

新北市立瑞芳高工 112 學年度第一學期第 1 次期中考體育題庫

一、單選題

- () 1. 小芳參加全中運田徑比賽的三級跳遠項目，並且在比賽中拿下冠軍，下列選項中何者可能為小芳使用的腳步？ (A)右、左、右 (B)左、右、左 (C)左、右、右 (D)右、右、左。

《答案》D

《解析》三級跳遠比賽規定腳步必須為右右左或左左右。

- () 2. 下列關於正式田徑比賽的運動鞋規定，何者錯誤？ (A)選手可以選擇赤足跑 (B)鞋釘長不得超過 0.9 公分；跳高與擲標槍鞋釘長不得超過 1.2 公分 (C)鞋釘數量不得超過 12 支 (D)除了跳高與跳遠項目外，其他項目之鞋底與鞋跟不限厚度。

《答案》C

《解析》鞋釘數量不得超過 11 支。

- () 3. 小傑參加 400 公尺跨欄比賽，依照國際標準徑賽場地規定，小傑欲完成比賽必須越過幾個欄架？ (A)8 個 (B)10 個 (C)12 個 (D)14 個。

《答案》B

《解析》依照國際標準徑賽場地規定，選手完成比賽必須越過 10 個欄架。

- () 4. 下列選項中，何者為正式田徑比賽的田賽標槍項目有效的落點？ (A)標槍空中飛行時間必須達 3 秒以上 (B)標槍水平著地 (C)標槍尾首先著地 (D)標槍槍尖首先著地。

《答案》D

《解析》田賽標槍項目，標槍槍尖首先必須先著地，才算有效的落點。

- () 5. 小傑參加 400 公尺跨欄比賽，依照國際標準徑賽場地規定，小傑欲完成比賽必須越過幾個欄架？ (A)8 個 (B)10 個 (C)12 個 (D)14 個。

《答案》B

- () 6. 正式田徑比賽中，關於田徑男女個人全能混合項目，下列敘述何者正確？ (A)男子混合共七個項目，女子混合共十個項目 (B)200 公尺為女子才有的項目 (C)跳高為男女第二天共同比賽的項目 (D)100 公尺為男女共同的項目。

《答案》B

《解析》(A)應修改為男子混合十項，女子混合七項。(C)應修改為第一天。(D)女子七項並未有 100 公尺徑賽項目。

- () 7. 正式田徑比賽的接力項目中，裁判是以何者位置判斷是否超出接力區？ (A)傳棒者 (B)接棒者 (C)接力棒 (D)傳棒者或接棒者身體任一部位。

《答案》C

《解析》裁判是以接力棒位置判斷是否超出接力區。

- () 8. 正式田徑比賽的混合項目競賽，應使每位選手在其前一項目結束與下一項目開始間，至少間隔多久？ (A)10 分鐘 (B)30 分鐘 (C)40 分鐘 (D)60 分鐘。

《答案》B

- () 9. 下列選項中，何者為正式田徑比賽的田賽項目鉛球、鐵餅與鏈球的有效投擲？ (A)該次投擲於有效區內落地，隨後從投擲圈外兩條白線後方半圓離開 (B)該次投擲於有效區內落地，隨後從投擲圈外兩條白線前方半圓離開 (C)該次投擲後尚未觸地，即從投擲圈外兩條白線後方半圓離開 (D)該次投擲後尚未觸地，即從投擲圈外兩條白線前方半圓離開。

《答案》A

《解析》投擲後投擲物必須先落於有效區並觸地，隨後選手從投擲圈外兩條白線後方半圓離開，才

算完整有效的投擲。

- () 10. 正式田徑比賽的田賽投擲項目鉛球、鐵餅、鏈球與標槍，是以什麼決定成績優劣？ (A) 投擲區末端至著地點之間的距離 (B) 空中飛行時間 (C) 投擲區末端至投擲物最後停留點之間的距離 (D) 空中飛行高度。

《答案》A

《解析》投擲項目鉛球、鐵餅、鏈球與標槍，是以投擲區末端至著地點之間的距離來決定成績優劣。

- () 11. 每年舉行一次的全國中等學校運動會，全國各地的中等學校學生將齊聚一堂進行許多運動項目的競技，其中田徑項目更被稱為運動之母，下列選項何者「非」全國中等學校運動會中，田徑的比賽項目？ (A) 撐竿跳 (B) 鏈球 (C) 1,600 公尺 (D) 3,000 公尺障礙賽。

《答案》C

《解析》有 1,500 公尺但沒有 1,600 公尺。

- () 12. 在國際標準徑賽場地的 4 x 400 公尺接力賽中，下列有關「搶跑道」之敘述何者錯誤？ (A) 第一棒選手不得搶跑道 (B) 第二棒選手通過搶道線即可以開始搶跑道 (C) 第三棒選手通過搶道線即可以開始搶跑道 (D) 第四棒選手全程都可以搶跑道。

《答案》C

- () 13. 4x400 公尺接力賽中，下列有關「搶跑道」之敘述何者錯誤？ (A) 第一棒選手不得搶跑道 (B) 第二棒選手通過搶道線即可以開始搶跑道 (C) 第三棒選手通過搶道線即可以開始搶跑道 (D) 第四棒選手全程都可以搶跑道。

《答案》C

《解析》短距離跑項目裁判發令的口令依序為：各就位 (On your mark)、預備 (Set)、鳴槍。800 公尺以上距離跑的徑賽項目，裁判發令的口令依序為：各就位 (On your mark)、鳴槍。

- () 14. 在正式田徑比賽中，下列比賽項目，哪一項不需要使用起跑架？ (A) 800 公尺 (B) 4 x 400 公尺接力 (C) 400 公尺 (D) 110 公尺跨欄。

《答案》A

《解析》800 公尺屬於中距離跑項目，使用「站立式」起跑，不需使用起跑架。

- () 15. 小凱參加全國中等學校運動會，在個人 400 公尺比賽時，發生第一次起跑犯規，此行為裁判會如何處置？ (A) 口頭警惕 (B) 小凱記警告一次，再次犯規則取消該項目比賽資格 (C) 警告每位選手，再有任何一人犯規，則取消該項目比賽資格 (D) 直接取消小凱該項目比賽資格。

《答案》D

《解析》只要有選手發生起跑犯規，則取消該選手該項目比賽資格。

- () 16. 正式的桌球比賽中，發球觸及球網，若落入有效區域得重新發球，但最多只能重發幾次？ (A) 1 次 (B) 2 次 (C) 5 次 (D) 不限定。

《答案》D

《解析》若反覆發球觸及球網，只要球都落入有效區域，則可以一直重新發球。

- () 17. 均均中了比賽一開始的抽籤，請問下列哪一項是中籤者不能決定的？ (A) 決定發球 (B) 決定接發球 (C) 開始時的站位位置 (D) 決定比賽局數。

《答案》D

- () 18. 正式的桌球比賽中，雙方球員對打時，將球觸擊球網而彈進對方檯區，則應判？ (A) 失分 (B) 得分 (C) 繼續比賽 (D) 重新發球。

《答案》C

《解析》在比賽的過程中，球觸擊球網而彈進對方檯區時，比賽繼續。

() 19. 下列哪一位選手沒有當選過臺灣桌球國手？ (A)莊智淵 (B)江宏傑 (C)林昀儒 (D)許昕。

《答案》D

《解析》許昕為大陸著名桌球運動選手。

() 20. 在正式的桌球比賽時，當裁判發現發球或接發球順序錯誤應立即？ (A)中斷比賽，並立即更正 (B)發球方得分 (C)接球方得分 (D)重新比賽。

《答案》A

() 21. 在正式的桌球比賽時，當分數達到 10：10 時，改以每人發幾球即換邊發球？ (A)1 球 (B)2 球 (C)3 球 (D)4 球。

《答案》A

《解析》原本每人發兩球交換一次球權，但當分數達到 10：10 時，改以每人發 1 球後即換邊發球。

() 22. 下列有關桌球發球的敘述，何者正確？ (A)發球後，球應該直接落在對方球桌上 (B)發球時，應將球旋轉才可以發球 (C)發球時，應將球靜置於掌心且在檯面水平之上 (D)發球後，球應在自己的檯面彈跳 2 次後才能越過球網。

《答案》C

() 23. 在正式的桌球比賽時，當有一方因為身體不適，想申請傷停治療時間，請問時間不得超過幾分鐘？ (A)5 分 (B)7 分 (C)10 分 (D)12 分。

《答案》C

() 24. 在正式的桌球比賽時，實行促進制度，接發球方在一回合完成幾次有效的回擊，則判接發球方得 1 分？ (A)11 次 (B)12 次 (C)13 次 (D)14 次。

《答案》C

() 25. 在正式的桌球比賽，雙方球員對打中時，將球觸擊球網而彈進對方檯區時，應判？ (A)失分 (B)得分 (C)繼續比賽 (D)重新發球。

《答案》C

《解析》在比賽的過程中，球觸擊球網而彈進對方檯區時，比賽繼續。

() 26. 正式的桌球比賽中，以下何種情形需重新發球？ (A)球觸及球網組合後的有效球 (B)球觸及球網組合後被接發球員或其同伴阻擋 (C)球員因無法控制之干擾，導致未能依規則有效發球、回擊時 (D)以上皆是。

《答案》D

() 27. 正式的桌球比賽中，一方因為身體不適，想申請傷停治療時間，請問時間不得超過幾分鐘？ (A)5 分 (B)7 分 (C)10 分 (D)12 分。

《答案》C

() 28. 在正式的桌球比賽時，球檯表面需均勻有彈性，請問標準球自 30 公分高落下後，需有約幾公分的反彈力？ (A)60 公分 (B)23 公分 (C)100 公分 (D)90 公分。

《答案》B

《解析》需有約 23 公分的反彈力。

() 29. 均均正在備戰全中運桌球賽，最近想換一支球拍，請問參加比賽時球拍拍面需為什麼顏色？ (A)一面藍色，一面綠色 (B)一面黑色，一面鮮紅色 (C)一面黃色，一面粉色 (D)一面紫色，一面橘色。

《答案》B

《解析》桌球拍必須一面為鮮紅色，另一面則為黑色。

() 30. 均均與悅悅實力相當，在全中運桌球冠軍賽相遇，目前正進行到決勝局，請問在決勝局

時，當一方先得幾分，雙方必須交換場地？ (A)5 分 (B) 6 分 (C) 7 分 (D)8 分。

《答案》A

《解析》其中一方先得 5 分時，雙方必須交換場地。

- () 31. 正式羽球比賽中，分數達到 20 平分時，任何一方須領先幾分，則可獲勝此局？ (A)1 (B)2 (C)3 (D)以上皆非。

《答案》B

- () 32. 以下關於羽球比賽時換邊的規則何者有誤？ (A)球員未依規則互換場地時，則該球結束後不列入計分，立刻交換 (B)第一局比賽結束後，雙方球員互換場地 (C)雙方比賽進行到第三局一方分數達 11 分時應互換場地 (D) 第二局比賽結束後，雙方球員互換場地。

《答案》A

《解析》雙方立即交換場地，並保留原已獲得的分數。

- () 33. 一場羽球單打比賽，打到第三局任何一方得到幾分的時候須互換場地？ (A)11 (B)12 (C)13 (D)14。

《答案》A

- () 34. 依據國際羽球規則，比賽為 3 局 2 勝制，當雙方比到第三局時，其中一方先達幾分時，應互換場地？ (A)10 (B)11 (C)12 (D)不用換。

《答案》B

- () 35. 下列何者為雙打發球區的長寬距離？ (A)長 4.72 公尺，寬 2.61 公尺 (B)長 4.72 公尺，寬 3.03 公尺 (C)長 3.96 公尺，寬 3.03 公尺 (D)長 3.96 公尺，寬 2.61 公尺。

《答案》C

《解析》雙打發球區的長寬距離為長 3.96 公尺，寬 3.03 公尺。

- () 36. 進行正式羽球比賽時，以下何種狀況裁判會判定重新發球？ (A)接球員尚未準備好，而發球員即發球 (B)發球時，接發球及發球員雙方同時犯規時 (C)司線員沒有看見，裁判也沒辦法判定時 (D)以上皆是。

《答案》D

- () 37. 以下針對羽球球網的高度與寬度規格，何者錯誤？ (A)自雙打邊線量起為高 1.55 公尺 (B)自場地中央量起為高 1.524 公尺 (C)球網長 6.1 公尺 (D)球網與球柱末端綁緊即可，雖有縫隙但不影響比賽即可。

《答案》D

《解析》不得有間隙。

- () 38. 在正式羽球比賽中，以下我方得到幾分時，發球時會在左發球區發球？ (A)0 分 (B)8 分 (C)11 分 (D)14 分。

《答案》C

《解析》我方得分為奇數時，於左發球區發球。

- () 39. 進行正式羽球比賽時，關於以下犯規的狀況何者錯誤？ (A)羽球觸及天花板或邊牆為犯規 (B)當羽球處在「比賽狀態」中，還未落地，球員若產生犯規行為，則判對方得分 (C)擊球時，未擊中拍面，則是利用拍框將球擊回對方場區為犯規 (D)擊球時，羽球在球拍上遲滯，或有拖帶動作為犯規。

《答案》C

《解析》拍框擊球回對方場區仍為比賽狀態中。

- () 40. 羽球正式比賽使用的羽球規格中，球身有幾根羽毛固定於基座？ (A)14 (B)15 (C)16 (D)17。

《答案》C

《解析》正式比賽羽毛球規格會有 16 根羽毛固定於基座

- () 41. 進行正式羽球比賽時，以下何種狀況裁判不會判定重新發球？ (A)接球員尚未準備好，而發球員即發球 (B)發球被回擊後，羽球被球網纏住並停在網頂，或過網後被網纏住時 (C)比賽中，羽球破散，基座與其他部分完全分離 (D)球發出後擊中對手的頭部。

《答案》D

《解析》選項(A)(B)(C)都會被裁判判定重新發球，選項(D)為接發球員失分。

- () 42. 在羽球正式比賽中，比賽用的羽毛球必須合乎規範，以下對於比賽用羽毛球的規定何者有誤？ (A)羽球的重量應為 4.74~5.50 公克 (B)球身必須有 16 根羽毛固定於基座 (C)使用天然羽毛，不得使用其他合成材料 (D)球頭以軟木為基座，外層包裹一層薄皮，底部成球型。

《答案》C

《解析》可用天然羽毛或類似的合成原料製造。

- () 43. 羽球正式比賽使用的羽球規格中，球身有幾根羽毛固定於基座？ (A)14 (B)15 (C)16 (D)17。

《答案》C

《解析》正式比賽羽毛球規格會有 16 根羽毛固定於基座。

- () 44. 正式比賽的羽球場地規格，以下說明何者為正確？ (A)場地總長 13.4 公尺 (B)單打區寬 6.1 公尺 (C)雙打區寬 5.18 公尺 (D)場地界線為綠色。

《答案》A

《解析》(B)單打區寬 5.18 公尺，(C)雙打區寬 6.1 公尺，(D)場地界線為白色或黃色。

- () 45. 正式羽球比賽中，分數達到 20 平分時，任何一方須領先幾分，則可獲勝此局？ (A)1 (B)2 (C)3 (D)以上皆非。

《答案》B

- () 46. 在正式的游泳比賽時，有關仰式出發入水的預備動作，何者為犯規？ (A)雙腳踩立在池底 (B)腳尖露出水面 (C)雙腳踩立在出發臺上 (D)以上皆是。

《答案》D

《解析》腳尖不得露出；雙腳應貼在池壁上。

- () 47. 正式游泳比賽中，使用蛙式時潛泳距離最多不可超過幾公尺？ (A)10 (B)15 (C)20 (D)25。

《答案》B

- () 48. 正式游泳比賽中，除了哪一項泳姿可在比賽進行中站立，其餘比賽項目泳姿均不得站立或行走，否則即判犯規？ (A)蝶式 (B)蛙式 (C)仰式 (D)自由式。

《答案》D

- () 49. 在正式的游泳比賽時，仰式進行中允許身體做轉動，但身體始終須保持與水面小於幾度的仰臥姿勢？ (A)80 (B)90 (C)100 (D)110。

《答案》B

《解析》仰式進行中允許身體做轉動，但身體始終須保持與水面小於 90 度的仰臥姿勢。

- () 50. 在正式的游泳比賽時，有關蛙式動作的規定，下列何者正確？ (A)蹬夾腿二次，划手一次 (B)蹬夾腿一次，划手二次 (C)蹬夾腿一次，划手一次 (D)蹬夾腿和划手要幾次都可以。

《答案》C

- () 51. 下列哪一位游泳選手，目前為止，獲得世界上最多奧運獎牌？ (A)吳淦峰 (B)菲爾普斯 (C)王冠閔 (D)北島康介。

《答案》C

《解析》菲爾普斯是獲得世界上最多奧運獎牌的游泳選手。

- () 52. 在正式的游泳比賽時，有關仰式出發入水的預備動作，何者為犯規？ (A)雙腳踩立在池底 (B)腳尖露出水面 (C)雙腳踩立在出發臺上 (D)以上皆是。

《答案》D

《解析》仰式與其他式不同，直接在水中出發，預備時腳尖不得露出水面，雙腳應貼在池壁上。

- () 53. 教育部體育署游泳管理規範，游泳池面積超過 750 平方公尺至 1250 平方公尺以下者，至少配置幾名救生員？ (A)三名 (B)四名 (C)五名 (D)六名。

《答案》A

- () 54. 正式游泳比賽中，下列哪一項泳姿在到達終點必須雙手同時觸壁？ (A)捷式 (B)蛙式 (C)自由式 (D)仰式。

《答案》B

《解析》蛙式和蝶式都是雙臂同時划水，因此在抵達終點時，必須雙手同時觸壁。

- () 55. 下列哪一項為游泳時可能引起抽筋的原因？ (A)熱身不足 (B)運動過度 (C)水溫過低 (D)以上皆是。

《答案》D

- () 56. 在正式的游泳比賽時，混合式個人比賽第三項順序為何種泳姿？ (A)捷式 (B)仰式 (C)蛙式 (D)蝶式。

《答案》C

《解析》蝶式→仰式→蛙式→捷式。

- () 57. 下列哪一項為游泳時可能引起抽筋的原因？ (A)熱身不足 (B)運動過度 (C)水溫過低 (D)以上皆是。

《答案》D

- () 58. 在正式的游泳比賽時，下列哪一項泳姿的出發方式和其它不同？ (A)蛙式 (B)仰式 (C)蝶式 (D)以上皆相同。

《答案》B

《解析》仰式出發會直接於水中出發。

- () 59. 依據國際游泳規則，標準游泳池規範為？ (A)長 50 公尺、寬 20 公尺 (B)長 50 公尺、寬 50 公尺 (C)長 25 公尺、寬 25 公尺 (D)長 50 公尺、寬 25 公尺。

《答案》D

- () 60. 正式游泳比賽中，混合式團體接力比賽必須依照下列哪一組順序進行？ (A)自由式→蝶式→仰式→蛙式 (B)蝶式→仰式→蛙式→自由式 (C)仰式→蛙式→蝶式→自由式 (D)自由式→蝶式→蛙式→仰式。

《答案》C

- () 61. 根據國際籃球比賽規則，持球球員面對對手緊迫防守時，未能在幾秒內傳球、投球、運球，即為違例？ (A)3 (B)5 (C)8 (D)24。

《答案》B

- () 62. 根據國際籃球比賽規則，當球員被宣判幾次技術犯規，即取消比賽資格？ (A)5 (B)4 (C)3 (D)2。

《答案》D

- () 63. 根據國際籃球比賽規則，當籃球充完氣後，從 180 公分處落下，建議回彈至地面位置大約多少公分之間的高度（以球頂為測量標準）？ (A)90~110 公分 (B)80~100 公分

(C)120~140 公分 (D)150~160 公分。

《答案》C

() 64. 籃球術語中的三重威脅，不含哪一個選項？(A)投籃 (B)切入 (C)原地運球 (D)傳球。

《答案》C

() 65. 根據國際三對三籃球規則，每支隊伍應包含幾名隊員？(A)3 (B)4 (C)5 (D)12。

《答案》B

《解析》每隊應包含 4 名隊員，3 名場上球員，1 名替補員。

() 66. 根據國際三對三籃球比賽規則，當雙方打滿 10 分鐘並且平手時，休息一分鐘後進行延長賽，請問延長賽中先得幾分的隊伍即為獲勝？(A)1 (B)2 (C)3 (D)4。

《答案》B

() 67. 根據國際三對三籃球賽規則，每次隊伍進攻時間為幾秒？(A)10 (B)12 (C)18 (D)24。

《答案》B

() 68. 根據國際三對三籃球賽規則，比賽時間為 10 分鐘，先獲得幾分或時間結束得分較多者為勝？(A)12 (B)15 (C)18 (D)21。

《答案》D

() 69. 根據國際三對三籃球規則，三對三籃球比賽中，當球隊犯規達幾次時，之後的每次犯規，對隊都可獲得 2 次罰球？(A)6 次 (B)7 次 (C)8 次 (D)9 次。

《答案》A

《解析》當球隊犯規達 6 次時，球隊處於犯規處罰狀態，第 7、8、9 次犯規，對隊獲得 2 次罰球，第 10 次及以上犯規，對隊獲得 2 次罰球與球權。

() 70. 根據國際三對三籃球賽規則，小明嘗試出手封阻兩分線外的投籃球員，因而被吹判犯規，請問可判對方罰球幾次？(A)1 (B)2 (C)3 (D)4。

《答案》B

() 71. 根據國際籃球比賽規則，當球員被宣判幾次技術犯規，即取消比賽資格？(A)5 (B)4 (C)3 (D)2。

《答案》D

() 72. 根據國際籃球比賽規則，持球進攻對手籃框時，隊友站在對方禁區內停留超過幾秒未離開，會被吹判違例？(A)1 (B)3 (C)5 (D)8。

《答案》B

() 73. 根據 NBA 籃球規則，NBA 球隊，每隊最多可登錄幾位球員？(A)17 位 (B) 12 位 (C) 14 位 (D)15 位。

《答案》D

() 74. 根據國際籃球比賽規則，持球進攻對手籃框時，隊友站在對方禁區內停留超過幾秒未離開，會被吹判違例？(A)1 (B)3 (C)5 (D)8 秒。

《答案》B

() 75. 根據國際籃球比賽規則，持球球員面對對手緊迫防守時，未能在幾秒內傳球、投球、運球，即為違例？(A)3 (B)5 (C)8 (D)24。

《答案》B

() 76. 排球有關三球制 (Three-ball system) 之敘述何者錯誤？(A)必須使用三個球 (B)共設有三名撿球員 (C)撿球員設於無障礙區的四周各一名 (D)撿球員設於第一與第二裁判後方各一名。

《答案》B

《解析》三球制指一場比賽三顆球輪番使用，於雙方場地無障礙區設置各三名，即共六名撿球員。

- () 77. 在正式的排球比賽時，對隊需於觸球幾次內將球回擊？ (A)1 次 (B)2 次 (C)3 次 (D)4 次。

《答案》C

- () 78. 在正式的排球比賽時，決勝局先獲得幾分並至少領先 2 分為該場比賽勝者？ (A)11 (B)15 (C)24 (D)25。

《答案》B

- () 79. 在正式的排球比賽時，除了決勝局外，每局先獲得幾分並至少領先 2 分為該局勝者？ (A)11 (B)15 (C)24 (D)25。

《答案》D

- () 80. 在正式的排球比賽時，球員於比賽中的輪轉方式為何？ (A)左右互換 (B)前後互換 (C)逆時針輪轉 (D)順時針輪轉。

《答案》D

《解析》當獲得發球權時，每位球員應順時針輪轉一個位置。

- () 81. 在正式的排球比賽時，當裁判將 2 指分開上舉，表示？ (A)第二次發球 (B)連擊 (C)持球 (D)攔網犯規。

《答案》B

《解析》裁判將 2 指分開上舉表示連擊。

- () 82. 在正式的排球比賽時，場上主要會有很多功能角色共同組成一支堅強的球隊，下列何者為非？ (A)自由球員 (B)主攻手 (C)控球後衛 (D)舉球員。

《答案》C

《解析》一般會有自由球員、舉球員、主攻手、快攻手、輔助舉球員等角色。

- () 83. 在正式的排球比賽時，有關於攔網的敘述何者正確？ (A)6 秒 (B)7 秒 (C)8 秒 (D)9 秒。

《答案》C

- () 84. 在正式的排球比賽時，有關於攔網的敘述何者正確？ (A)攔網時，球員的手及臂可伸越球網，但不得妨礙對方球員的活動 (B)攔網時的觸球不計入球隊的擊球次數 (C)攔網觸球後的第一次擊球，可由任何球員執行，包括攔網時觸球球員 (D) 以上皆正確。

《答案》D

- () 85. 在正式的排球比賽時，每一局自由球員的替補次數為？ (A)2 次 (B)4 次 (C)6 次 (D)無限制。

《答案》D

《解析》自由球員每局替補次數無限制。

- () 86. 在正式的排球比賽時，對隊需於觸球幾次內將球回擊？ (A)1 次 (B)2 次 (C)3 次 (D)4 次。

《答案》C

- () 87. 在正式的排球比賽時，下列哪一項規則為非？ (A)必須在 3 次內將球擊過網 (B)獲得發球權時，每位球員應順時針輪轉一個位置 (C)後排球員不得協助攔網 (D)接球時，可在手停留一段時間後將球擊出。

《答案》D

《解析》接球時不得持球。

- () 88. 在正式的排球比賽時，高中男子球網高度為何？ (A)2.43 公尺 (B)2.24 公尺 (C)2.46 公尺 (D)2.50 公尺。

《答案》A

《解析》高中男子球網高度為 2.43 公尺。

- () 89. 在正式的排球比賽時，下列哪一個動作為後排球員違規？ (A)後排攻擊 (B)在界線外擊球 (C)協助攔網 (D)在 3 公尺線前做低手傳球。

《答案》C

- () 90. 在正式的排球比賽時，場上主要會有很多功能角色共同組成一支堅強的球隊，下列何者為非？ (A)自由球員 (B)主攻手 (C)控球後衛 (D)舉球員。

《答案》C

《解析》一般會有自由球員、舉球員、主攻手、快攻手、輔助舉球員等角色。

- () 91. 下列那一項非奧林匹克格言？ (A)更快 (B)更準 (C)更高 (D)更強。

《答案》B

《解析》P196。

- () 92. 請問首次有女性運動員參賽的是哪一屆奧運？ (A)1900 年第二屆 (B)1904 年第三屆 (C)1908 年第四屆 (D)1912 年第五屆。

《答案》A

《解析》P190。

- () 93. 下列那一枚獎牌是我國獲得的第一枚奧運獎牌？ (A)蔡溫義的男子 60kg 級舉重銅牌 (B)紀政的女子 80M 跨欄銅牌 (C)楊傳廣的男子十項全能銀牌 (D)中華隊的棒球銀牌。

《答案》C

《解析》P192。四個選項為我國獲得的前四枚獎牌，分別是：1968 獲得 B、1960 獲得 C、1984 獲得 A、1992 獲得 D。

《

- () 94. 奧運可能會因某些不可抗力的因素而停辦，下列哪一屆奧運是有成功舉辦的？ (A)1916 年柏林奧運 (B)1940 年東京奧運 (C)1944 年倫敦奧運 (D)1960 年羅馬奧運。

《答案》D

《解析》P190、191。1916 年因第一次世界大戰取消；1940 年與 1944 年因第二次世界大戰取消。

- () 95. 下列關於古代奧運會的規定，何者錯誤？ (A)選手父母必須至少有一位為希臘血統 (B)道德或政治上必須沒有不良紀錄 (C)必須有醫師檢驗，證明體格健全 (D)必須有裁判員證明選手經過 10 個月以上的訓練。

《答案》A

《解析》選手父母必須皆為希臘血統。

- () 96. 關於心肺適能的運動處方建議，下列何者錯誤？ (A)可進行水中活動、跑走運動、登階運動等項目 (B)運動強度以最大心跳率為評估的標準 (C)運動時間不分強度皆需達到 30 分鐘以上 (D)運動頻率最高可每天進行。

《答案》C

《解析》P201、202。請加強級：20 分鐘 50%HRmax；普通級：30 分鐘 50%HRmax；優良級：20 分鐘 60%HRmax。

- () 97. 下列何項不是肌耐力建議處方中，腿部肌群鍛鍊的建議動作形式？ (A)負重半蹲 (B)負重登階 (C)跳繩 (D)負重跑步。

《答案》D

- () 98. 下列標準體重與肥胖程度的關係何者不正確？ (A)體重小於標準體重 20%為虛弱症 (B)體重大於標準體重 10%為過重 (C)體重大於標準體重 20%為肥胖症 (D)體重小於標準體

重 10%為過輕。

《答案》A

《解析》P200。沒有小於標準體重 20%的這一項。

- () 99. 下列關於屈膝仰臥起坐測驗的注意事項，何者錯誤？ (A)醫生指示患有不宜激烈運動之疾病者不宜接受測驗 (B)測驗過程中不可閉氣，應保持自然呼吸 (C)測驗過程中後腦杓不可碰地 (D)需空腹進行測驗。

《答案》D

《解析》P210。

- () 100. 下列何者並非健康體適能項目？ (A)心肺適能 (B)肌肉適能 (C)敏捷度 (D)柔軟度。

《答案》C

《解析》P198。健康體適能包含心肺適能、肌肉適能、柔軟度、身體組成。

- () 101. 競技體適能指身體從事運動相關活動的具體能力，下列何者不是？ (A)協調性 (B)柔軟度 (C)平衡感 (D)速度。

《答案》B

《解析》P199。競技體適能包含敏捷性、平衡感、協調性、速度、瞬發力、反應時間。

- () 102. 下列關於坐姿體前彎測驗的敘述何者錯誤？ (A)受測者需脫鞋，使雙腿腳跟底部平齊布尺 20 公分的記號 (B)受測時要緩慢前伸，不可猛力前伸 (C)測試過程中膝關節不可彎曲 (D)試做一次，測驗兩次，取一次最佳成績。

《答案》A

- () 103. 下列是小均進行立定跳遠測試時的過程，請問哪一個環節出錯了？ (A)準備時於起跳線後，雙腳打開與肩同寬，半蹲並膝關節彎曲 (B)跳躍時雙臂自然前擺，以慣用腳先甩出且先落地 (C)總共試跳 2 次取 1 次最佳成績 (D)成績丈量由起跳線至最近的落地點為準。

《答案》B

《解析》P212。應雙腳同時躍起、同時落地。

- () 104. 下列何項不屬於心肺適能測驗前的注意事項？ (A)測驗前一日避免激烈運動 (B)為避免意外發生，不應鼓勵受測者盡力完成 (C)測驗時要穿著運動服裝與運動鞋 (D)測驗前至少兩小時前用餐完畢。

《答案》B

《解析》可鼓勵受測者提高其測驗動機，但要提醒受測者如身體不適可停止測驗。

- () 105. 下列何項不屬於腿前肌群伸展動作型式？ (A)站立屈膝 (B)跪式 (C)單邊跪式 (D)坐姿體前彎。

《答案》D

- () 106. 關於溺水意外事件頻傳的原因，下列何者正確？ (A)不小心 (B)忽視警告禁制標語 (C)缺乏正確戲水觀念 (D)所有皆是。

《答案》D

- () 107. 下列關於在游泳池戲水時的安全注意事項何者錯誤？ (A)游泳池邊不可奔跑或追逐，以免滑倒受傷 (B)游泳池淺水區嚴禁跳水，但可以到泳池較深的地方跳 (C)戲水時，不可將他人壓入水中不放，以免因嗆水而窒息 (D)若在水中發現自己體力不支，無法游回池邊時，應立即舉手求救，或大聲喊叫「救命」等待救援。

《答案》B

《解析》P218，游泳池邊嚴禁跳水，避免因水淺撞擊池底，造成頸椎受傷而終生癱瘓。

- () 108. 下列關於在海域戲水時的安全注意事項何者錯誤？ (A)海邊戲水時，若能力不足可依賴充氣式浮具（如游泳圈、浮床等）來助泳 (B)不可在航道、港區、急流區、礁岩區及碼頭邊游泳 (C)颱風來襲前後 2 天，由於海面風浪仍大，當海水浴場關閉或太陽下山後（夜間），不可強行進入游泳 (D)在海中，若有皮膚受傷出血情況，應立即上岸，因為鯊魚對於血腥味特別敏感，可能會遭到攻擊。若受到水母、海蛇等侵襲，應立即登岸治療。

《答案》A

《解析》P219，海邊戲水，不要依賴充氣式浮具（如游泳圈、浮床等）來助泳，萬一洩氣，無所依靠，容易造成溺水。

- () 109. 下列水域安全標誌與含義對應正確的是？
(A)禁止游泳 (B)禁止滑水



- (C)陡坡危險 (D)礁石危險



《答案》C

《解析》P221，A 允許游泳；B 禁止衝浪；D 水深危險。

- () 110. 下列水中自救的注意事項何者正確？ (A)可運用現場可得的漂浮物，或是脫下身上的衣物從頭後向前拋，讓衣物充滿空氣形成浮具 (B)若被海流捲到外海，應向岸上發出求救信號，保持體力及體溫，並查看周圍是否有可以助浮的漂流物加以利用，等待救援 (C)平時應加強水中自救技巧，遇難時保持冷靜、放鬆，保持漂浮等待救援 (D)所有選項皆正確。

《答案》D

- () 111. 關於中暑時的處置方式，何者錯誤？ (A)先移到通風處，解開束縛衣物，並將患者頭肩部墊高仰臥休息 (B)用冷水沾溼毛巾拍拭全身，降低患者體溫 (C)可提供清醒的中暑患者冰水飲用 (D)撥打 119 求援，盡速就醫。

《答案》C

《解析》P223，可提供常溫的生理食鹽水或運動飲料飲用，不可以讓患者喝冰水或全身泡冰水，以免全身性血管收縮、更不易散熱。

- () 112. 下列關於在溪流戲水時的安全注意事項何者錯誤？ (A)溪流水域常暗藏急流及漩流，應特別注意安全 (B)在水庫下游從事水上活動時，要特別注意水庫洩洪資訊及時間 (C)遇溪水暴漲被困時，應尋找一些可助浮且耐沖擊的東西，萬一被沖走可將物品置於身體下方，以免身體直接被撞傷 (D)不幸被溪水沖走時，應採取仰姿保持頭在前、腳在後，以便於看清方向岸。

《答案》D

《解析》應採取仰姿保持腳在前、頭在後，以免頭被撞傷。

- () 113. 下列何種狀況仍適宜下水游泳？ (A)過飢過飽 (B)有醉意 (C)心情欠佳 (D)所有皆不適宜。

《答案》D

- () 114. 發現有人溺水時，下列哪個行動正確？ (A)切勿貿然下水，應先撥打 119 呼救，再尋找救援器材 (B)溺者若離岸不遠，則可用岸上一切事物如竹竿、木條等，從岸上施救 (C)水深若低於胸下且溺者離岸不遠，可由 3~5 人手拉手的人鏈方式施救 (D)所有選項皆正確。

《答案》D

- () 115. 在受傷急性期可遵循「PEACE」原則來處理，下列何者非 PEACE 原則？ (A)衛教 Education (B)壓迫 Compression (C)避免消炎處理 Avoid anti-inflammatory modalities (D)暢通呼吸 Airway。

《答案》D

《解析》PEACE 原則分別為保護 (Protection)、抬高 (Elevate)、避免消炎處理 (Avoid anti-inflammatory modalities)、壓迫 (Compression)、衛教 (Education)。P227~P228。

- () 116. 硬骨組織因外力作用而產生破裂或形變的情形稱作骨折，下列關於骨折的敘述何者正確？
(A)骨頭斷裂穿出體外，伴隨劇烈疼痛與出血稱作封閉性骨折
(B)有時由於過度使用或疲勞，累積多次過大應力在骨性組織上，亦會造成疲勞性骨折
(C)骨折癒合時因不能隨意移動，不應從事復健活動
(D)骨折發生時，為確認患者意識清醒，需大力搖晃並呼喊患者。

《答案》B

《解析》(A)為開放性骨折 (C)需做適當的復健 (D)需將患部固定，不得隨意移動患者。P226 補充：
<https://reurl.cc/an25g4>。

- () 117. 受傷時，把受傷的部位抬到比什麼器官高的位置，能促進血液回流，減少、消除腫脹反應？ (A)心臟 (B)胃 (C)胰臟 (D)膀胱。

《答案》A

- () 118. 肌內效貼布主要是利用什麼特殊織法，使貼布具有高張力效果，貼在皮膚上，可使貼布張力長時間作用在肌肉及關節，達到支撐、保護的功效？ (A)平紋織法 (B)斜紋織法 (C)緞紋組織 (D)波浪紋路織法。

《答案》D

- () 119. 一般常見運動用護具，主要功能作用為保護、固定及支撐身體局部較不穩定或容易碰撞的部位，哪一種護具通常是在受傷時使用？ (A)護膝 (B)護踝 (C)護腕 (D)護肘。

《答案》B

《解析》護踝通常是腳踝受傷時使用。

- () 120. 當外力過大，韌帶及關節囊無法負荷造成損傷，而無法維持關節穩定時，即會形成脫位，何者非常見的脫位部位？ (A)肩關節 (B)腳踝 (C)肘關節 (D)手指關節。

《答案》B