

田徑

- 01 (C) 中短跑競賽項目中，可以起跑時就搶跑道的項目是 (A) 400 (B) 800 (C) 1500 (D) 100 公尺。 .
- 02 (D) 下列哪一項徑賽項目，不是” 站立式” 起跑？ (A) 800 (B) 3000 (C) 1500 (D) 400 公尺。 .
- 03 (B) 中距離跑時，正確的呼吸與跑步節奏相互配合是很重要的，下列何者為錯誤的呼吸法？ (A) 兩步一吸一呼 (B) 一步一吸一呼 (C) 三步二吸二呼法 (D) 可口鼻同時呼吸。 .
- 04 (A) 中距離跑競賽，應以何種方式超越避免受傷？ (A) 外側 (B) 內側 (C) 除搶道線之外，其他區域不可超越 (D) 以上皆非。
- 05 (C) 比賽中若衝撞、突然切入或阻礙其他跑者前進時，如何處分？ (A) 扣該項比賽成績 (B) 記警告，但可繼續比賽 (C) 應為犯規行為，取消該項比賽資格 (D) 全部選手重新比賽。 . . .
- 06 (C) 彎道跑時，為了克服離心力，身體重心應 (A) 向外傾斜 (B) 保持直立 (C) 向內傾斜 (D) 維持原跑姿 .
- 07 (B) 田徑中距離跑最後衝刺階段，身體處於較疲憊的狀態，故應 (A) 降低擺臂速度及幅度 (B) 步幅加大、提高擺臂速度及幅度 (C) 猛然加速，用力前進 (D) 以上皆非。 .
- 08 (C) 800m 距離以上的徑賽項目，其起跑發令為 (A) 「各就位」、「預備」、「鳴槍」 (B) 「預備」、「鳴槍」 (C) 「各就位」、「鳴槍」 (D) 「預備」、「各就位」、「鳴槍」。 .
- 09 (D) 彎道跑時，跑者應 (A) 右腳以內側著地 (B) 左腳掌外側著地 (C) 左手擺動較小 (D) 以上皆是。 .
- 10 (A) 賽跑在終點衝刺時以 (A) 軀幹 (B) 頭 (C) 手 (D) 腿 首先抵達為贏得勝利。
- 11 (A) 傳接棒是指 (A) 棒 (B) 頭 (C) 手 (D) 腳在接力區。
- 12 (D) 長距離跑的呼吸應 (A) 盡量閉氣 (B) 只用鼻 (C) 只用口 (D) 口鼻兼用。

籃球

- 01 (A) 籃球的攻防過程中，下列哪一區通常聚集較多人的區域？ (A) 禁區 (B) 三分線正中央 (C) 左右 45 度 (D) 左右底角。
- 02 (A) 在籃球比賽中，經常會讓防守者防不勝防，達到出奇不意的效果之投籃是？ (A) 運球急停投籃 (B) 上籃 (C) 勾射 (D) 罰球。
- 03 (D) 運球轉身投籃的注意事項有 (A) 運球跳停時必須站穩 (B) 後轉跨步重心必須壓低，向前一大步 (C) 用身體護球 (D) 以上皆是
- 04 (C) 若由三分線外投籃時，因防守者犯規而未成功，是罰球幾次？ (A) 一球 (B) 兩球 (C) 三球 (D) 四球。
- 05 (B) 右手運球上籃，或右邊接球上籃，腳步的先後程序及出手投籃為何？ (A) 先跨右腳再跨左腳舉左手投籃 (B) 先跨右腳再跨左腳起跳舉右手投籃 (C) 兩腳同時落地起跳投籃 (D) 先跨右腳再跨左腳舉左手投籃。
- 06 (B) 單手定位投籃準備姿勢，是雙手持球至於胸前，持球三彎瞄籃，兩腳的位置是 (A) 腳尖朝右 (B) 左右腳平行開立與肩同寬 (C) 兩腳掌併攏 (D) 右腳比左腳向前一大步，平行。 .
- 07 (B) 單手定位投籃，出手後的姿勢，下列何者正確？ (A) 手肘彎曲扣腕 (B) 手肘伸直扣腕 (C) 出手點在胸前 (D) 球最後離手的位置是大拇指。 .
- 08 (B) 右側運球上籃，腳步的先後程序及出手投籃為何？ (A) 先跨右腳再跨左腳舉左手投籃 (B) 先跨右腳再跨左腳起跳舉右手投籃 (C) 兩腳同時落地起跳投籃 (D) 先跨右腳再跨左腳舉左手投籃。 .
- 09 (C) 搶籃板球卡位的時機，是在 (A) 出手投籃時 (B) 投出的球往上升時 (C) 投出的球從高點向下落時 (D) 以上皆非。
- 10 (B) 在籃球比賽，違例時的處理是 (A) 罰 2 球 (B) 喪失控球權 (C) 罰 2 球並加中場控球權 (D) 以上皆非。
- 11 (A) 下列何者是籃球進攻犯規動作？ (A) 帶球撞人 (B) 拉人 (C) 打手 (D) 背後非法掩護。 .
- 12 (A) 單手定位投籃準備姿勢，是雙手持球於胸前，持球三彎瞄籃是哪三彎？ (A) 手肘，膝蓋，腰 (B) 手肘，頸部，腰 (C) 手肘，頸部，背部 (D) 以上皆非。 .
- 13 (D) 在進行罰球時，以下何種狀況是違反規則的？ (A) 罰球者球離手前，禁區邊五名球員衝進禁區. (B) 罰球的球碰籃框前，罰球者已踩入禁區 (C) 罰球者出手前，三分線外的球員衝進來搶籃板球 (D) 以上皆是。
- 14 (B) 籃球拉人犯規中防守球員與對手發生身體接觸，因而妨礙對方行動的自由。此類身體接觸(拉)發生於身體的 (A) 手部 (B) 任何部位 (C) 手肘 (D) 腿部。
- 15 (D) 何謂” 進攻免責區” (A) 籃圈落地中心點畫出一道 1.25 公尺的半圓 (B) 這個區域稱為「合理衝撞免責區」 (C) 在這個區域內發生身體接觸，只有阻擋犯規，沒有帶球撞人。(D) 以上皆是。
- 16 (B) 甲隊進攻搶下進攻籃板後繼續進攻，此時進攻時間為 (A) 24 秒 (B) 14 秒 (C) 8 秒 (D) 5 秒。
- 17 (A) 進攻隊員在籃球禁區內停留不得超過 (A) 3 秒 (B) 4 秒 (C) 5 秒 (D) 8 秒。
- 18 (D) 標準國際籃球比賽球場為 (A) 長 27 公尺，寬 14 公尺 (B) 長 28 公尺，寬 14 公尺 (C) 長 27 公尺，寬 15 公尺 (D) 長 28 公尺，寬 15 公尺。
- 19 (B) 籃圈之高度為 (A) 3.00 公尺 (B) 3.05 公尺 (C) 3.10 公尺 (D) 3.15 公尺。
- 20 (B)  請問此籃球裁判手勢為何？ (A) 手部不合法動作 (B) 阻擋 (C) 走步 (D) 拉人。
- 21 (C)  請問此籃球裁判手勢為何？ (A) 手部不合法動作 (B) 阻擋 (C) 走步 (D) 拉人。
- 22 (A)  請問此籃球裁判手勢為何？ (A) 兩次運球 (B) 翻運球 (C) 走步 (D) 三秒違例。
- 23 (D)  請問此籃球裁判手勢為何？ (A) 兩次運球 (B) 翻運球 (C) 走步 (D) 三秒違例。

排球

- 01 (D) 何者為排球攔網的功能？ (A) 可以直接得分 (B) 減弱力道 (C) 堵住一些區域 (D) 以上皆是。
- 02 (B) 一個排球隊的組成，何者有誤？ (A) 舉球員 (B) 守門員 (C) 主攻手 (D) 自由球員。
- 03 (D) 排球球員功能相近的球員通常站位？ (A) 相鄰 (B) 前後 (C) 前後左右 (D) 對角。
- 04 (A) 下列哪個位置的排球球員不能攔網？ (A) 一號位置 (B) 二號位置 (C) 三號位置 (D) 四號位置。
- 05 (C) 排球的滾翻及魚躍救球目的為何？ (A) 為了救球 (B) 緩衝力量 (C) 保護自己 (D) 以上皆是。
- 06 (B) 依據排球來球由近到遠，採 a 側併步、b 交叉步及 c 跑步方式，移動身體到攔網位置，何者為是？
(A) cba (B) abc (C) bca (D) acb。
- 07 (C) 排球魚躍救球，何者有誤？ (A) 可救前方低且距離遠的來球 (B) 通常用慣用手的掌背，將球救起後
(C) 縮下巴，雙手掌撐地屈肘 (D) 以胸部腹部的順序著地弓身滑行，以緩衝向前力量。
- 08 (C) 排球滾翻救球，何者有誤？ (A) 可救左或右方低且距離遠的來球 (B) 降低重心向來球方向跨步，將球打起
(C) 順勢以大腿前側、臀部外側、背部、肩膀著地 (D) 頭側向來球方，來球方的手臂順式前伸，縮腹團身，做滾翻動作
- 09 (C) 排球自由球員，何者有誤？ (A) 由 12 名球員指定一人 (B) 球衣顏色必須明顯與隊友不同 (C) 可以和任一球員交換
(D) 不得攔網、試圖攔網及發球。
- 10 (B) 排球前方來球，低且距離遠通常採何種方式救球？ (A) 滾翻救球 (B) 魚躍救球 (C) 用腳救球 (D) 手掌救球。
- 11 (D) 排球左或右方來球，低且距離遠通常採何種方式救球？ (A) 滾翻救球 (B) 魚躍救球 (C) 用腳救球 (D) 手掌救球。
- 12 (C) 排球發球？ (A) 可以攔網 (B) 看情況攔網 (C) 不可以攔網 (D) 只有前排球員可以攔網。
- 13 (D) 下列有關排球自由球員何者有誤？ (A) 由 12 名球員指定一人 (B) 不能擔任隊長 (C) 可以和後排任一球員交換
(D) 球衣顏色必須一致。
- 14 (C) 排球自由球員可以 (A) 攔網 (B) 發球 (C) 一定時間內和後排任一球員交換 (D) 當隊長。
- 15 (D) 排球比賽時，球員身體的哪一個部位以上可以擊球？ (A) 頭部以上 (B) 腰部以上 (C) 膝蓋以上 (D) 任何部位。
- 16 (B) 排球比賽發球後，哪些位置的球員可以攔網？ (A) 一、二、三號位置球員 (B) 二、三、四號位置球員
(C) 三、四、五、六號位置球員 (D) 六位球員皆可。
- 17 (C) 排球裁判指示發球後，發球員必須在幾秒鐘內將球擊出？ (A) 6 秒 (B) 7 秒 (C) 8 秒 (D) 無限制。

羽球

- 01 (A) 羽球網前撲球的英文專有名詞為 (A) PushShot (B) PullShot (C) CloseShot (D) CutShot。
- 02 (B) 如果羽球發球者在發球前就發現站錯發球區時該如何判定？ (A) 犯規 (B) 重行發球 (C) 繼續發球 (D) 換對方發球。
- 03 (D) 下列哪一個羽球擊球法不屬於網前球範圍？ (A) 挑球 (B) 撲球 (C) 網前短球 (D) 高遠球。
- 04 (A) 羽球網前平推球的英文專有名詞為 (A) PushShot (B) PullShot (C) DeliveryShot (D) DriveShot。
- 05 (C) 羽球殺球的英文專有名詞為 (A) Drop (B) Drive (C) Smash (D) Scope。
- 06 (C) 下列有關羽球反拍高遠球擊球之敘述何者為正確 (A) 以正手握拍法擊球 (B) 擊球拍面保持斜面與球接觸
(C) 須轉換成反手握拍法 (D) 身體 90 度背向對方擊球。
- 07 (B) 羽球墜球擊球時，擊球者球拍面應與球體何處接觸？ (A) 球體基座 (B) 球體側邊羽毛部 (C) 羽毛尾端 (D) 以上皆非
- 08 (A) 羽球理想殺球擊球點應位於何處？ (A) 肩上前方 (B) 等肩高度 (C) 頭頂正後方 (D) 頭頂正上方。
- 09 (D) 羽球網前短球的擊球點選擇，除了應盡可能的將球拍靠近網子頂端擊球外，尚須考量
(A) 手臂長度 (B) 球拍長度 (C) 步伐的大小 (D) 以上皆是。
- 10 (B) 羽球運動過程中，常見急衝急停、跳躍側移等動作，所以在選購羽球鞋時，須特別注意
(A) 價錢 (B) 安定性及寬度 (C) 顏色 (D) 品牌。
- 11 (B) 羽球單打比賽中，當發球員得分為偶數分時，下列敘述何者錯誤？
(A) 發球員右邊發球 (B) 接球員站右邊接球 (C) 接球員站於左邊接球 (D) 發球員右邊發球，接球員站發球員斜對
- 12 (C) 下列何者是羽球的雙打戰術？ (A) 開後門戰術 (B) 發球上網 (C) 攻守輪轉 (D) B 式快攻。
- 13 (A) 下列關於羽球反手短發球的敘述，何者錯誤？ (A) 為了使球能順利過網，可以將球拍面角度越高越好 (B) 執球手應以拇指
與食指輕捏羽毛 (C) 反手短發球時，避免將球拋起 (D) 應將羽球頭朝向拍面方向，提升擊到球頭的機率。
- 14 (B) 羽球比賽時，當對方以正手高遠球攻擊，可用何種動作回擊該球？ (A) 挑球 (B) 切球 (C) 短球 (D) 撲球。
- 15 (C) 羽球比賽時，當對方以切球攻擊，可用何種動作回擊該球？ (A) 高遠球 (B) 殺球 (C) 挑球 (D) 切球。

體適能

- 01 (A) 檢測心肺耐力，除了 800 及 1600 公尺跑走之外，還有 (A) 3 分鐘登階運動 (B) 1 分鐘仰臥起坐 (C) 立定跳遠
(D) 100 公尺衝刺。
- 02 (A) 要提升心肺耐力的運動強度，須達到最大心跳率的 (A) 60% (B) 70% (C) 80% (D) 以上皆是。
- 03 (B) 要提升心肺耐力的運動頻率，最好 (A) 每週 1 次 (B) 每週 3~5 次 (C) 每月 1 次 (D) 每月 3~5 次。
- 04 (B) 想利用騎腳踏車的方式提升心肺耐力，騎車速度需約跑步的幾倍，才會有顯著的效果？ (A) 1 倍 (B) 2 倍 (C) 3 倍 (D) 4 倍。
- 05 (B) 運動時間的長短，最主要是依何者而定？ (A) 訓練時間 (B) 運動強度 (C) 睡眠 (D) 運動項目。
- 06 (B) 下列敘述何者正確？ (A) 游泳是一項很好的全身性無氧運動 (B) 在下水之前需先從事暖身活動，以避免肌肉痙攣
(C) 下水前不用全身淋浴 (D) 剛開始時的游泳速度要快。
- 07 (D) 從事運動對人體心理有何影響？ (A) 運動可以穩定情緒 (B) 增加自信心 (C) 減少緊張程度 (D) 以上皆是。
- 08 (A) 下列何者為錯誤？ (A) 運動對心理健康沒有幫助 (B) 運動可以降低罹患心血管疾病的機率 (C) 運動前需做暖身活動

- (D) 運動可以維持理想體重。
- 09 (C) 運動對社會行為的益處，下列何者錯誤？(A) 培養與他人間的互動 (B) 培養團隊互助合作的精神 (C) 無法增進人際關係 (D) 培養公平競爭、服從的精神。
- 10 (B) 身體質量指數的計算公式為何？(A) 體重(公斤)/身高(公分)² (B) 體重(公斤)/身高(公尺)² (C) 身高(公尺)²/體重(公斤) (D) 體重(公斤)/身高(公尺)。
- 11 (A) 攝取過多的能量，將以何種方式儲存於身體內？(A) 脂肪 (B) 蛋白質 (C) 醣類 (D) 維生素。
- 12 (B) 運動對於何種疾病不具預防的效果？(A) 心血管疾病 (B) 近視 (C) 肥胖 (D) 背部疼痛。
- 13 (D) 在運動過程中，何種情形最容易發生運動傷害？(A) 不正確的動作姿勢 (B) 超過自己體能極限太多的運動強度 (C) 沒有做熱身運動 (D) 以上皆是。
- 14 (A) 從事有氧運動，可以？(A) 減少罹患心臟病 (B) 增加體脂肪的機會 (C) 使血管硬化 (D) 減少血中高密度脂蛋白膽固醇與低密度脂蛋白膽固醇之比值。
- 15 (D) 造成肥胖的原因有哪些因素？(A) 先天性遺傳 (B) 不當的飲食習慣 (C) 運動不足 (D) 以上皆是。
- 16 (D) 要如何才能遠離肥胖？(A) 良好的飲食習慣 (B) 良好的生活習慣 (C) 培養運動習慣 (D) 以上皆是。
- 17 (A) 下列何者為影響柔軟度的主要因素？(A) 肌肉、肌腱 (B) 關節的結構 (C) 脂肪組織 (D) 以上皆是。
- 18 (A) 下列何種伸展運動較適合一般人？(A) 靜態式伸展 (B) 彈動式伸展 (C) 本體感受神經肌促進術(PNF) (D) 以上皆非。
- 19 (C) 下列何者非伸展運動的益處？(A) 維持運動技能水準 (B) 降低焦慮及放鬆心情 (C) 提升體能 (D) 預防下背痛和其他脊椎問題
- 20 (A) 下列何者非理想伸展運動實施時，應遵循的原則？(A) 實施時要持續越久越好 (B) 特殊性原則 (C) 不要憋氣 (D) 超負荷原則
- 21 (C) 一般人每跨出一步，腳底所受的衝擊大約是體重的1~2倍，跑步則提高到幾倍左右(A) 1倍 (B) 2倍 (C) 3倍 (D) 4倍。
- 22 (C) 當男子體脂肪超過多少百分比時，即表示有肥胖的現象？(A) 15% (B) 20% (C) 25% (D) 30%。
- 23 (D) 當女子體脂肪超過多少百分比時，即表示有肥胖的現象？(A) 15% (B) 20% (C) 25% (D) 30%。
- 24 (A) 正處於發育期的青少年和孩童，建議每週減肥以不超過多少公斤為原則，以免影響其生長與發育？(A) 0.5 (B) 1 (C) 1.5 (D) 2 公斤。

足球

- 01 (D) 足球頂球最適當的位置是 (A) 頭頂 (B) 頭內側 (C) 頭外側 (D) 正前額。
- 02 (D) 足球比賽中罰踢十二碼球是 (A) 隊長主罰 (B) 中鋒主罰 (C) 翼鋒主罰 (D) 指定專人主罰。
- 03 (B) 足球踢直接自由球直接射入球門應 (A) 不算得分 (B) 得一分 (C) 得二分 (D) 重踢。
- 04 (C) 足球要射水平而強勁的低球應用 (A) 腳外側 (B) 腳內側 (C) 正腳背 (D) 腳尖。
- 05 (C) 足球比賽中守門員用手限制的地區是 (A) 二十碼內 (B) 半場內 (C) 十八碼內 (D) 十二碼內。
- 06 (B) 足球發角球時角旗 (A) 可以調整至適當位置 (B) 不能移動 (C) 裁判允許即可移動 (D) 以上皆非。
- 07 (B) 足球比賽開始時，球應 (A) 向後踢 (B) 向前踢 (C) 都可以 (D) 以上皆非。
- 08 (A) 足球對由高而下的球最適合的接球法是 (A) 腳背正面 (B) 腳內側 (C) 腳外側 (D) 腳跟接球。
- 09 (D) 足球比賽中最常用的傳球技術是 (A) 胸部 (B) 頭部 (C) 足底 (D) 腳內側。
- 10 (C) 足球要踢高遠球應用 (A) 腳內側 (B) 腳外側 (C) 腳背內緣 (D) 腳尖。
- 11 (B) 國際足球比賽正規賽時間為 (A) 80分 (B) 90分 (C) 100分 (D) 120分。

亞運

- 01 (B) 2023年亞運舉辦城市為？(A) 廣州 (B) 杭州 (C) 北京 (D) 武漢。
- 02 (C) 何者為亞運必辦項目？(A) 籃球 (B) 排球 (C) 田徑 (D) 電競。
- 03 (C) 中華台北於2023年亞運獎牌榜名次為？(A) 3 (B) 5 (C) 7 (D) 9。
- 04 (A) 中華台北於2023年亞運共獲得幾面金牌？(A) 19 (B) 20 (C) 29 (D) 30。
- 05 (D) 下屆2026年亞運哪個國家舉辦？(A) 韓國 (B) 越南 (C) 新加坡 (D) 日本。