

新北市立瑞芳高工 112 學年度第二學期第 1 次期中考體育題庫

一、單選題

1. (**C**)初學者進行重量訓練時，最應該注意的事情為下列何者？(A)負荷重量 (B)反覆次數 (C)動作正確性 (D)器材價格。
2. (**D**)運動傷害發生的原因可能是？(A)熱身不足 (B)運動技術不佳 (C)設備不安全 (D)全部皆是。
3. (**C**)仰式跳水出發後第一個銜接的動作是？(A)划手 (B)蹬腿 (C)仰蝶 (D)轉身。
4. (**C**)在救生四式的練習過程，請問以下敘述何者錯誤？(A)每個泳姿以 25 公尺為基準，四式共 100 公尺。(B)以抬頭捷泳、抬頭蛙泳、側泳、基本仰泳的順序練習。(C)進行 10 次循環練習，每一循環間格休息 1 小時。(D)水中自救技能包含漂浮與立泳。
《解析》P.100，進行 4 次循環練習，每一循環間隔休息 1 分鐘。
5. (**B**)關於籃球傳球後空手切入的戰術運用，當持球者傳完球後迅速切入，會造成的影響不包括下列何者選項？(A)吸引防守者注意 (B)可能會走步犯規 (C)增加團隊得分機會 (D)製造個人空檔。
6. (**A**)跳遠項目在分類中屬於何種類型的跳躍？(A)水平跳躍 (B)垂直跳躍 (C)立定跳躍 (D)前傾跳躍。
7. (**B**)不同運動需要的運動能力有所差異，想增加羽球扣殺表現就須針對此項技能安排肌群訓練。以上述敘屬於何種訓練原則？(A)超載原則 (B)特殊性原則 (C)漸進原則 (D)大小原則。
8. (**B**)下列何者非籃球人盯人防守戰術特色？(A)需要良好的防守溝通 (B)進攻方須 10 秒內將球從後場帶過前場 (C)進攻方須在 24 秒內完成投籃出手 (D)會耗費較多跑動上的體力。
《解析》進攻方須 8 秒內將球從後場帶過前場。
9. (**C**)運動知識中，雞胸肉為低脂動物性肉類，每 100 克含有 31 克的蛋白質，適合哪一種族群的人食用？(A)想變胖的族群 (B)食量不好的族群 (C)想減脂的族群 (D)睡眠品質不好的族群。
10. (**D**)仰式比賽中，選手聽到下列何種口令時，必須抓握跳水臺呈出發姿勢，並保持靜止？(A)Take your time (B)Ready (C)start (D)Take your marks。
11. (**C**)下列何者敘述不能避免排球運動傷害的產生？(A)使用護膝 (B)穿著有支撐性的鞋子 (C)穿著知名運動品牌球衣 (D)鍛鍊腿部肌群。
12. (**B**)桌球回擊來球時，若觸及手指又彈回對方有效區域內則判定為何？(A)非故意行為可重新發球，此球不算 (B)比賽繼續 (C)犯規 (D)警告一次。
13. (**D**)在排球防守陣型的選擇上，可根據何種因素進行分析？(A)對手的身材條件 (B)擅長進攻的攻擊位置 (C)團隊作戰的慣性 (D)以上皆是。
14. (**B**)在執行排球扣球動作時，下列描述何者錯誤？(A)扣球者不得觸網 (B)後排球員不得在前排進行攻擊，可在 3 公尺線上起跳攻擊 (C)接發球時，不得攻擊 (D)不可過網攻擊。
《解析》須在 3 公尺線後起跳攻擊。
15. (**C**)健康體適能測驗是一項重要的健康指標，擁有良好的健康體適能將使人更有效率執行日常活動，試問「抓背測驗」是針對哪一項健康體適能在做評量？(A)肌力 (B)肌耐力 (C)柔軟度 (D)身體組成。

16. (B)內野趨前守備的情況下，為何棒球捕手有剩餘時間將球傳向一壘？ (A)減少接球及傳球的時間 (B)形成雙殺守備 (C)避免觸殺跑壘員 (D)提高安打機率。
17. (D)遇到山難時，請問何者非求救工具？ (A)衛星電話 (B)手機 GPS 定位設定 (C)電話撥打 110 (D)蛙鏡。
18. (C)下列何者較無法降低籃球運動傷害的產生？ (A)使用護膝 (B)穿著有支撐性的鞋子 (C)穿著知名運動品牌球衣 (D)鍛鍊腿部肌群。
19. (D)抽筋是發生水上意外因素之一，下列何者屬於抽筋的發生原因？ (A)長時間運動，休息不足 (B)水溫太低 (C)游泳姿勢不正確 (D)以上皆是。
20. (A)棒球中的肩上傳球技巧，其適用時機通常是在哪些守備位置？ (A)捕手及外野手 (B)內野手及游擊手 (C)內野手及捕手 (D)外野手及內野手。
21. (B)排球進攻手法中，何者為進攻者利用手腕與手指將球輕點到三公尺線內？ (A)殺球 (B)虛攻吊球 (C)發球 (D)扣球。
22. (A)有關於脂肪的敘述，下列何者正確？ (A)常見的豬油和奶油，若攝取太多也會造成心血管的負擔 (B)肥胖的人對於外食脂肪的攝取量較不需要作管控 (C)追求低脂飲食應是每一位減重者的目標 (D)對於減重者來說，若出現荷爾蒙分泌失調的情況，與脂肪攝取的多寡完全無關。
23. (B)羽球運動的腳步移動相當重要，腳先到再擊球可以提升回球質量，當右手要挑球時應該先跨出哪一隻腳？ (A)左腳 (B)右腳 (C)雙腳同時 (D)以上皆可。
24. (D)下列何者選項不屬於籃球的團隊戰術？ (A)擋拆掩護 (B)傳球空切 (C)切入分球 (D)變速急停跳投。
25. (D)接力賽中為了讓傳接棒的過程更加順暢，助跑扮演很重要的角色，請問最佳的助跑時間點為何？ (A)傳棒者距離接棒者三大步 (B)傳棒者距離接棒者五公尺 (C)傳棒者距離接棒者一隻手臂的距離 (D)傳棒者通過接棒者設立的助跑步點。
26. (D)羽球殺球技術打在球拍的哪個區域質量最高、效果最好？ (A)振節點 (B)中心點 (C)省力點 (D)甜蜜點。
27. (A)請問代謝當量 (MET) 的活動消耗能量 (大卡) 是如何計算得來的？ (A)活動消耗能量 (大卡) = 代謝當量 (MET) x 體重 (公斤) x 時間 (小時) (B)活動消耗能量 (大卡) = 代謝當量 (MET) x 身高 (公分) x 時間 (小時) (C)活動消耗能量 (大卡) = 代謝當量 (MET) x 體重 (公斤) x 移動路程 (公尺) (D)活動消耗能量 (大卡) = 代謝當量 (MET) x 腰圍 (公分) x 時間 (小時)。
28. (B)一壘手套的特點是什麼，以應對搶時間差與使比賽出局數最多的情境？ (A)密閉式，隱藏握球方式 (B)特別長，能夠先接到球 (C)輕巧，球檔淺，縮短傳接時間 (D)寬大有韌性，避震力好。
29. (B)人體肌肉可分為大肌群與小肌群，下列選項中何者不屬於大肌群？ (A)胸大肌 (B)三角肌 (C)股四頭肌 (D)臀大肌。
30. (C)助跑準備踩板時，視線應該為何？ (A)閉上雙眼，全力加速 (B)睜一隻眼閉一隻眼 (C)注視前方 (D)低頭看起跳板。
31. (B)關於拖帶救援的敘述，下列何者正確？ (A)拖帶救援為基礎救生方式，無須多加練習 (B)單臂捷式拖帶是速度最快的拖帶救溺方法 (C)可採用抬頭蛙泳進行拖帶救援練習 (D)拖帶救援目前只有單臂捷式拖帶這一種方法可以學習。

32. (A)關於以下水域安全標誌圖示，下列何者正確？



(A)小心水母 (B)小心陡坡 (C)小心漩流 (D)小心魚群。

33. (B)籃球規則中的 8 秒違例的規則內容為何？ (A)同一位球員持球超過 8 秒 (B)未在 8 秒內將球從後場帶至前場 (C)進攻球員在禁區超過 8 秒 (D)防守球員在禁區超過 8 秒。

34. (B)有關水上救生中基本仰泳的動作分解，何者錯誤？ (A)仰面朝上雙手在大腿邊、雙腿伸直。(B)雙手曲肘拂過大腿旁。(C)雙腿膝蓋不動，小腿後勾，翻腳掌伸腿夾水。(D)雙手伸過頭後往外側畫弧，划手推水至大腿。

《解析》雙手曲肘拂過身體胸前。

35. (A)強化心肺適能 FITT-VP Model 原則所代表的意思，下列何者為非？ (A)T 進階 (B)T 類型 (C)F 運動頻率 (D)V 訓練量。

《解析》Time 時間；Progression 進階。

36. (A)下列何者並非常見的三種桌球旋轉球？ (A)螺旋球 (B)上旋球 (C)下旋球 (D)側旋球。

37. (B)請問救生拖帶練習當中的單臂捷式拖帶，何者錯誤？ (A)依個人擅長的泳姿至假人處下潛 (B)拖住假人前頸或整顆頭後將假人帶至水面 (C)將任一手托住假人後頸開始單臂捷式 (D)為避免假人口鼻沒入水中可將假人拉托至背部。

38. (D)由體適能可知一個人擁有良好的心肺耐力能為身體帶來許多優點，請問下列何者非心肺耐力帶來的效益？ (A)提升心血管的健康 (B)降低體脂與體重 (C)降低血壓 (D)使人體關節活動範圍變大，提升運動表現。

《解析》D 選項為柔軟度佳帶來的好處。

39. (D)下列有關救溺的注意事項，何者正確？ (A)善加利用周邊可用的救生器材 (B)如無意識需要進行 CPR (C)可以利用浮具、船艇進行救溺 (D)以上皆是。

40. (A)常見的棒球投手犯規下列敘述何者錯誤？ (A)傳球至各壘時，前腳確實將腳踩向該壘 (B)投球時中斷連貫動作 (C)球不小心或故意落下 (D)假裝將球傳至一壘而未傳球。

41. (A)網球發球的球速與旋轉度之間的關係呈反比，下列何種發球類型的旋轉度類型最佳？ (A)上旋式 (B)下旋式 (C)平擊式 (D)側旋式。

42. (C)在正式游泳競賽中，跳水後最多可在水中潛泳幾公尺？ (A)5 公尺 (B)10 公尺 (C)15 公尺 (D)20 公尺。

43. (A)排球運動是在 1895 年 2 月 9 日由下列何者發起的運動？ (A)威廉摩根(B)瓦特摩里森 (C)詹姆士史密斯 (D)萊恩比特。

44. (B)羽球球路中，何者為起高球？ (A)平球 (B)挑球 (C)抽平球 (D)擋網。

45. (B)關於以下水域安全標誌圖示，下列何者正確？



(A)禁止跳水 (B)禁止滑水 (C)禁止釣魚 (D)禁止衝浪。

46. (C)運動傷害是指在運動期間，身體及心理因為活動所造成的損傷。關於造成運動傷害的原因，下列何者錯誤？(A)運動姿勢錯誤 (B)熱身運動不足 (C)技術不如人 (D)水分攝取不足。
47. (B)登山體能最重要的能力之一為何？(A)速度 (B)肌耐力 (C)爆發力 (D)柔軟度。
48. (D)關於排球比賽，何者敘述錯誤？(A)對方發球時不可攔網 (B)後排球員不得於空中觸及球體 (C)攔網觸球後該隊仍有三次擊球 (D)可在對方攻擊球員完成攻擊前越過球網觸球。
49. (D)籃球半場 2-3 區域防守戰術特色為何？(A)加強內線防守強度 (B)限制對方禁區的得分能力 (C)較能夠掌握籃板球 (D)以上皆是。
50. (D)在排球比賽中，下列何種情況時不得進行攔網動作？(A)對手攻擊時 (B)舉球員將球舉過網時 (C)接發球接過網時 (D)發球發過網時 @。
51. (D)對於游泳造成的急性運動傷害，下列處置的方式何者較不恰當？(A)馬上停止訓練 (B)至醫院進行檢查 (C)患部固定、抬高 (D)包紮後進行單側訓練。
52. (B)籃球發底球時，因防守球員處於何種關鍵不利狀態，使得進攻方戰術變化性更高，成功率也提升不少？(A)人數劣勢 (B)背對發球員 (C)時間壓力 (D)空間太小。
53. (D)運動營養原理中，下列何者選項為較不適合於日常生活中補給的油脂類食物？(A)堅果 (B)酪梨 (C)魚油 (D)奶油。
54. (B)網球的接發球方回擊發球後，應如何移動位置做好準備下顆球的到來？(A)停留原地 (B)迅速回中 (C)猜測跑動 (D)反向移動。
55. (A)籃球是屬於下列哪一類型運動？(A)競爭型運動 (B)防衛性運動 (C)挑戰型運動 (D)表現型運動。
56. (A)百岳的排名是以何者區分？(A)高度 (B)濕度 (C)溫度 (D)人氣。
57. (C)排球運動中高手舉球最佳的觸球時機約在身體的何處？(A)胸口前方 (B)頭頂正上方 (C)額頭前上方 (D)腰部前方。
58. (A)一線的防守球員，做出何種應對防守動作較為正確？(A)做壓迫的防守 (B)增加下手抄球的次數 (C)離持球者遠一點避免被進攻者掩護 (D)重心維持高一點，增加跑動速度。
59. (D)何者為使用電子地圖定位與軌跡使用的基本概念？(A)預先下載 (B)開啟 GPS 定位與 GPX 軌跡紀錄 (C)確保電量足夠與做好防水措施 (D)以上皆是。
60. (B)運動營養原理告訴我們：食用過多加工過的精緻醣類，會導致血糖過高，進而轉變成什麼囤積在體內，讓體重迅速增加？(A)肝醣 (B)脂肪 (C)胰島素 (D)升糖素。

《解析》過量的醣類會轉變為脂肪，所以要控制碳水化合物的攝取。

61. (B)在體適能中運動處方的好處除了讓你能做好監控運動訓練的進度之外，也讓你更安全且有效地來進行相關訓練。關於運動處方的擬定要素，下列何者有誤？(A)運動強度宜安排在 40-85%HRR 之間 (B)運動時間的長短不是重點，有運動最重要 (C)建議的運動頻率為每週 3-5 天 (D)運動的負荷應循序漸進慢慢增加。

《解析》建議每次運動持續時間為 20-60 分鐘。

62. (A)雙腳需先彎曲下蹲並以雙手摸木，雙腳推蹬後身體呈捲曲狀向前翻轉，根據以上的動作敘述，該動作可能為體操平衡木技術的哪一項？(A)木上前滾翻 (B)木上貓跳 (C)木上側翻 (D)木上團跳。
63. (D)籃球為團隊運動，只倚靠單打能力雖能得分，但還是會產生許多缺點，下列何者為非？(A)體力會快速下滑 (B)容易被對手針對防守 (C)進攻效率較差 (D)單點突破較容易獲勝。
64. (D)下列何者為能夠加強心肺適能的有氧運動？(A)跳遠 (B)游泳 (C)擲鐵餅 (D)擲標槍。

65. (B)為了增加球的旋轉質量，網球選手通常會使用何種握拍方式？(A)東方式握拍 (B)西方式握拍 (C)菜刀式握拍 (D)大陸式握拍。
66. (D)籃球罰球規則中，何者敘述錯誤？(A)罰球員必須站在罰球圈中 (B)罰球員拿到球後 5 秒內要將球投出 (C)球碰籃框前，罰球員不得踩入禁區 (D)非罰球員可提早進場搶得有利位置。
67. (B)關於救生的敘述，下列何者正確？(A)先做操以免在水中抽筋 (B)應以物品救生為優先考量 (C)若手邊有繩索，可使用「上拋法」進行拋繩救生 (D)救人要緊，應當立即下水。
68. (D)登山行進裝備中，何項不是定位通訊類？(A)手機 (B)衛星電話 (C)指北針 (D)登山杖。
69. (B)平把手通常使自行車騎手的上半身做什麼動作？(A)彎曲 (B)挺立 (C)旋轉 (D)俯身。
70. (B)下列何種桌球技術，擊球後為下旋球？(A)反手推球 (B)反手切球 (C)正手拉弧圈球 (D)正手拉球。

《解析》下旋球是由上往下，在下部位摩擦擊球，所以只有 B 符合，C、D 則為上旋球。

71. (D)下列選項中的體操平衡木動作中，何者著木是雙腳同時著木？(A)木上貓跳 (B)木上鹿跳 (C)木上側翻 (D)木上團跳。
72. (D)下列有關調整式蛙鞋，何者正確？(A)穿脫簡單、調節便利 (B)腳踝的綁帶可針對腳掌大小進行微調 (C)可先穿著水上運動鞋在裡面 (D)以上皆是。
73. (A)田徑短距離跑幾次起跑犯規會被取消資格？(A)一次 (B)兩次 (C)三次 (D)四次。
74. (D)籃球下滑戰術的概念主要利用什麼情況所產生的瞬間空檔，快速跑位進攻籃框要球？(A)觀眾的吶喊聲 (B)快攻的威脅性 (C)進攻的人數差 (D)持球者的吸引力。
75. (B)羽球運動的發球高度應低於從地面量起幾公尺？(A)1.05 公尺 (B)1.15 公尺 (C)1.25 公尺 (D)1.55 公尺。
76. (D)發球是排球比賽中唯一由操作者主動控制的技術，而接球則是防守方進攻的第一步，請問接球時可以用那個身體部位？(A)手部 (B)軀幹 (C)腿部 (D)任何部位皆可。
77. (C)執行排球時間差戰術時，當攻擊手跑動的路線沒有交錯，可能是哪一種戰術？(A)組合時間差戰術 (B)交叉時間差戰術 (C)平行時間差戰術 (D)多人時間差戰術。
78. (C)關於排球比賽相關規則，下列敘述何者錯誤？(A)排球是一場 25 分制的比賽 (B)球隊在擊球回對隊場區前觸球四次，判對方得一分 (C)輪轉錯誤時，應立即改正輪轉順序，繼續比賽 (D)比賽時，當任何一隊先獲得 8 分及 16 分時會自動暫停。

《解析》課外延伸，輪轉錯誤的球隊應判喪失發球權，並由對隊得一分並擁有發球權。

79. (D)關於田徑起跑慣用腳的敘述何者錯誤？(A)蹲踞式起跑時較先啟動 (B)通常放在起跑架後踏板 (C)推蹬時較非慣用腳有力 (D)比非慣用腳大。
80. (C)籃球防守步移動口訣為？(A)前腳跨、後腳跨 (B)前腳滑、後腳跨 (C)前腳跨、後腳滑 (D)前腳滑、後腳滑。
81. (C)羽球反拍發球不可能發出下列哪些球路？(A)低短球 (B)高遠球 (C)扣殺球 (D)平快球。
82. (C)蛙泳在第幾屆奧運會被特別設立成獨立游泳項目？(A)第一屆 (B)第二屆 (C)第三屆 (D)第四屆。
83. (A)何者非基本登山衛生裝備？(A)頭燈 (B)濕紙巾 (C)醫藥包 (D)垃圾袋。
84. (A)籃球進攻者在接到球時，能夠選擇投籃、切入及傳球，我們將這三項基本進攻動作稱為？(A)三重威脅 (B)傳切戰術 (C)擋切戰術 (D)低位單打。
85. (A)要使用桌球的切長球技術時，不應該在什麼時機點擊球？(A)上升前期 (B)上升後期 (C)下降前期 (D)下降期。

86. (D)排球場地會配置幾支標誌竿？(A)6支 (B)4支 (C)1支 (D)2支。
87. (B)桌球單打發球時，下列何者敘述屬於正當發球行為？(A)拋球手低於檯面 (B)站於球桌左側進行發球 (C)球未升離拋球手 16 公分以上 (D)拋球時，身體任何一部位遮擋住球。
88. (D)關於游泳蛙式的大划手與小划手的敘述，下列何者錯誤？(A)最大的差別為划手結束位置 (B)大划手有使用次數限制 (C)小划手無使用次數限制 (D)正式競賽可自由選擇使用大蛙或小蛙游完全程。
89. (B)騎乘自行車時，需安排每個休息點，除了用餐時間之外，休息時間安排多久較適合？(A)30 分鐘 (B)10 分鐘左右 (C)不用安排 (D)1 小時。
90. (B)一般田徑初學者較不熟悉自身起跑習慣與能力，因此建議使用何種起跑架踏板擺放方式？(A)短式起跑 (B)中式起跑 (C)長式起跑 (D)哪種都可以。
91. (B)排球接發球時，雙腳應呈現？(A)直膝站立接球 (B)微彎並與肩同寬前後腳站立接球 (C)單膝跪姿接球 (D)呈內八字曲膝接球。
92. (C)關於游泳的捷式滾翻轉身動作敘述下列何者錯誤？(A)觸壁前雙手划向大腿 (B)收下顎、曲膝、收腹 (C)雙手緊貼大腿進行滾翻動作 (D)手伸直置於耳後，蹬牆漂浮踢水。
93. (A)桌球比賽採 deuce 制，下列何選項不可能是比賽結束時的比分？(A)11:10 (B)7:11 (C)13:11 (D)13:15。
94. (A)羽球比賽的界內外判定是以球體哪個部位落地為主？(A)球頭 (B)球身 (C)球的底部 (D)任一部位皆可。
95. (C)男子競技體操六個項目中，成年選手的整套（除了跳馬）是由幾個動作所組成？(A)6 (B)8 (C)10 (D)12。
96. (A)下列選項中，何者不列入體操平衡木比賽的評分標準？(A)動作高度 (B)動作難度 (C)創意性 (D)態度。
97. (B)運動營養原理中，若減重的速度快於每兩週一公斤，容易降低身體代謝率，導致即使進食量減少也會囤積脂肪，就是俗稱的什麼效應？(A)蝴蝶效應 (B)溜溜球效應 (C)必馬龍效應 (D)破窗效應。

《解析》減重速度過快容易復胖，出現俗稱呼吸就會胖的現象。

98. (A)桌球比賽中，何種情形下每人發一球即輪換發球權？(A)deuce (10:10) 時 (B)某方先得 10 分時 (C)進行至決勝局時 (D)被裁判判定發球失分時。
99. (B)以下哪一種 APP 提供了環島自行車騎乘的詳細路線圖資和建議？(A)Google Map (B)Velodash (C)Strava (D)MapMyRide。
100. (D)田徑練習使用起跑架之前要先學會分辨慣用腳，下列分辨慣用腳的方式何者錯誤？(A)請同學從後背將自己輕輕向前推，先踏出的腳為慣用腳 (B)立姿站好，膝蓋伸直，自然前傾，先踏出的腳為慣用腳 (C)用力時較順暢、協調且較有力的那隻腳 (D)柔軟度較好的那隻腳。
101. (B)下列何者不屬於網球最高等級賽事的四大公開賽之一？(A)美國公開賽 (B)德國公開賽 (C)溫布頓公開賽 (D)澳洲公開賽。

《解析》網球四大公開賽分別為：美國公開賽、法國公開賽、溫布頓公開賽、澳洲公開賽。

102. (B)運動營養原理中，關於增肌的原理，下列敘述何者正確？(A)定期有氧運動能使肌肉生長 (B)胺基酸修復受損的肌肉，成長到比原本更大的體積 (C)補充碳水化合物使肌肉更有養分，成長更快 (D)攝取過量的卡路里讓肌肉變強變壯。

《解析》運動後補充蛋白質，並且攝取足的熱量，就能讓肌肉順利生成。

103. (D)田徑短距離跑在加速跑的過程中，身體的協調與動作相當重要，下列關於加速跑動作何者敘述正確？(A)擺臂越大越好 (B)頸部要後仰 (C)用力握拳 (D)適當放鬆避免過度僵硬。
104. (C)在田徑 100 公尺跑技術中，距離最長的階段為？(A)起跑階段 (B)起跑後加速跑階段 (C)高速跑階段 (D)終點衝刺跑階段。
105. (C)運動營養原理告訴我們：低脂飲食雖然有益身體健康，但長期只吃水煮餐缺乏身體所需的脂肪量，容易發生何種情況？(A)缺乏飽足感 (B)易覺得疲累 (C)荷爾蒙分泌失調 (D)影響視力。
106. (B)有關於排球的開放式防守，何者錯誤？(A)主要防守對方強力攻擊的球 (B)使用時機為當我方攔網在 2、4 號位可進行雙人攔網時 (C)當我方的前排選手不具身材優勢 (D)當對方三位攻擊手皆有強大的攻擊火力。

《解析》當我方攔網在 2、4 號位可進行雙人攔網時，適合使用邊遞補防守。

107. (B)關於籃球三人傳切型跑位的應用中，若設定持球者在弧頂發動戰術，下列敘述何者正確？(A)持球者在弧頂傳完球後應原地不動 (B)無球邊的隊友要跑到弧頂要球 (C)在左側隊友接獲來自弧頂的傳球後要直接投籃 (D)無論是哪個隊友都要盡量往有球邊靠過去。
108. (D)在運動營養補充當中，下列何者並非常見的蛋白質？(A)雞蛋 (B)大豆 (C)魚肉 (D)吐司。

《解析》吐司屬於碳水化合物的一種。

109. (B)當桌球對手的回擊是打到球中下部的短球，且球彈桌後高度低於球網，此時應該用何種打法應對？(A)挑球回擊 (B)切球回擊 (C)拉前衝球回擊 (D)拉弧圈球回擊。
110. (C)請問當排球舉球員舉出平快球時，應使用何種防守技術？(A)發球 (B)扣球 (C)單人攔網 (D)雙人攔網 @
111. (A)面對迷途時，STOP 口訣能幫助我們冷靜面對，下列何者非 STOP 所代表？(A)Start (B)Think (C)Observe (D)Plan。

《解析》S 代表 Stop，停止前進與亂走。

112. (B)網球比賽在下列何種情況雙方球員需要交換場地？(A)局數總和為雙數 (B)局數總和為單數 (C)局數總和為 5 的倍數 (D)每局都需要。
113. (D)下列何者屬於羽球雙打的防守戰術運動？(A)大力殺球 (B)快速的平擊球來回 (C)發球後上網搶球 (D)往左右底線連續挑球。
114. (D)下列何者選項不是蛙式游泳的比賽距離？(A)50 公尺 (B)100 公尺 (C)200 公尺 (D)400 公尺。
115. (D)下列有關補充碳水化合物的時機與功效，何者正確？(A)運動前能增強體力 (B)運動中能維持續航力 (C)運動後能恢復疲勞 (D)以上皆是。
116. (B)排球長攻的起跳時機要根據球的高度判斷，但快攻因為速度快、時間短，通常要在什麼時候起跳？(A)接球者接到球時 (B)舉球員觸球時 (C)根據球高度判斷 (D)球高於球網瞬間。
117. (D)關於運動傷害發生的原因，下列何者正確？(A)運動前熱身活動不足 (B)展現出非正確的運動技能 (C)沒有評估場地及設備狀況 (D)全部皆正確。
118. (D)請問仰式動作會使用哪些肌群？(A)股四頭肌 (B)背闊肌 (C)三角肌 (D)以上皆是。
119. (C)當桌球促進制度開始實施後，接發球方在一回合中完成幾次有效的回擊就算得分？(A)7 次 (B)10 次 (C)13 次 (D)17 次。
120. (D)關於水域安全及環境評估原則，下列敘述何者正確？(A)選擇合法地點 (B)留意天氣變化 (C)學會水中自救 (D)全部皆是。