

## 新北市立瑞芳高工 113 學年度第一學期第 1 次期中考體育題庫

### 一、單選題：

- ( B ) 1. 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。
- ( A ) 2. 下列運動何種運動強度較強？ (A)跑步 8 METS (B)游泳 6 METS (C)伸展操 4 METS (D)保齡球 2.6 METS。
- ( D ) 3. 柔軟度是指人體各關節所能伸展的最大範圍，它不受下列哪一個因素影響？ (A)肌肉 (B)關節 (C)韌帶 (D)體重。
- ( B ) 4. 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。
- ( B ) 5. 排球球隊可指定幾位專門防守的自由球員？ (A)1 位 (B)2 位 (C)3 位 (D)沒有限制。
- ( B ) 6. 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。
- ( A ) 7. 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。
- ( A ) 8. 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。
- ( C ) 9. 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。
- ( A ) 10. 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。
- ( D ) 11. 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。
- ( A ) 12. 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。
- ( C ) 13. 何種運動在同樣的運動時間內，具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)伸展操 (B)步行 (C)慢跑 (D)保齡球。
- ( B ) 14. 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 ) 15. 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。
- ( D ) 16. 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。
- ( B ) 17. 人體每日的能量消耗中，大約有多少熱量消耗是用於進食後的食物消化、利用及儲存成能量來維持體溫的生熱反應？ (A)5% (B)10% (C)15% (D)20%。
- ( C ) 18. 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。
- ( D ) 19. 為改善身體柔軟度，做靜性伸展操，下列何者正確？ (A)要閉氣用力 (B)動作要快速 (C)要用力彈振 (D)動作要緩慢，平穩的施作。
- ( C ) 20. 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。

- ( C ) 21.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。
- ( B ) 22.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 ) 23.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。
- ( B ) 24.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。
- ( A ) 25.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 ) 26.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。
- ( A ) 27.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。
- ( A ) 28.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。
- ( D ) 29.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。
- ( D ) 30.人體每日的能量消耗中，大約有多少是用於基礎代謝率？ (A)40%~50% (B)50%~55% (C)55%~65% (D)65%~75%。
- ( D ) 31.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。
- ( C ) 32.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 ) 33.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 ) 34.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。
- ( D ) 35.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)正常範圍 (C)過重 (D)肥胖。
- ( A ) 36.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 ) 37.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)600 大卡 (B)1500 大卡 (C)7700 大卡 (D)10000 大卡。
- ( B ) 38.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。
- ( A ) 39.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 (D)偏瘦。
- ( A ) 40.運動效果會因為過久疏於練習而消退，必須經常練習以維持成效及提升，請問這是什麼樣的訓練原則？ (A)持續性 (B)超負荷 (C)循序漸進 (D)特殊性。
- ( D ) 41.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。
- ( D ) 42.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。

- ( B ) 43. 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。
- ( A ) 44. 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。
- ( C ) 45. 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 ) 46. 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 ) 47. 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。
- ( A ) 48. 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 ) 49. 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。
- ( B ) 50. 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。
- ( D ) 51. 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。
- ( B ) 52. 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。
- ( C ) 53. 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。
- ( C ) 54. 練習強度應高於平日活動，請問這是什麼樣的訓練原則？ (A)持續性 (B)循序漸進 (C)超負荷 (D)特殊性。
- ( D ) 55. 下列何者非 2024 年巴黎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。
- ( D ) 56. 排球比賽時，當球員因為無禮行為被處以紅卡時，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。
- ( A ) 57. 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 ) 58. 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。
- ( D ) 59. 下列何者不是影響柔軟度的因素？ (A)關節 (B)肌肉 (C)韌帶 (D)身高。
- ( A ) 60. 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 ) 61. 下列何者「不是」運動結束前之緩和與伸展的目的？ (A)減緩心跳 (B)減低肌肉的緊繃度 (C)身體恢復運動前的狀態 (D)提高體溫。
- ( C ) 62. 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)起跑。
- ( C ) 63. 當排球球員被判驅逐出局，前往球隊休息室，則可能是得到何種處罰卡？ (A)黃卡 (B)紅卡 (C)黃卡+紅卡。
- ( D ) 64. 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。
- ( C ) 65. 依據最新田徑規則，4x100 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。

- ( A ) 66. 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。
- ( A ) 67. 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。
- ( C ) 68. 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。
- ( C ) 69. 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。
- ( C ) 70. 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。
- ( B ) 71. 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。
- ( D ) 72. 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。
- ( C ) 73. 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 ) 74. 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 ) 75. 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。
- ( B ) 76. 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。
- ( A ) 77. 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%。
- ( D ) 78. 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。
- ( B ) 79. 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。
- ( C ) 80. 水是人類重要的營養素，約占體重的 (A)30% (B)50% (C)70% (D)90%。
- ( A ) 81. 游泳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。
- ( B ) 82. 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 ) 83. 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 ) 84. 下列何者不屬於日常生活中的健康管理？ (A)體重控制 (B)帳戶管理 (C)飲食管理 (D)睡眠管理。
- ( B ) 85. 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。
- ( D ) 86. 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。
- ( B ) 87. 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。
- ( C ) 88. 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。
- ( A ) 89. 下列何者不是健身運動的目的？ (A)逞凶鬥狠 (B)身體健康 (C)心理健康 (D)增加自信。

- ( A ) 90. 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。
- ( B ) 91. 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。
- ( A ) 92. 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 ) 93. 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。
- ( D ) 94. 田徑比賽中，對於選手「鞋底」厚度的限制規定，下列何者有誤？ (A)田賽項目：2 公分有鞋釘或無鞋釘 (B)跨欄項目：2 公分有鞋釘或無鞋釘 (C)障礙賽項目：2 公分有鞋釘或無鞋釘 (D)越野賽：4 公分有鞋釘或無鞋釘。
- ( C ) 95. 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。
- ( C ) 96. 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。
- ( A ) 97. 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 ) 98. 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 ) 99. 競技運動在恢復期的訓練重點應該是哪些？ (A)大量的基礎訓練 (B)高強度的專項訓練 (C)增加訓練時間 (D)少量的練習，以維持基本體力。
- ( B ) 100. 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。
- ( D ) 101. 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。
- ( D ) 102. 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。
- ( D ) 103. 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。
- ( C ) 104. 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。
- ( D ) 105. 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。
- ( D ) 106. 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。
- ( B ) 107. 教育部體育署提出的防溺 10 招，下列敘述何者錯誤？ (A)避免做出危險行為，不要跳水 (B)湖泊水位落差變化不大，可以放心大膽玩 (C)不要長時間浸泡在水中，小心失溫 (D)不可在水中嬉鬧惡作劇。
- ( A ) 108. 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。
- ( A ) 109. 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。
- ( D ) 110. 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。

- ( D ) 111. 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。
- ( D ) 112. 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。
- ( D ) 113. 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。
- ( B ) 114. 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。
- ( D ) 115. 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。
- ( D ) 116. 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。
- ( B ) 117. 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。
- ( B ) 118. 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。
- ( B ) 119. 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。
- ( B ) 120. 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。