)下蹲時吸氣，站起來時吐氣。

　 解析 　膝關節不可往內夾。

（ Ｄ ） 24.採用懸吊器材訓練腿部肌群時，以下說明何者錯誤？　(A)雙手抓緊握把，雙腳分開，身體保持直立，略向後斜躺　(B)盡可能使大腿平行地板，保持平衡後，慢慢往上站起　(C)下蹲時吸氣，站起來時吐氣　(D)動作操作過程，身體背部盡量維持彎曲狀態。

　 解析 　背部維持直立，避免駝背。

（ Ａ ） 25.採用懸吊器材訓練核心肌群時，以下說明何者錯誤？　(A)腰部往下塌陷，增加腹肌訓練範圍　(B)身體平趴面向地板，雙腳腳背置於吊環　(C)利用腹部的力量將身體捲曲　(D)身體捲曲時吐氣，回復到水平狀態時吸氣。

　 解析 　腰部往下塌陷會產生壓迫腰椎的運動傷害。

**運動傷害與防護**

**一、是非題: 共15題**

（ ○ ） 1.冰敷時，每次不超過20分鐘。

（ ╳ ） 2.運動傷害發生時，為了展現奮戰精神，即使再痛都要繼續撐下去。

（ ╳ ） 3.運動時如果抽筋，應大力按摩患部肌肉以減緩疼痛。

　 解析 　應針對患部肌群實施反方向牽引使肌肉拉長，避免大力按壓受傷肌群。

（ ○ ） 4.穿著大小合適的鞋子，與厚底運動襪，以減少與皮膚的摩擦，可降低運動時水泡發生。

（ ○ ） 5.運動白貼可限制關節活動度，避免動作過大而造成傷害。

（ ○ ） 6.熱身不足即從事激烈運動，會使身體無法負荷運動時的強度而造成傷害

（ ○ ） 7.長時間活動會使身體產生疲勞，如繼續運動無適度休息，容易導致運動傷害。

（ ╳ ） 8.當籃球比賽進攻球員切入籃下過程中，遭到防守球員膝蓋直接撞擊大腿，此時的傷害類型屬於拉傷的情況。

　 解析 　進攻球員的大腿遭受防守球員膝蓋直接撞擊，屬於挫傷的類型。

（ ╳ ） 9.冰敷的主要目的是讓患部減緩腫脹疼痛感，所以冰敷的溫度越低效果越好。

　 解析 　冰敷目的是讓患部減緩腫脹疼痛感，每次15～20分鐘為宜，並以毛巾隔離保護皮膚以避免凍傷，每次休息5～10分鐘，反覆操作進行。

（ ○ ） 10.當發生運動傷害時，第一步是將受傷部位給予保護固定，不要任意移動。

（ ○ ） 11.肌內效貼布寬5公分，可依貼紮部位剪裁所需長度。

（ ╳ ） 12.跟夥伴運動，為了面子問題，用盡全力表現，就算受傷也在所不惜。

　 解析 　未評估自身能力所及的範圍，逞強使身體負荷超過自身極限的運動強度，而造成運動傷害。

（ ╳ ） 13.肌內效貼布主要是固定關節，避免關節活動過大的情形。

　 解析 　肌內效貼布主要貼紮、包覆於身體軟組織的部位，如：肌肉、肌腱或韌帶，經由正確的貼紮可以支持肌肉、提升肌力的運用，以及減低疼痛與消除腫脹。

（ ○ ） 14.使用肌內效貼布時，依貼紮部位取合適長度、撕背膠紙、伏貼部位起點、視需要調整拉力、摩擦貼布，使貼布均勻貼合於部位上。

（ ○ ） 15.受傷後48～72小時，當腫脹情況消失後，可以使用冷熱水交替浸泡，促進患部血液循環。

**二、單選題: 共25題**

（ Ａ ） 1.下列何者不是運動傷害發生的原因？　(A)熱身充足　(B)運動過度　(C)穿錯裝備　(D)過度逞強。

（ Ｂ ） 2.運動傷害發生時應先如何處置？　(A)不做處理等待救護車送醫　(B)停止運動並進行緊急處理　(C)進行心肺復甦術　(D)不予理會。

（ Ｂ ） 3.急性運動傷害的一般性處理原則是　(A)叫、叫、伸、拋、划　(B)P.R.I.C.E.原則　(C)心肺復甦術。

（ Ａ ） 4.做為貼紮起始、結束之貼紮法為　(A)環狀貼紮法　(B)螺旋狀貼紮法　(C)編籃貼紮法。

（ Ａ ） 5.運動傷害發生後，可持續冰敷幾小時，以使腫脹消失？　(A)6小時　(B)12小時　(C)24小時　(D)48小時。

（ Ｄ ） 6.以下何者不是常見的運動傷害？　(A)拉傷　(B)扭傷　(C)熱傷害　(D)肺炎。

（ Ｂ ） 7.肢體遭受撞擊導致骨頭錯位或斷裂，是屬於什麼樣的傷害？　(A)拉傷　(B)骨折／脫臼　(C)扭傷　(D)抽筋。

（ Ａ ） 8.籃球比賽搶籃板時，腳踩到別人的腳，可能會造成什麼樣的傷害？　(A)扭傷　(B)拉傷　(C)水泡　(D)抽筋。

（ Ｃ ） 9.因長時間運動而流失電解質，或者環境溫度影響，導致肌肉不正常的收縮反應，是屬於什麼樣的傷害？　(A)拉傷　(B)扭傷　(C)抽筋　(D)挫傷。

（ Ｂ ） 10.運動過程中人體皮膚長時間與物體磨擦，造成表皮及組織之間留存組織液，這屬於什麼樣的傷害？　(A)熱傷害　(B)水泡　(C)挫傷　(D)抽筋。

（ Ｄ ） 11.田徑短跑徑賽，當熱身不足時，比賽過程大腿最有可能發生什麼樣的傷害？　(A)骨折　(B)扭傷　(C)挫傷　(D)拉傷。

（ Ａ ） 12.造成運動傷害的原因何者為非？　(A)充足的熱身運動　(B)不適當的運動場地　(C)運動過度　(D)錯誤的運動姿勢。

（ Ｃ ） 13.夏天在進行馬拉松項目時，選手一定要特別小心什麼樣的傷害發生？　(A)水泡　(B)骨折　(C)熱傷害　(D)拉傷。

（ Ａ ） 14.運動傷害處理流程P.R.I.C.E.，以下何者錯誤？　(A)重複（Repeat）　(B)冰敷（Ice）　(C)壓迫（Compression）　(D)抬高（Elevation）。

　 解析 　R為休息（REST）。

（ Ｄ ） 15.參加慢跑比賽應該準備哪些配備，以下何者為非？　(A)電解水　(B)慢跑鞋　(C)運動服　(D)遮陽傘。

（ Ｂ ） 16.肌內效貼布依貼紮部位剪裁合適的長度與形狀，以下剪裁的形狀何者不合適使用？　(A)I型　(B)Q型　(C)Y型　(D)X型。

（ Ｃ ） 17.當游泳選手因過度訓練造成肩部三角肌部位不舒服，肌內效貼布應該剪裁什麼形狀進行貼紮？　(A)B型　(B)X型　(C)V型　(D)A型。

（ Ｃ ） 18.當羽球選手正手拍揮擊時，發現前臂正面肌群部位不舒服，肌內效貼布應該剪裁什麼形狀進行貼紮？　(A)Q型　(B)Y型　(C)I型　(D)V型。

（ Ｂ ） 19.舉重時姿勢不對，造成手腕受傷，肌內效貼布應該剪裁什麼形狀進行貼紮？　(A)X型　(B)I型　(C)V型　(D)A型。

（ Ａ ） 20.在受傷後使用什麼貼紮方式，可以限制關節活動角度，避免活動時動作過大造成傷害，同時可以加強肌腱與韌帶的功能？　(A)運動白貼　(B)肌內效貼布　(C)消炎貼布　(D)OK棒貼布。

（ Ｄ ） 21.以下何種貼紮方法不是運動白貼慣有的方式？　(A)環狀貼紮法　(B)螺旋貼紮法　(C)編籃貼紮法　(D)波浪貼紮法。

（ Ａ ） 22.運動白貼使用時，會用什麼物品進行搭配使用？　(A)人工皮膚膜　(B)紗布　(C)彈性繃帶　(D)濕紙巾。

（ Ｂ ） 23.以下何者不是運動白貼會使用的身體部位？　(A)手腕　(B)頸部　(C)膝蓋　(D)腳踝。

（ Ｃ ） 24.使用冷熱水交替浸泡、促進血液循環時，冷水的溫度應介於？　(A)0〜5度　(B)5〜10度　(C)10〜15度　(D)15〜20度

（ Ｃ ） 25.籃球選手膝蓋髕骨受傷使用肌內效貼布應該剪裁什麼形狀進行貼紮？　(A)W+M型　(B)I+X型　(C)Y+I型　(D)A+B型。

**運動處方**

**一、是非題: 共15題**

（ ○ ） 1.運動處方是考量整體環境與個人狀況，而設計的運動訓練或身體活動計劃的過程。

（ ○ ） 2.心肺耐力是健康體適能要素中最重要的一項，代表身體氧氣供給系統能力的優劣，包括肺呼吸、心臟以及血液循環系統的機能。

（ ╳ ） 3.要增進肌肉適能，可選擇跑步、游泳等有氧運動。

　 解析 　重量訓練或阻力訓練等具有負荷的運動，能促進肌肉適能；跑步、游泳等有氧運動則是增強心肺適能。

（ ○ ） 4.運動的型態依運動時肌肉的主要新陳代謝方式，分為有氧運動和無氧運動。

（ ○ ） 5.一般最常使用來控制和測量運動強度的方法是「最大心跳數」。

（ ╳ ） 6.要提升健康體適能，則必須要有方法，可以透過吃代餐、打坐及冥想，來改善自我身心狀況。

　 解析 　要提升健康體適能，則必須要有方法，可以透過運動處方的規劃和執行，來改善自我身心狀況。

（ ○ ） 7.健康體適能除了可以維持個人體態及身心健康外，也可以降低文明病的產生。

（ ○ ） 8.運動處方針對個人所要改善的狀況，透過有系統性的規劃內容和流程安排並確實實施，以達到所設定的目標。

（ ╳ ） 9.運動處方可以讓實施者自行決定是否要執行，今天心情好就多做一點，心情不好就不要做，切勿勉強。

　 解析 　運動處方要讓實施者清楚知道要做什麼，以及要怎麼做，而規劃和執行運動處方的過程，最重要的是要做紀錄。

（ ╳ ） 10.為了要有良好的運動效果，當然是強度越高越好，身體的痠痛只要意志力可以忍受，那就多做一點。

　 解析 　運動效果並非一蹴可及，一開始若從事過度劇烈的運動，容易導致身體受傷，心理上也容易受挫而影響運動意願。

（ ○ ） 11.無氧運動為高強度運動，運動過程中會產生大量的乳酸。

（ ╳ ） 12.重量訓練的缺點是會造成骨質疏鬆、肌肉流失的情況。

　 解析 　重量訓練可以提升骨質密度及增加肌肉量。

（ ○ ） 13.過度肥胖者無法負荷長時間較高強度的運動，為了避免對膝蓋造成傷害，可以從較簡單的步行、快走或游泳開始。

（ ╳ ） 14.為了養成運動習慣，只要有時間，就趕快去運動，無須在乎運動環境、項目、服裝與裝備。

　 解析 　在準備開始運動前，必須先對自己的健康狀況加以評估，並選擇合適的運動項目、服裝與裝備。

（ ○ ） 15.心肺耐力訓練是健康體適能要素中最重要的一項，可以提升肺呼吸、心臟以及血液循環系統的機能。

**二、單選題: 共25題**

（ Ｄ ） 1.下列何者非運動處方的目的？　(A)增進體適能　(B)降低慢性病的危險因素　(C)確保運動時的安全性　(D)減少運動時間。

（ Ａ ） 2.運動強度隨著運動時間的增加和運動能力的提升而逐漸增強，是指運動處方的哪一項原則？　(A)超負荷　(B)循序漸進　(C)特殊性　(D)持續原則。

（ Ａ ） 3.下列何者不屬於有氧運動？　(A)100公尺短跑　(B)快走　(C)有氧舞蹈　(D)慢跑。

（ Ｄ ） 4.運動強度應控制在最大心跳數的　(A)30％～50％　(B)40％～70％　(C)50％～80％　(D)50％～90％。

（ Ｂ ） 5.伸展操每一動作應持續　(A)8～20秒　(B)15～30秒　(C)30～45秒　(D)45～60秒。

（ Ｄ ） 6.運動的強度應該高於平日活動，並且隨著運動時間的增加和運動能力的提升而逐漸增強，這是何種基本原則？　(A)特殊性　(B)高壓力　(C)循序漸進　(D)超負荷。

（ Ｃ ） 7.依據個人身心狀況來進行運動，隨著運動能力提升而進行調整，這是何種基本原則？　(A)特殊性　(B)高壓力　(C)循序漸進　(D)超負荷。

（ Ａ ） 8.依照個人需求及運動專項的需要性，選擇適合的訓練動作與強度，這是何種基本原則？　(A)特殊性　(B)高壓力　(C)循序漸進　(D)超負荷。

（ Ｂ ） 9.為了身體均衡發展，應選擇多元的健康體適能訓練，下列何者為非？　(A)心肺適能　(B)協調性　(C)肌肉適能　(D)柔軟度。

　 解析 　協調性為競技體適能的因素。

（ Ｄ ） 10.下列何者為有氧運動型態的情況？　(A)運動時氧氣供應不足　(B)大量乳酸堆積　(C)受傷風險較高　(D)運動持續時間較長。

（ Ｃ ） 11.小明在進行高強度運動時，發現呼吸難受喘不過氣，全身肌肉痠痛，視線模糊快暈倒了，請問他正在從事什麼樣的運動？　(A)緩和運動　(B)有氧運動　(C)無氧運動　(D)熱身運動。

（ Ｂ ） 12.為了改善心肺耐力，選擇從事慢跑、快走、自行車等運動，請問這些運動屬於什麼類型運動？　(A)緩和運動　(B)有氧運動　(C)無氧運動　(D)熱身運動。

（ Ｂ ） 13.剛開始從事運動的人，一週運動建議幾天較為理想，可避免運動過度疲勞，減少運動傷害的機會？　(A)1天　(B)3天　(C)5天　(D)7天。

（ Ｃ ） 14.運動處方不包括以下哪一個要素？　(A)運動型態　(B)運動強度　(C)運動同伴　(D)運動時間。

（ Ａ ） 15.隨著運動時間與運動頻率的累積，慢慢習慣原有的運動強度，體能教練試著將運動強度提高，請問他運用了什麼樣的原則？　(A)漸進原則　(B)倦怠原則　(C)好奇原則　(D)代償原則。

（ Ｄ ） 16.15歲的高一同學向老師請教，如何提升心肺耐力，老師建議他從事有氧運動，並強度控制在最大心跳率的50～90％，請問他的心跳應該在哪個範圍？　(A)72～130下　(B)104～150下　(C)120～180下　(D)103～185下。

（ Ａ ） 17.小明體力不佳，為了提升心肺耐力，您會建議他從事以下哪項運動？　(A)慢跑　(B)射箭　(C)瑜珈　(D)撞球。

（ Ｂ ） 18.重量訓練的好處下列何者為非？　(A)預防骨質疏鬆　(B)增加柔軟度　(C)增加肌肉量　(D)提升神經控制肌肉的能力。

（ Ｃ ） 19.患有以下何種疾病的患者，應該謹慎注意重量訓練時的安全？　(A)蠶豆症　(B)扁平足　(C)心血管疾病　(D)色弱。

（ Ｄ ） 20.男同學因為身體較為瘦弱，為了增加自信心進行肌力訓練，每組最多反覆幾次的訓練為宜？　(A)2次　(B)4次　(C)5次　(D)6次。

（ Ａ ） 21.為了增加身體的活動範圍，應該增加以下何種練習？　(A)柔軟度　(B)重量訓練　(C)心肺耐力　(D)協調性。

（ Ａ ） 22.運動持續數分鐘之後，穿插緩和的運動或休息，等適當恢復體力後，再做另一階段持續數分鐘的運動，請問是採取甚麼樣的運動方式？　(A)間歇方式　(B)金字塔方式　(C)增強方式　(D)遞減方式。

（ Ｂ ） 23.在決定要開始健身時，教練首先應先幫學員進行什麼事情？　(A)暖身活動　(B)評估身體健康狀態　(C)伸展操　(D)買裝備。

（ Ｃ ） 24.為了提升力量，肌力訓練每組最多幾次反覆的訓練？　(A)20　(B)12　(C)6　(D)1。

（ Ｄ ） 25.在運動過程中，出現明顯疼痛、無力、頭暈、氣短，或是出現運動後關節疼痛或背痛等

狀況，應該要　(A)為了進步，堅持下去　(B)次數做少一點　(C)動作做慢一點　(D)必須

立刻停止運動。