

一、是非題（每題2分，共30分）

1. () (籃球) 籃球是節奏快速且碰撞不多的運動，所以規則眾多且繁雜。
2. () 健康體適能中身體組成的評估方法為身體質量指數(BMI)，計算方式為體重(公斤)除以身高(公分)的平方。
3. () 相較於短跑選手，長跑選手需要較大的擺臂動作來維持速度。
4. () 健康體適能的指標包括：身體組成、肌力、肌耐力、心肺耐力及柔軟度。
5. () 學習與了解正確的運動姿勢與技能，能夠減少運動傷害的發生，擁有較長的運動生命。
6. () 參與任何運動，為了省錢，不需要購買額外的保護配備。
7. () 擁有良好的體適能，可以促進身心健康與發育。
8. () (籃球) 籃球運球時，為了確保球體掌握在手中不失誤，雙眼要完全專注於球體以確實完成運球動作。
9. () 運動處方的紀錄執行成果，至少要21天才能養成習慣並且產生效果。
10. () 田徑短距離與長距離選手的起跑姿勢都是相同的。
11. () 接力賽時，助跑者在準備接棒的時候，要常常回頭看隊友，這樣才能順利交棒。
12. () 建立正確的運動安全觀念和習慣，就能完全避免運動傷害。
13. () 歷屆奧林匹克運動會皆把短距離的接力賽跑當做壓軸項目，是張力十足的競賽項目。
14. () (排球) 排球傳球方式大致可分為「低手傳球」與「高手傳球」兩種類型。
15. () 田徑接力賽常見的傳接棒方法有下壓式接棒與上挑式接棒。

二、單一選擇題（每題2分，共70分）

1. () 田徑比賽蹲踞式起跑的口令有 a 起跑出發（鳴槍）b 預備 c 各就位。正確的順序為：
(A) abc (B) bca (C) acb (D) cba。
2. () (籃球) 下列哪項動作不是籃球的基本動作？
(A) 傳球 (B) 頂球 (C) 接球 (D) 運球。
3. () 有關健康體適能在國中的檢測方式，下列何者錯誤？
(A) 柔軟度——坐姿體前彎 (B) 肌耐力——一分鐘仰臥捲腹 (C) 瞬發力——一分鐘登階 (D) 心肺耐力——1600公尺或800公尺跑走。
4. () (籃球) 當遇到高大防守者時，下列哪種傳球動作較適當，不容易被抄球？
(A) 地板傳球 (B) 胸前傳球 (C) 過頂傳球 (D) 隨手一丟。
5. () 檢測哪種項目可以知道一個人的身體組成？
(A) 身體質量指數 (B) 仰臥捲腹次數 (C) 每分鐘心跳與呼吸數 (D) 1600 公尺的耐力跑。
6. () (籃球) 下列籃球傳接球的策略敘述，何者為非？
(A) 與防守者搶位置，搶站於前方方便接球
(B) 拉近與傳球者的距離，透過肢體的溝通或互動。引導傳球者過頂傳球，接球者轉身後順利接到球 (C) 緊貼防守者，阻礙防守者的活動施展空間，讓隊友可以把球傳過來 (D) 持球者運球到與接球者同一側，形成有利於接球的角度傳給接球者。
7. () (籃球) 籃球規則中，下列何者屬於違例？
(A) 帶球撞人 (B) 推人 (C) 籃下三秒 (D) 打手。

8. () (籃球) 籃球運球練習時要
(A) 雙膝微彎 (B) 目光朝前 (C) 雙腳前後站立 (D) 以上皆是。
9. () 田徑的短距離跑壓線時，應使用身體那一部位壓線為佳？
(A) 頸部 (B) 軀幹 (C) 腹部 (D) 腿部。
10. () (籃球) 打籃球時，當持球者於靜止狀態下，雙腳移動，則會被判哪一種違例？
(A) 球踢球 (B) 二次運球 (C) 球出界 (D) 帶球走步。
11. () (排球) 下列何者不是排球場上使用的移位步法
(A) 前跨步 (B) 後跨步 (C) 左、右跨步 (D) 米字步法。
12. () (籃球) 籃球比賽面對防守者而能順利將球傳出，最重要的關鍵在於？
(A) 假動作 (B) 隊友掩護 (C) 基本動作 (D) 花招動作。
13. () 田徑運動中的團體競賽項目是指
(A) 馬拉松賽跑 (B) 接力賽跑 (C) 100公尺賽跑 (D) 全能項目。
14. () (排球) 排球最基本、最重要的動作技術為下列何者？
(A) 高手傳球 (B) 低手傳球 (C) 低手發球 (D) 高手發球。
15. () (排球) 排球低手傳接球的動作要領以下何者為「非」？
(A) 手腕下壓 (B) 手臂伸直 (C) 膝蓋微彎 (D) 擊拳頭位置。
16. () 下列運動安全的敘述，何者為非？
(A) 運動前要做緩和運動，運動後要做暖身運動
(B) 遵守運動規則，不做違反運動道德行為，可降低運動傷害 (C) 挑選合身與適當的運動服裝、球鞋，甚至配戴保護性裝備 (D) 彈性繃帶與肌力貼布，也能提供運動防護作用。
17. () 田徑 4x100 公尺的接力區為多少公尺？
(A) 20 公尺 (B) 25 公尺 (C) 30 公尺 (D) 35 公尺。
18. () 關於校園空氣品質旗幟的顯示，下列何種顏色懸掛時，必須停止戶外運動？
(A) 綠色 (B) 黃色 (C) 紅色 (D) 紫色 (E) 橘色。
19. () (籃球) 籃球運動中哪一項技能，被視為團隊合作的表現？
(A) 傳球 (B) 運球 (C) 投籃 (D) 接球。
20. () 依據田徑規則規定，400公尺以下的競賽項目，選手必須以何種方式起跑？ (A) 站立式 (B) 蹲伏式 (C) 蹲踞式 (D) 挺腰式。
21. () 下列運動安全的敘述，何者為非？
(A) 不要勉強或過度運動 (B) 運動的心理狀態和運動傷害的發生沒有關係 (C) 運動前應認真檢查場地及器材 (D) 正確的運動技巧能減少運動傷害發生。
22. () (排球) 排球低手接發球動作要領，雙腳最合適的站位為
(A) 雙腳左右平行一直線橫開 (B) 雙腳前後一直線垂直站立 (C) 一腳前、一腳後，間距略寬於肩膀 (D) 依自己喜好姿勢站位。
23. () 在賽跑抵達終點時，其最終的名次判斷是依據？
(A) 手臂 (B) 雙腿 (C) 身體軀幹 (D) 接力棒。

24. () 田徑運動中，蹲踞式起跑時，當聽到「預備」口令後，臀部應緩緩抬高，高度略
(A)低於 (B)等於 (C)高於 (D)以上皆可肩膀的高度。
25. () 在 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。
26. () 教育部體育署的體適能網站所提供的體適能常模不包括下列哪一項？
(A)100 公尺全力跑 (B)坐姿體前彎 (C)身體質量指數 (D)立定跳遠。
27. () 運動過程中，發生哪一種狀況，應該停止運動？
(A)暈眩 (B)呼吸不順暢 (C)身體某個部位有強烈的疼痛感 (D)以上皆是。
28. () (排球)國際排球比賽規則規定，發球應符合以下哪個原則？
(A)球被拋起或離手後，必須用單手或單臂的任何部位將之擊出 (B)發球的擊球瞬間，發球員不得踏及場區 (包括端線) 或發球區以外的地面
(C)發球員必須在第一裁判鳴笛指示發球後 8 秒鐘以內，將球擊出 (D)以上皆是。
29. () 如果想要提升心肺耐力，下列哪一種運動處方較佳？
(A)每天從事不同類型的運動 (B)每週從事三次以上持續 30 分鐘以上的有氧運動 (C)每週從事三次以上高強度的重量訓練 (D)每天運動的強度不斷增加。
30. () 以下選項中，何者為高溫環境下運動，潛藏的危機？
(A)熱衰竭 (B)脫水 (C)皮膚晒傷 (D)以上皆是。
31. () 關於中長距離徑賽的敘述，下列何者有誤？
(A)通常採取站立式起跑 (B)會以擺幅較小的擺臂方式 (C)800 公尺為中長距離的徑賽項目 (D)起跑的速度是決定比賽勝負的主要因素。
32. () (排球)排球比賽中，小光在低手接發球時發生失誤，可能的原因有
(A)手腕上抬 (B)肘關節彎曲 (C)重心沒有壓低 (D)以上皆是。
33. () (排球)有關「低手發球」的敘述，下列何者正確？
(A)發出的球會產生不規則晃飄，在各級比賽中被廣泛的使用 (B)動作簡單、容易掌握，適合初學者使用 (C)破壞力強，接球者反應時間較短，容易導致對手失誤 (D)是一種讓球的飛行軌跡能夠以較平的路線通過球網，造成對手誤判的發球技術。
34. () (籃球)下列哪項動作不是籃球的基本動作？
(A)接球 (B)運球 (C)傳球 (D)灌籃。
35. () (籃球)對於運球動作的敘述，下列何者正確？
(A)雙眼注視球體避免球被抄走 (B)運球過人時一手運球，另一手擋在球前方 (C)雙膝微彎，降低重心 (D)雙腳併攏站立。

一、是非題（每題 2 分，共 30 分）

1. ☒ 2. ☒ 3. ☒ 4. ☐ 5. ☐ 6. ☒ 7. ☐ 8. ☒ 9. ☒ 10. ☒
11. ☒ 12. ☒ 13. ☐ 14. ☐ 15. ☐

單一選擇題（每題 2 分，共 70 分）

1. (D) 2. (B) 3. (C) 4. (A) 5. (A) 6. (C) 7. (C) 8. (D)
9. (B) 10. (D) 11. (D) 12. (A) 13. (B) 14. (B)
15. (D) 16. (A) 17. (C) 18. (D) 19. (A) 20. (C) 21. (B)
22. (C) 23. (C) 24. (C) 25. (D) 26. (A) 27. (D)
28. (D) 29. (B) 30. (D) 31. (D) 32. (D) 33. (B)
34. (D) 35. (C)