

112-2體育認知題庫 —— 國一

項目	題形	答案	題目
躲避球	是非	O	躲避球進行跳球時，由雙方內場球員中各推 1 人為跳球員在中圈跳球。跳球員跳球後，不得故意連續再觸球。
躲避球	是非	O	躲避球進行跳球後，如球被內場球員所獲，得球者之第一次攻擊，不得攻擊對方跳球員。
躲避球	是非	O	躲避球跳球員故意被攻擊或故意妨礙對隊時，應被判「技術犯規」。
躲避球	是非	O	躲避球跳球員跳球後，如球被外場球員所獲，得球者得攻擊對方跳球員。
躲避球	是非	O	躲避球比賽時身體及附著物被對隊直接擊中而未能接住者判出局。
躲避球	是非	O	躲避球比賽時對隊攻擊，守隊 2 人以上觸球而未能接住時，最先觸球者出局。
躲避球	是非	O	躲避球比賽時內場球員被球擊觸後，如隊友補救接球之過程有越區、踩線或犯規，最先觸球者出局。
躲避球	是非	O	躲避球比賽時球員擲球或傳接球前後(連續動作)，身體之任何部份不得踩線或越線。
躲避球	是非	O	躲避球比賽時禁止同隊內場球員互相傳球。
躲避球	是非	O	躲避球比賽中不得以任何接觸性動作(腳踢、推撞、毆打)或言語侵犯其他球員。
桌球	是非	O	桌球回擊來球時，觸及手指又彈回對方有效區域內不算犯規，可繼續比賽。
桌球	是非	X	桌球發球時，需以手指持球後上拋，才可以將球發出。
桌球	是非	O	桌球發球時，球需向上拋起 16 公分以上。
桌球	是非	X	桌球發球觸網而球進入對方檯面則繼續比賽。
桌球	是非	O	桌球比賽每局先得 11 分為勝。
桌球	是非	O	桌球拍的大小，形狀和重量不限。但底板應平整、堅硬。
桌球	是非	X	桌球比賽時若對方擊球過網尚未碰觸我方檯面前，可利用截擊將球擋回。
桌球	是非	O	桌球拍種類大致可分為直板和橫板(又稱刀板)。
桌球	是非	X	桌球雙打比賽時，發球位置沒有限制。
桌球	選擇	A	桌球擊中球檯邊緣時，應 (A)繼續比賽 (B)由裁判判犯規 (C)重新發球 (D)由裁判判斷是否違規。
桌球	選擇	B	桌球雙打比賽時，每發幾球需交換發球權? (A)1 (B)2 (C)3 (D)5
桌球	選擇	C	桌球的英文名稱為 (A)Volleyball (B)Tableball (C)Table Tennis (D)Tennis。
桌球	選擇	A	桌球發球時，雙手必須 (A)高於 (B)等於 (C)低於 (D)有一隻手低於 桌面之水平面。
桌球	選擇	D	桌球雙打決勝局中，當一方先得幾分，雙方需交換方位? (A)7 分 (B)3 分 (C)8 分 (D)5 分。
桌球	選擇	D	桌球球員在下列何種情況下，應判得一分? (A)對方未能做有效的發球 (B)對方未能做有效的回擊 (C)對方阻擋來球(又稱搶拍) (D)以上皆是。
桌球	選擇	A	桌球比賽中下列何種行為應被判犯規，由對方得分? (A)非執拍手撐在桌面上 (B)發球時以掌心持球 (C)發球時觸網 (D)以上皆非。
桌球	選擇	D	下列何者為桌球擊球技術? (A)推擋 (B)切球 (C)抽球 (D)以上皆是。

桌球	選擇	C	桌球運動是由哪項運動演變而來? (A)羽球 (B)壁球 (C)網球 (D)排球。
桌球	選擇	B	桌球賽中比分為 10:10 進入 Deuce 時, 每邊發幾球後交換? (A)2 (B)1 (C)5 (D)8 球。
桌球	選擇	C	下列桌球平擊與抽球的敘述何者為非? (A)平擊球主要是拍面與球碰撞 (B)抽球主要是拍面與球摩擦 (C)平擊球因球強烈旋轉的關係, 弧度會比較高 (D)若能有效掌握擊球時機與擊球點, 抽球能有效回擊下旋球。
桌球	選擇	B	桌球運動的正手平擊球預備動作, 站位時雙腳應該 (A)前弓後劍 (B)左右張開略比肩寬 (C)左右張開一個腳掌寬 (D)盡量張開前後左右沒有限制。
桌球	選擇	C	桌球殺球技術的擊球時機為 (A)球碰到桌面時 (B)球往下落的時候 (C)球彈起後之最高點 (D)以上皆可。
桌球	選擇	D	關於桌球比賽的敘述, 下列何者不正確? (A)雙打比賽之球檯規格與單打一樣 (B)雙打比賽選擇發球權, 一方應決定由誰先發球, 再由接發球方決定誰先接發球 (C)雙打比賽決勝局, 當一方先獲 5 分時應換邊 (D)雙打之發球可選擇發直線或對角線球。
桌球	選擇	A	桌球推擋球是一種 (A)防守性檔球 (B)攻擊性擊球 (C)增加球旋轉的進攻 (D)防守下旋球的最佳方式。
桌球	選擇	A	關於桌球發球的敘述, 何者正確? (A)觸球瞬間的位置應在發球區的端線及其延長線的後方 (B)發球時可用身體擋住擊球位置 (C)拋球時讓球旋轉, 可增加球的變化 (D)可以在球檯上靠近球網的地方發短球。
桌球	選擇	C	正式桌球比賽一局結束, 以下比分何者為正確? (A)11:10 (B)25:19 (C)21:19 (D)15:10。
籃球	是非	X	在三對三的籃球比賽中只要全力進攻就可以獲得勝利。
籃球	是非	O	在籃球比賽的對抗中, 應確實服從裁判的判決, 若沒有裁判也必須打得心平氣和。
籃球	是非	O	在籃球比賽當中, 如果二十四秒鐘信號響起, 即成死球
籃球	是非	O	若能做好擋人的動作, 則能掌握籃板球。
籃球	是非	X	運球時球要離身體遠一點, 增加與防守者的距離以免被抄走
籃球	是非	O	籃球比賽中, 足部只要是碰球就算違例。
籃球	是非	X	籃球比賽中, 若踩在三分線上投籃, 此球應得三分。
籃球	是非	O	籃球比賽中, 推人、拉人、撞人均屬犯規。
籃球	是非	O	籃球比賽中甲方在乙方的禁區有 3 秒限制
籃球	是非	O	籃球比賽中帶球走、兩次運球均屬違例。
籃球	是非	O	籃球比賽在三分線區投球中籃得 3 分。
籃球	是非	O	籃球的團隊防守注重的是相互合作, 無論是盯人防守或是區域防守。
籃球	是非	O	籃球是一項強調團隊合作的運動。
籃球	是非	X	籃球運球時, 可隨意翻動手掌。
籃球	是非	O	籃球運球應先求穩再求快。
籃球	是非	O	國際籃球總會所舉辦的正式比賽, 球場面積長 28 公尺、寬 15 公尺。
籃球	是非	X	籃球比賽用的球衣、短褲前後應同一顏色, 衣、褲顏色也必須相同。
籃球	是非	O	籃球比賽球員持球跌倒但仍控球為合法; 但若跌倒後以滑、滾或企圖持球站立, 則屬違例。
籃球	是非	X	籃球原地雙手接球, 若來球勁道太強, 接球時手臂應用力向外推擋。

籃球	是非	O	籃球控球的持球動作，左右手應分貼於球體的兩側，大拇指與其他四指張開，放鬆貼於球面上，掌心不可觸及球體。
籃球	是非	O	籃球球員第一次運完球，除非投籃、傳球、意外將球掉落或被第二人接觸之後，否則不得作第二次運球。
籃球	是非	X	籃球傳球後，應注意身體重心仍要留在後腳。
籃球	是非	X	籃球運球前進動作，為能控穩球，運球彈起之位置應低於膝蓋，不可過高。
籃球	選擇	D	用手運球是那一種球類基本技術？ (A)足球 (B)棒球 (C)排球 (D)籃球。
籃球	選擇	D	在練習籃球時，應注意下列何項？ (A)運動前的熱身運動 (B)運動場地的安全 (C)合適的運動服裝 (D)以上皆是。
籃球	選擇	B	在籃球比賽中，每隊應派幾位球員在球場上參與比賽？ (A)3 (B)5 (C)6 (D)9。
籃球	選擇	D	從事籃球運動之前，應特別注意身體何部位的熱身活動 (A)踝關節 (B)膝關節 (C)腿部肌肉 (D)以上皆是。
籃球	選擇	A	當籃球球員帶球走步時，應判 (A)違例 (B)犯規 (C)技術犯規 (D)無此規定。
籃球	選擇	D	籃球比賽，以下何種行為應被判技術犯規？ (A)口出穢言 (B)不服判決 (C)抓住籃框 (D)以上皆是。
籃球	選擇	B	籃球比賽中，選手以單手上籃，若球進籃得幾分？ (A)1分 (B)2分 (C)3分。
籃球	選擇	C	籃球比賽在三分線外投進一球得 (A)1 (B)2 (C)3 (D)4 分。
籃球	選擇	A	籃球比賽時，若發生帶球走與以拳擊球等違例動作，判罰 (A)失去控球權 (B)失去1分 (C)跳投。
籃球	選擇	D	籃球比賽時的換人次數 (A)3次 (B)4次 (C)5次 (D)不限
籃球	選擇	A	籃球運動中，最基本的動作為 (A)運球 (B)過人上籃 (C)灌籃 (D)跳投。
籃球	選擇	A	下列哪一項運動比賽，以時間限制比賽之結束？ (A)籃球 (B)羽球 (C)排球 (D)棒球。
籃球	選擇	B	有關籃球比賽服裝之規定，下列敘述何者錯誤？ (A)球衣前後顏色要一樣 (B)球衣、褲顏色一定要相同 (C)全隊應穿同色系的球鞋 (D)允許穿著連身球衣。
籃球	選擇	D	國際籃球運動總會主辦的正式比賽，其球場面積是多少？ (A)26公尺×14公尺 (B)26公尺×15公尺 (C)28公尺×14公尺 (D)28公尺×15公尺。
籃球	選擇	A	籃球比賽，選手每一次罰球進籃，可得幾分？ (A)1分 (B)2分 (C)3分 (D)4分。
籃球	選擇	D	籃球單手肩上傳球要領（以右手持球者為例），以下敘述何者有誤？ (A)左腳在前 (B)左肩朝傳球方向 (C)雙眼注視傳球方向 (D)腰部保持正面朝前。
排球	是非	X	正面低手發球時，若是右手發球者，應右腳在前，左腳在後。
排球	是非	O	在排球比賽中，同一名球員不可以連續擊球2次(攔網那次不計)。
排球	是非	O	高手托球是準確性最高的傳球方式。
排球	是非	O	排球比賽中，不可以攔截對方的發球，否則視為攔網犯規。

排球	是非	O	排球場的規格是長 18 公尺、寬 9 公尺。
排球	是非	O	理想的排球托球不可以用指尖或手掌觸球。
排球	是非	O	排球正面低手傳球，在傳球的瞬間，兩手的腕關節應向下壓，使兩手肘併攏像一塊木板似的平整。
排球	是非	O	排球比賽時，不可過網擊球。
排球	選擇	C	下列何者具有位置輪轉的特性？(A)籃球 (B)足球 (C)排球 (D)棒球。
排球	選擇	D	下列何者為排球的犯規動作？ (A) 發球踏到端線 (B) 過網擊球 (C) 扣球攻擊時觸網 (D) 以上皆是。
排球	選擇	B	國際排球比賽，每隊下場人數為 (A)12 (B)6 (C)9 人。
排球	選擇	A	下列何種運動沒有單打或雙打之分？(A)排球 (B)羽球 (C)桌球 (D)網球。
排球	選擇	B	在排球比賽中，球隊的擊球次數最多幾次，必須將球擊回對區？ (A) 2 次 (B) 3 次 (C) 4 次 (D) 不限。
排球	選擇	B	低手傳球時 應 (A)兩腳併攏伸直 (B)兩腳前後開立稍比肩寬並降低重心 (C)隨意 (D)金雞獨立
排球	選擇	D	排球正面低手傳球時，應保持其姿勢，則移動將較為敏捷，下列何者為非？ (A) 兩腳前後開立、屈膝，並保持彈性 (B) 全身重量落在兩腳的拇趾根處 (C) 身體稍微前傾 (D) 在傳球瞬間，將兩手的腕關節向上抬舉。
排球	選擇	A	高手托球的主要使用時機是 (A)給隊友製造殺球機會 (B)接發球 (C)攻擊方法 (D)發球
排球	選擇	A	高手托球時，僅以手指的何處部位觸球？(A)前二指關節(B)指尖(C)手掌心。
排球	選擇	C	國際正式排球比賽，皆採 (A) 三局二勝制 (B) 四局三勝制 (C) 五局三勝制 (D) 並無明文規定。
排球	選擇	B	有一面場地，邊線長 18 公尺、寬 9 公尺，中間有一球網區隔，請問這應該是什麼球場？ (A) 籃球場 (B) 排球場 (C) 羽球場 (D) 網球場。
排球	選擇	B	排球比賽時，裁判鳴笛指示發球後，發球員須在幾秒內將球擊出？ (A) 5 秒 (B) 8 秒 (C) 10 秒 (D) 不限。
田徑	是非	X	田徑 100 公尺短距離跑時，最後的衝刺階段，由於體能下降，欲維持速度，應提高步頻。
田徑	是非	O	田徑比賽規則規定，持棒起跑時，接力棒不得觸及起跑線及起跑線前緣地面
田徑	是非	O	100 公尺是田徑比賽中的短距離跑，為一種無氧運動。
田徑	是非	X	4x100 公尺的接力跑成績，往往會比各個運動員最佳成績之和慢。
田徑	是非	O	400 公尺(含)以下的距離比賽，須採蹲踞式起跑。
田徑	是非	O	在接力跑傳棒結束時，傳棒者必須留在自己的跑道，待全部接力隊皆完成接力後，始可離開。
田徑	是非	X	在握接力棒時我們應握在棒子的中央，以免滑落或被敲掉
田徑	是非	X	在短距離跑項目中，跑者起跑後，可任意變換跑道。
田徑	是非	O	接力賽中的傳接棒用投擲交棒或其他方式協助者，會被取消資格
田徑	是非	X	接力賽的第一棒因握棒的關係所以不用用蹲踞式起跑
田徑	是非	X	跳高比賽可以單腳起跳也可以雙腳起跳。

田徑	是非	X	跳高比賽時，當試跳過竿後發現橫竿晃動，運動員可以用手去扶它，防止橫竿掉落。
田徑	是非	X	跳高助跑時的速度應是由快變慢。
田徑	是非	O	跳高是一項克服垂直障礙的運動。
田徑	是非	O	田徑短距離之比賽項目，起跑的規則，必須使用蹲踞式起跑，且需使用起跑架。
田徑	是非	O	田徑短距離跑是訓練體能、發展速度、肌力、敏捷性等有效的方法。
田徑	是非	X	田徑賽中，站立式起跑出發的裁判口令是：1.各就位、2.預備、3.鳴槍出發。
田徑	是非	O	接力跑的第一棒跑者需持棒起跑，且使用起跑架。
田徑	選擇	B	下列何者不是跳高的技術？（A）剪式（B）腰滾式（C）背滾式（D）背向式。
田徑	選擇	A	下列何者不是屬田賽的運動項目？(A)3000 公尺障礙（B）跳遠（C）鐵餅（D）鏈球。
田徑	選擇	C	下列何者不屬短距離跑的比賽規則？（A）依道次跑（B）以百分之一秒為計時單位（C）採用站立式起跑。
田徑	選擇	D	下列何者在大隊接力比賽中為犯規項目？(A)超出接力區交接棒子(B)違規推擠搶跑道(C)接力區交棒者阻礙比賽(D)以上皆是。
田徑	選擇	A	下列何者是屬徑賽的運動項目？(A)100 公尺（B）跳高（C）鉛球（D）標槍。
田徑	選擇	C	400 公尺接力每隊出賽人數為幾人？(A)六人(B)三人(C)四人(D)五人。
田徑	選擇	D	下列何者為短距離跑練習過程中，常犯的錯誤？（A）後仰（B）脖子僵硬（C）兩臂左右橫擺（D）以上皆是。
田徑	選擇	D	下列何項屬於短距離跑的項目？(A) 3000M(含)以下(B) 1500 公尺(含)以下(C) 800 公尺(含)以下 (D) 400 公尺(含)以下。
田徑	選擇	D	下列項目中屬於徑賽的組合是？(A) 100 公尺、跳遠(B) 200 公尺、跳高(C) 三級跳、撐竿跳(D) 400 公尺、200 公尺。
田徑	選擇	C	下列關於跑步時身體動作的敘述，何者正確？(A)腿部的肌肉推蹬是使身體前進的動力（B）當腿部的推蹬力量越大時，跑步的步頻也愈快（C）跑步時，手臂的擺動以肘關節為支點，使上臂與下臂約成 90。（D）跑步時，頭部與軀幹維持在同一條線上，頭部保持與地面垂直。
田徑	選擇	A	田徑短距離比賽選手做起跑姿勢時，雙手（A）置於起跑線後緣（B）置於起跑線上(C)置於起跑線前緣。
田徑	選擇	C	在跳高運動中，起跳時應以有力的腿為（A）推蹬腿（B）擺動腿（C）起跳腿。
田徑	選擇	A	百公尺賽跑，起跑到最高速度之前的階段，稱為(A)加速度跑(B)衝線(C)起跑。
田徑	選擇	A	我國田徑女傑紀政曾在哪一個項目獲得奧運銅牌？（A）跨欄（B）跳高（C）跳遠（D）中長距離跑。
田徑	選擇	A	我國田徑女傑紀政曾在奧運獲得多少公尺的跨欄銅牌（A）80 公尺（B）100 公尺（C）110 公尺（D）400 公尺。
田徑	選擇	A	接力比賽時，如何判定是否超出接力區域，是以（A）接力棒（B）接棒者四肢（C）傳棒者四肢 為原則。

田徑	選擇	C	接力比賽時，傳接棒必須在接力區內完成是指(A)傳棒者 (B)接棒者(C)接力棒必須在區內。
田徑	選擇	C	短距離跑比賽起跑方式都是使用(A)站立式(B)自由式(C)蹲距式(D)以上皆非
田徑	選擇	A	蹲距式起跑發令員的口令正確順序為 A 各就各位 B 預備 C 鳴槍 (A) ABC (B) BAC(C)BCA(D) ACB。
羽球	選擇	D	羽球網柱的高度，自地面起應為(A)1.30m (B)1.60m (C)1.45m (D)1.55m。
羽球	選擇	D	根據國際羽球規則,羽球須有(A)10 (B)12 (C)14 (D)16 根羽毛。
羽球	選擇	A	單打時,當發球員得分為奇數時,發球員及接球員須站在 (A)左(B)右(C)前(D)後發球區發球或接球。
羽球	選擇	B	單打時,當發球員得分為 0 分或偶數時,發球員及接球員須站在 (A)左(B)右(C)前(D)後發球區發球或接球。
羽球	選擇	A	羽球比賽那些球可稱為死球(a)觸及天花板 (b)連擊 (c)穿網 (d)由線外拍打至對方內側(A)abc(B)ac (C)ab (D)以上皆是。
羽球	選擇	B	比賽前的"擲銅板",選中者通常是選擇(A)接球權(B)發球權(C)場地(D)以上皆非。
羽球	選擇	C	羽球比賽宣判比分時,應(A)先報得分高者(B)先報得分低者(C)先報發球者(D)先報接球者。
羽球	選擇	B	單打時發球者的得分是六分,應站在那一邊發球區發球(A)左(B)右(C)前(D)後。
羽球	選擇	A	發球時如球觸網,但落入對方有效區域內應視為 (A)有效球,繼續比賽(B)換邊發球(C)不算,應重行發球(D)失去一分。
羽球	選擇	B	單打比賽回擊一球後應(A)原地不動、伺機移位(B)回到場地中心點(C)衝至網前準備截擊(D)退到後方準備扣殺。
羽球	選擇	C	單打第二局的第一次發球權由何者決定(A)重新擲銅版(B)第一局未發球者(C)第一局得勝者(D)由第一局最後一球發球者繼續發球。
羽球	選擇	D	羽球切球的目的(A)調動對手(B)使球旋轉以加速下墜(C)配合高速長球使對手疲於奔命(D)以上均可。
羽球	選擇	C	比賽中球拍斷裂如何判定 (A)繼續比賽,該分仍算(B)即刻中止比賽,該分不算(C)俟該分結束後請求暫停換拍,但該分仍算(D)以上均非。
羽球	選擇	A	球賽進行中身體或衣服觸及羽球應判為(A)犯規(B)繼續比賽(C)無效球應重新發球(D)規則無明文規定。
羽球	選擇	D	羽球握拍的方式為(A)愈緊愈能發揮力量(B)愈鬆愈能省力(C)手掌與拍柄應完全密接(D)鬆緊應適度。
羽球	選擇	A	比賽或練習時羽球落在網的下方,球員應該:(A)應有禮儀和風度儘量軀前撿球 (B)撿球極為消耗體力,自己儘量少撿(C)由裁判員撿球(D)由視線員撿球。
羽球	選擇	D	對手實力堅強,但體力欠佳時應採何種戰略:(A)攻擊第主(B)防守第一(C)速戰速決(D)以長球,短球及吊球消耗對方體力,再俟機攻擊。
羽球	選擇	D	比賽中對於換球的規定是(A)每打完一局才能換球(B)球賽一中止即可換球(C)只有換邊發球時才可換球(D)雙方均同意換球時方可換球。
羽球	選擇	C	下列選手何者為本國單打選手? (A)王齊麟(B)李洋(C)周天成(D)以上皆是。
羽球	選擇	A	羽球的步法有一專門的稱呼,叫做 (A) 米字型步法 (B)交換步法 (C) T 字 型步法 (D)墊步步法。
羽球	選擇	C	羽球的英文名稱為 (A)Volleyball (B)Tableball (C)Badminton (D)Tennis。

羽球	是非題	O	羽球最早起源於印度。
羽球	是非題	X	羽球雙打比賽換邊發球時都是站在右邊者先發球。
羽球	是非題	O	羽球比賽中，發球須超過前發球線。
羽球	是非題	X	羽球打反拍時不需更換握拍方式，直接以正拍握法擊球。
體適能	是非	O	心肺功能好的人，其心臟輸血能力較強，每分鐘的心跳次數會較少。
體適能	是非	X	仰臥起坐可以測量身體四肢的肌耐力。
體適能	是非	O	良好的心肺適能不但讓人可以持續運動較久，也不容易感到疲勞。
體適能	是非	X	患有先天性疾病者，最好不要從事運動。
體適能	是非	X	實施仰臥起坐時，過程中不可閉氣，保持自然呼吸；後腦勺在每次身體向下後，需與地面輕觸，才能成功的計算一次。
體適能	選擇	D	下列何者不屬於有氧運動項目？（A）游泳（B）慢跑（C）健走（D）下棋。
體適能	選擇	B	心臟輸血能力越強，則每分鐘的心跳次數會（A）增加（B）減少（C）無改變（D）二者無關聯。
體適能	選擇	B	有氧運動每次應維持多久時間以上，才能有效增強心肺耐力？（A）10分鐘（B）20分鐘（C）30分鐘（D）60分鐘。
體適能	選擇	C	身體質量指數（BMI），低於多少時，代表體重過輕？（A）27.5（B）24.5（C）18.5（D）20.5。
體適能	選擇	B	教育部推展的健康體適能計畫中，高中男生以實施哪項測量，來評量其心肺耐力？（A）800公尺跑（走）（B）1600公尺跑（走）（C）3分鐘登階測驗（D）12分鐘跑（走）。
體適能	是非	O	適當的熱身運動應以讓身體有點出汗的程度為佳。
體適能	是非	O	選擇運動項目時，應選可使全身各肌群都能同時活動的項目、並促使心臟作規律性的跳動為佳，最重要的是必須是自己所喜愛的運動，才能持之以恆。
體適能	是非	O	靜態的伸展，主要是以逐漸伸展肌肉的方式，讓活動肌肉、關節及結締組織有更大的活動範圍。
體適能	是非	O	靜態的伸展運動是指不發生上下或來回振動用力的伸展，而在最後伸展位置時維持一段時間。
體適能	是非	O	藉由體能測驗，可作為從事運動後，體能改善的參考依據。
體適能	是非	O	體能測驗前二小時避免用餐及刺激性飲料。
體適能	是非	O	體能測驗時，如果有身體不適或安全顧慮時，應立即停止。
體適能	選擇	A	藉由一分鐘仰臥起坐的測量，可以了解身體哪一部位肌肉之肌力與肌耐力？（A）腹直肌（B）股四頭肌（C）胸大肌（D）臀大肌。
運動生理	選擇	D	身體迅速改變身體位置和方向的能力與效率，為運動體適能中的？（A）反應時間（B）協調性（C）速度（D）敏捷性。
運動傷害	是非	O	不要過度疲勞，適時補充鹽分，天冷多加衣物，放鬆心情，做熱身運動或伸展運動，可以預防肌肉抽筋。
運動傷害	是非	O	打球時非常容易發生運動傷害，因此活動前務必做好熱身運動。
運動傷害	是非	O	休息是體能恢復最佳的方法之一，但是經由運動按摩可使體能恢復更具效率。
運動傷害	是非	O	如發生小腿腓腸肌疼痛時，在自己難以按摩的情形下，必須使用按摩方法中的被動法，有旁人加以協助。

運動傷害	是非	O	身體柔軟性較好者可以使肌肉受到好的保護而免於因用力過度而受傷。
運動傷害	是非	X	屈折關節對肌肉有拉伸、彎曲作用，實施時，動作應由快而緩慢下來。
運動傷害	是非	O	長跑選手脛骨發生疲勞性骨折屬於慢性運動傷害。
運動傷害	是非	O	柔軟度並非一日可成，動作時千萬不可為求好心切而造成肌肉拉傷。
運動傷害	是非	O	運動按摩係運用律動的壓力和伸展，對組織產生機械的物理刺激，而對身體產生生理和心理的效果。
運動傷害	是非	X	運動按摩是以壓力壓迫柔軟組織和扭動感覺受納器的中樞神經網。
運動傷害	是非	O	運動按摩時，應避免操之過急及施力不均等情況發生，且節奏與力道應善加控制。
運動傷害	是非	O	熱身運動因人、因運動當時氣溫而異；大致上，氣溫高、熱身時間較短，氣溫低、熱身時間較長。
運動傷害	選擇	C	下列何者不是運動按摩的功效？（A）加速血液循環（B）心理慰藉（C）肌肉肥大。
運動傷害	選擇	D	在運動傷害的復健方面（踝關節）何者不對？（A）利用腳尖在空中寫字（B）閉眼單足立，練習本體感覺（C）抓毛巾練習（D）拿顆籃球練跳投 100 次看看會不會痛。
運動傷害	選擇	A	有關運動場安全，何者正確？（A）運動場的場地和設備必須常檢查、整修（B）運動器材，不論如何使用都不會發生意外（C）打籃球要設立警戒標誌（D）賽跑時應赤腳，才能跑得又快又安全。
運動傷害	選擇	B	肌肉發生抽筋時，可使用下列何種方式舒緩肌肉痙攣？（A）敲打法（B）伸展法（C）揉捏法（D）振動法。
運動傷害	選擇	B	運動傷害是由數次小傷害累積而造成的稱為（A）急性運動傷害（B）慢性運動傷害（C）原發性傷害。
運動傷害	是非	O	不要過度疲勞，適時補充鹽分，天冷多加衣物，放鬆心情，做熱身運動或伸展運動，可以預防肌肉抽筋。
運動傷害	是非	O	打球時非常容易發生運動傷害，因此活動前務必做好熱身運動。
運動傷害	是非	O	休息是體能恢復最佳的方法之一，但是經由運動按摩可使體能恢復更具效率。
運動傷害	是非	O	在籃球比賽中不慎被撞傷，造成的傷害屬於「急性運動傷害」。
運動傷害	是非	X	急性的運動傷害，主要是因為長期間，多次的微小傷害累積而形成。
運動傷害	選擇	A	冰敷時，皮膚的感覺有四個階段，正確順序為（A）冷→疼痛→灼熱→麻木（B）冷→灼熱→疼痛→麻木（C）冷→疼痛→麻木→灼熱（D）冷→麻木→疼痛→灼熱。
運動傷害	選擇	A	運動傷害時的冰敷不可（A）泡冰水 48 小時（B）將冰塊放入塑膠袋使用（C）噴冷敷劑（D）冰敷 15 分鐘休息 15 分鐘交替實施。

112-2 體育認知題庫——國二

項目	題形	答案	題目
羽球	選擇	D	羽球網柱的高度，自地面起應為(A)1.30m (B)1.60m (C)1.45m (D)1.55m。
羽球	選擇	D	根據國際羽球規則,羽球須有(A)10 (B)12 (C)14 (D)16 根羽毛。
羽球	選擇	A	單打時,當發球員得分為奇數時,發球員及接球員須站在 (A)左(B)右(C)前(D)後發球區發球或接球。
羽球	選擇	B	單打時,當發球員得分為 0 分或偶數時,發球員及接球員須站在 (A)左(B)右(C)前(D)後發球區發球或接球。
羽球	選擇	A	羽球比賽那些球可稱為死球(a)觸及天花板 (b)連擊 (c)穿網 (d)由線外拍打至對方內側(A)abc(B)ac (C)ab (D)以上皆是。
羽球	選擇	B	比賽前的"擲銅板",選中者通常是選擇(A)接球權(B)發球權(C)場地(D)以上皆非。
羽球	選擇	C	羽球比賽宣判比分時,應(A)先報得分高者(B)先報得分低者(C)先報發球者(D)先報接球者。
羽球	選擇	B	單打時發球者的得分是六分,應站在那一邊發球區發球(A)左(B)右(C)前(D)後。
羽球	選擇	A	發球時如球觸網,但落入對方有效區域內應視為 (A)有效球,繼續比賽(B)換邊發球(C)不算,應重行發球(D)失去一分。
羽球	選擇	B	單打比賽回擊一球後應(A)原地不動、伺機移位(B)回到場地中心點(C)衝至網前準備截擊(D)退到後方準備扣殺。
羽球	選擇	C	單打第二局的第一次發球權由何者決定(A)重新擲銅版(B)第一局未發球者(C)第一局得勝者(D)由第一局最後一球發球者繼續發球。
羽球	選擇	D	羽球切球的目的(A)調動對手(B)使球旋轉以加速下墜(C)配合高速長球使對手疲於奔命(D)以上均可。
羽球	選擇	C	比賽中球拍斷裂如何判定 (A)繼續比賽,該分仍算(B)即刻中止比賽,該分不算(C)俟該分結束後請求暫停換拍,但該分仍算(D)以上均非。
羽球	選擇	A	球賽進行中身體或衣服觸及羽球應判為(A)犯規(B)繼續比賽(C)無效球應重新發球(D)規則無明文規定。
羽球	選擇	D	羽球握拍的方式為(A)愈緊愈能發揮力量(B)愈鬆愈能省力(C)手掌與拍柄應完全密接(D)鬆緊應適度。
羽球	選擇	A	比賽或練習時羽球落在網的下方,球員應該:(A)應有禮儀和風度儘量軀前撿球(B)撿球極為消耗體力,自己儘量少撿(C)由裁判員撿球(D)由視線員撿球。
羽球	選擇	D	對手實力堅強,但體力欠佳時應採何種戰略:(A)攻擊第主(B)防守第一(C)速戰速決(D)以長球,短球及吊球消耗對方體力,再俟機攻擊。
羽球	選擇	D	比賽中對於換球的規定是(A)每打完一局才能換球(B)球賽一中止即可換球(C)只有換邊發球時才可換球(D)雙方均同意換球時方可換球。
羽球	選擇	C	下列選手何者為本國單打選手? (A)王齊麟(B)李洋(C)周天成(D)以上皆是。
羽球	選擇	A	羽球的步法有一專門的稱呼,叫做 (A) 米字型步法 (B)交換步法 (C) T 字 型步法 (D)墊步步法。
羽球	選擇	C	羽球的英文名稱為 (A)Volleyball (B)Tableball (C)Badminton (D)Tennis 。
羽球	是非題	O	羽球最早起源於印度。

羽球	是非題	X	羽球雙打比賽換邊發球時都是站在右邊者先發球。
羽球	是非題	O	羽球比賽中，發球須超過前發球線。
羽球	是非題	X	羽球打反拍時不需更換握拍方式，直接以正拍握法擊球。
田徑	是非	X	田徑 100 公尺短距離跑時，最後的衝刺階段，由於體能下降，欲維持速度，應提高步頻。
田徑	是非	O	田徑比賽規則規定，持棒起跑時，接力棒不得觸及起跑線及起跑線前緣地面
田徑	是非	O	100 公尺是田徑比賽中的短距離跑，為一種無氧運動。
田徑	是非	X	4x100 公尺的接力跑成績，往往會比各個運動員最佳成績之和慢。
田徑	是非	O	400 公尺(含)以下的距離比賽，須採蹲踞式起跑。
田徑	是非	O	在接力跑傳棒結束時，傳棒者必須留在自己的跑道，待全部接力隊皆完成接力後，始可離開。
田徑	是非	X	在握接力棒時我們應握在棒子的中央，以免滑落或被敲掉
田徑	是非	X	在短距離跑項目中，跑者起跑後，可任意變換跑道。
田徑	是非	O	接力賽中的傳接棒用投擲交棒或其他方式協助者，會被取消資格
田徑	是非	X	接力賽的第一棒因握棒的關係所以不用用蹲踞式起跑
田徑	是非	X	跳高比賽可以單腳起跳也可以雙腳起跳。
田徑	是非	X	跳高比賽時，當試跳過竿後發現橫竿晃動，運動員可以用手去扶它，防止橫竿掉落。
田徑	是非	X	跳高助跑時的速度應是由快變慢。
田徑	是非	O	跳高是一項克服垂直障礙的運動。
田徑	是非	O	田徑短距離之比賽項目，起跑的規則，必須使用蹲踞式起跑，且需使用起跑架。
田徑	是非	O	田徑短距離跑是訓練體能、發展速度、肌力、敏捷性等有效的方法。
田徑	是非	X	田徑賽中，站立式起跑出發的裁判口令是：1.各就位、2.預備、3.鳴槍出發。
田徑	是非	O	接力跑的第一棒跑者需持棒起跑，且使用起跑架。
田徑	選擇	B	下列何者不是跳高的技術？ (A) 剪式 (B) 腰滾式 (C) 背滾式 (D) 背向式。
田徑	選擇	A	下列何者不是屬田賽的運動項目？(A)3000 公尺障礙 (B)跳遠 (C)鐵餅 (D)鏈球。
田徑	選擇	C	下列何者不屬短距離跑的比賽規則？ (A)依道次跑 (B)以百分之一秒為計時單位(C)採用站立式起跑。
田徑	選擇	D	下列何者在大隊接力比賽中為犯規項目?(A)超出接力區交接棒子(B)違規推擠搶跑道(C)接力區交棒者阻礙比賽(D)以上皆是。
田徑	選擇	A	下列何者是屬徑賽的運動項目？(A)100 公尺 (B)跳高 (C)鉛球 (D)標槍。
田徑	選擇	C	400 公尺接力每隊出賽人數為幾人?(A)六人(B)三人(C)四人(D)五人。
田徑	選擇	D	下列何者為短距離跑練習過程中，常犯的錯誤？ (A) 後仰 (B) 脖子僵硬 (C) 兩臂左右橫擺 (D) 以上皆是。
田徑	選擇	D	下列何項屬於短距離跑的項目？(A) 3000M(含)以下(B) 1500 公尺(含)以下(C) 800 公尺(含)以下 (D) 400 公尺(含)以下。

田徑	選擇	D	下列項目中屬於徑賽的組合是？(A) 100 公尺、跳遠(B) 200 公尺、跳高(C) 三級跳、撐竿跳(D) 400 公尺、200 公尺。
田徑	選擇	C	下列關於跑步時身體動作的敘述，何者正確？(A)腿部的肌肉推蹬是使身體前進的動力 (B)當腿部的推蹬力量越大時，跑步的步頻也愈快 (C)跑步時，手臂的擺動以肘關節為支點，使上臂與下臂約成 90。 (D)跑步時，頭部與軀幹維持在同一條線上，頭部保持與地面垂直。
田徑	選擇	A	田徑短距離比賽選手做起跑姿勢時，雙手 (A)置於起跑線後緣 (B)置於起跑線上(C)置於起跑線前緣。
田徑	選擇	C	在跳高運動中，起跳時應以有力的腿為 (A) 推蹬腿 (B) 擺動腿 (C) 起跳腿。
田徑	選擇	A	百公尺賽跑，起跑到最高速度之前的階段，稱為(A)加速度跑(B)衝線(C)起跑。
田徑	選擇	A	我國田徑女傑紀政曾在哪一個項目獲得奧運銅牌？ (A) 跨欄 (B) 跳高 (C) 跳遠 (D) 中長距離跑。
田徑	選擇	A	我國田徑女傑紀政曾在奧運獲得多少公尺的跨欄銅牌 (A) 80 公尺 (B) 100 公尺 (C) 110 公尺 (D) 400 公尺。
田徑	選擇	A	接力比賽時，如何判定是否超出接力區域，是以 (A)接力棒 (B)接棒者四肢(C)傳棒者四肢 為原則。
運動傷害	是非	O	不要過度疲勞，適時補充鹽分，天冷多加衣物，放鬆心情，做熱身運動或伸展運動，可以預防肌肉抽筋。
運動傷害	是非	O	打球時非常容易發生運動傷害，因此活動前務必做好熱身運動。
運動傷害	是非	O	休息是體能恢復最佳的方法之一，但是經由運動按摩可使體能恢復更具效率。
運動傷害	是非	O	如發生小腿腓腸肌疼痛時，在自己難以按摩的情形下，必須使用按摩方法中的被動法，有旁人加以協助。
運動傷害	是非	O	身體柔軟性較好者可以使肌肉受到好的保護而免於因用力過度而受傷。
運動傷害	是非	X	屈折關節對肌肉有拉伸、彎曲作用，實施時，動作應由快而緩慢下來。
運動傷害	是非	O	長跑選手脛骨發生疲勞性骨折屬於慢性運動傷害。
運動傷害	是非	O	柔軟度並非一日可成，動作時千萬不可為求好心切而造成肌肉拉傷。
運動傷害	是非	O	運動按摩係運用律動的壓力和伸展，對組織產生機械的物理刺激，而對身體產生生理和心理的效果。
運動傷害	是非	X	運動按摩是以壓力壓迫柔軟組織和扭動感覺受納器的中樞神經網。
運動傷害	是非	O	運動按摩時，應避免操之過急及施力不均等情況發生，且節奏與力道應善加控制。
運動傷害	是非	O	熱身運動因人、因運動當時氣溫而異；大致上，氣溫高、熱身時間較短，氣溫低、熱身時間較長。
運動傷害	選擇	C	下列何者不是運動按摩的功效？ (A) 加速血液循環 (B) 心理慰藉 (C) 肌肉肥大。
運動傷害	選擇	D	在運動傷害的復健方面（踝關節）何者不對? (A)利用腳尖在空中寫字 (B)閉眼單足立，練習本體感覺 (C)抓毛巾練習 (D)拿顆籃球練跳投 100 次看看會不會痛。
運動傷害	選擇	A	有關運動場安全，何者正確？(A)運動場的場地和設備必須常檢查、整修 (B)運動器材，不論如何使用都不會發生意外 (C)打籃球要設立警戒標誌 (D)賽跑時應赤腳，才能跑得又快又安全。

運動傷害	選擇	B	肌肉發生抽筋時，可使用下列何種方式舒緩肌肉痙攣？（A）敲打法（B）伸展法（C）揉捏法（D）振動法。
運動傷害	選擇	B	運動傷害是由數次小傷害累積而造成的稱為(A)急性運動傷害(B)慢性運動傷害(C)原發性傷害。
運動傷害	是非	O	不要過度疲勞，適時補充鹽分，天冷多加衣物，放鬆心情，做熱身運動或伸展運動，可以預防肌肉抽筋。
運動傷害	是非	O	打球時非常容易發生運動傷害，因此活動前務必做好熱身運動。
運動傷害	是非	O	休息是體能恢復最佳的方法之一，但是經由運動按摩可使體能恢復更具效率。
運動傷害	是非	O	在籃球比賽中不慎被撞傷，造成的傷害屬於「急性運動傷害」。
運動傷害	是非	X	急性的運動傷害，主要是因為長期間，多次的微小傷害累積而形成。
運動傷害	選擇	A	冰敷時，皮膚的感覺有四個階段，正確順序為（A）冷→疼痛→灼熱→麻木（B）冷→灼熱→疼痛→麻木（C）冷→疼痛→麻木→灼熱（D）冷→麻木→疼痛→灼熱。
運動傷害	選擇	A	運動傷害時的冰敷不可(A)泡冰水48小時(B)將冰塊放入塑膠袋使用(C)噴冷敷劑(D)冰敷15分鐘休息15分鐘交替實施。
籃球	是非	X	在三對三的籃球比賽中只要全力進攻就可以獲得勝利。
籃球	是非	O	在籃球比賽的對抗中，應確實服從裁判的判決，若沒有裁判也必須打得心平氣和。
籃球	是非	O	在籃球比賽當中，如果二十四秒鐘信號響起，即成死球
籃球	是非	O	若能做好擋人的動作，則能掌握籃板球。
籃球	是非	X	運球時球要離身體遠一點，增加與防守者的距離以免被抄走
籃球	是非	O	籃球比賽中，足部只要是碰球就算違例。
籃球	是非	X	籃球比賽中，若踩在三分線上投籃，此球應得三分。
籃球	是非	O	籃球比賽中，推人、拉人、撞人均屬犯規。
籃球	是非	O	籃球比賽中甲方在乙方的禁區有3秒限制
籃球	是非	O	籃球比賽中帶球走、兩次運球均屬違例。
籃球	是非	O	籃球比賽在三分線區投球中籃得3分。
籃球	是非	O	籃球的團隊防守注重的是相互合作，無論是盯人防守或是區域防守。
籃球	是非	O	籃球是一項強調團隊合作的運動。
籃球	是非	X	籃球原地雙手接球，若來球勁道太強，接球時手臂應用力向外推擋。
籃球	是非	O	籃球控球的持球動作，左右手應分貼於球體的兩側，大拇指與其他四指張開，放鬆貼於球面上，掌心不可觸及球體。
籃球	是非	O	籃球球員第一次運完球，除非投籃、傳球、意外將球掉落或被第二人接觸之後，否則不得作第二次運球。
籃球	是非	X	籃球傳球後，應注意身體重心仍要留在後腳。
籃球	是非	X	籃球運球前進動作，為能控穩球，運球彈起之位置應低於膝蓋，不可過高。
籃球	選擇	D	用手運球是那一種球類基本技術？(A)足球(B)棒球(C)排球(D)籃球。
籃球	選擇	D	在練習籃球時，應注意下列何項？（A）運動前的熱身運動（B）運動場地的安全（C）合適的運動服裝（D）以上皆是。
籃球	選擇	B	在籃球比賽中，每隊應派幾位球員在球場上參與比賽？（A）3（B）5（C）6（D）9。

籃球	選擇	D	從事籃球運動之前，應特別注意身體何部位的熱身活動 (A) 踝關節 (B) 膝關節 (C) 腿部肌肉 (D) 以上皆是。
籃球	選擇	A	當籃球球員帶球走步時，應判 (A) 違例 (B) 犯規 (C) 技術犯規 (D) 無此規定。
籃球	選擇	D	籃球比賽，以下何種行為應被判技術犯規？ (A) 口出穢言 (B) 不服判決 (C) 抓住籃框 (D) 以上皆是。
籃球	選擇	B	籃球比賽中，選手以單手上籃，若球進籃得幾分？ (A) 1 分 (B) 2 分 (C) 3 分。
籃球	選擇	C	籃球比賽在三分線外投進一球得 (A) 1 (B) 2 (C) 3 (D) 4 分。
籃球	選擇	A	籃球比賽時，若發生帶球走與以拳擊球等違例動作，判罰 (A) 失去控球權 (B) 失去 1 分 (C) 跳投。
籃球	選擇	D	籃球比賽時的換人次數 (A) 3 次 (B) 4 次 (C) 5 次 (D) 不限
籃球	選擇	A	籃球運動中，最基本的動作為 (A) 運球 (B) 過人上籃 (C) 灌籃 (D) 跳投。
籃球	選擇	A	下列哪一項運動比賽，以時間限制比賽之結束？ (A) 籃球 (B) 羽球 (C) 排球 (D) 棒球。
籃球	選擇	B	有關籃球比賽服裝之規定，下列敘述何者錯誤？ (A) 球衣前後顏色要一樣 (B) 球衣、褲顏色一定要相同 (C) 全隊應穿同色系的球鞋 (D) 允許穿著連身球衣。
籃球	選擇	D	國際籃球運動總會主辦的正式比賽，其球場面積是多少？ (A) 26 公尺×14 公尺 (B) 26 公尺×15 公尺 (C) 28 公尺×14 公尺 (D) 28 公尺×15 公尺。
籃球	選擇	A	籃球比賽，選手每一次罰球進籃，可得幾分？ (A) 1 分 (B) 2 分 (C) 3 分 (D) 4 分。
籃球	選擇	D	籃球單手肩上傳球要領（以右手持球者為例），以下敘述何者有誤？ (A) 左腳在前 (B) 左肩朝傳球方向 (C) 雙眼注視傳球方向 (D) 腰部保持正面朝前。
排球	是非	X	正面低手發球時，若是右手發球者，應右腳在前，左腳在後。
排球	是非	O	在排球比賽中，同一名球員不可以連續擊球 2 次(攔網那次不計)。
排球	是非	O	高手托球是準確性最高的傳球方式。
排球	是非	O	排球比賽中，不可以攔截對方的發球，否則視為攔網犯規。
排球	是非	O	排球場的規格是長 18 公尺、寬 9 公尺。
排球	是非	O	理想的排球托球不可以用指尖或手掌觸球。
排球	是非	X	排球比賽中，三人 V 形是一種偏向防守的隊形。
排球	是非	O	排球正面低手傳球，在傳球的瞬間，兩手的腕關節應向下壓，使兩手肘併攏像一塊木板似的平整。
排球	是非	O	排球比賽時，不可過網擊球。
排球	選擇	C	下列何者具有位置輪轉的特性？(A)籃球 (B)足球 (C)排球 (D)棒球。
排球	選擇	D	下列何者為排球的犯規動作？ (A) 發球踏到端線 (B) 過網擊球 (C) 扣球攻擊時觸網 (D) 以上皆是。
排球	選擇	A	下列何種運動沒有單打或雙打之分？(A)排球 (B)羽球 (C)桌球 (D)網球。

排球	選擇	B	在排球比賽中，球隊的擊球次數最多幾次，必須將球擊回對區？ (A) 2 次 (B) 3 次 (C) 4 次 (D) 不限。
排球	選擇	B	低手傳球時 應 (A)兩腳併攏伸直 (B)兩腳前後開立稍比肩寬並降低重心 (C)隨意 (D)金雞獨立
排球	選擇	A	高手托球的主要使用時機是 (A)給隊友製造殺球機會 (B)接發球 (C)攻擊方法 (D)發球
排球	選擇	D	排球正面低手傳球時，應保持其姿勢，則移動將較為敏捷，下列何者為非？ (A) 兩腳前後開立、屈膝，並保持彈性 (B) 全身重量落在兩腳的拇趾根處 (C) 身體稍微前傾 (D) 在傳球瞬間，將兩手的腕關節向上抬舉。
排球	選擇	B	國際排球比賽，每隊下場人數為 (A)12 (B)6 (C)9 人。
排球	選擇	A	高手托球時，僅以手指的何處部位觸球？(A)前二指關節(B)指尖(C)手掌心。
排球	選擇	C	國際正式排球比賽，皆採 (A) 三局二勝制 (B) 四局三勝制 (C) 五局三勝制 (D) 並無明文規定。
排球	選擇	B	有一面場地，邊線長 18 公尺、寬 9 公尺，中間有一球網區隔，請問這應該是什麼球場？ (A) 籃球場 (B) 排球場 (C) 羽球場 (D) 網球場。
排球	選擇	B	排球比賽時，裁判鳴笛指示發球後，發球員須在幾秒內將球擊出？ (A) 5 秒 (B) 8 秒 (C) 10 秒 (D) 不限。
體適能	是非	O	小棠因體重過重，在上下樓梯時，總是氣喘如牛。所以小棠必須以加強運動體適能為優先。
體適能	是非	O	心肺耐力好的人經證實不但充滿活力，身體也較不易疲勞，也因攝氧能力高，因此較不易得心血管疾病。
體適能	是非	O	心肺適能也可稱為有氧適能。
體適能	是非	O	心肺適能好的人，其罹患心臟病的機會較低。
體適能	是非	O	心肺適能佳，可使我們工作時間更長久且更有效率。
體適能	是非	O	以飲食控制法來進行體重控制，不僅需符合能量需求的減肥食譜，對於能量的平衡和消耗也應有所認識。
體適能	是非	O	平常較少運動或是運動時間較為有限的人，應避免選擇較劇烈性的競技運動項目。
體適能	是非	O	仰臥起坐主要是訓練腹部肌肉。
體適能	是非	O	在 12 分鐘跑或走的距離為評量依據，距離愈長代表心肺適能愈好。
體適能	是非	O	所謂的最大肌力，即是肌肉一次所能承受的最大重量。
體適能	是非	O	所謂肥胖是指人體吸收過多的能量，形成脂肪組織儲存在身體中，而表現於外表的體型。
體適能	是非	O	肥胖的人，經適當慢跑訓練後，基礎代謝會增加，也因為慢跑可消耗多餘脂肪，因此可減重，身體也健康了。
體適能	是非	O	肩部柔軟性的測量，如果雙手兩指尖可以接觸到，則為合格。
體適能	是非	O	長期或習慣性地從事有氧運動可降低心血管疾病，提升心肺耐力。
體適能	是非	O	適當的熱身運動應以讓身體有點出汗的程度為佳。
體適能	是非	O	選擇運動項目時，應選可使全身各肌群都能同時活動的項目、並促使心臟作規律性的跳動為佳，最重要的是必須是自己所喜愛的運動，才能持之以恆。
體適能	是非	O	靜態的伸展，主要是以逐漸伸展肌肉的方式，讓活動肌肉、關節及結締組織有更大的活動範圍。

體適能	是非	O	靜態的伸展運動是指不發生上下或來回振動用力的伸展，而在最後伸展位置時維持一段時間。
體適能	是非	O	藉由體能測驗，可作為從事運動後，體能改善的參考依據。
體適能	是非	O	體能測驗前二小時避免用餐及刺激性飲料。
體適能	是非	O	體能測驗時，如果有身體不適或安全顧慮時，應立即停止。
體適能	是非	O	長距離跑時應隨時注意自己的身體狀況，如有不適時，應慢慢停下來，並以走路緩和後休息。
體適能	是非	O	柔軟性即是將身體關節和肌肉伸展到最大活動範圍的能力。
體適能	是非	X	為求體能測驗時的較佳成績，測驗前一天，也須盡全力練習。
體適能	是非	O	要維持健康，除了內在心理的調適外，健康體能的維持也是相當重要的。
體適能	是非	O	重量訓練是促進勻稱身材的主要途徑。
體適能	是非	O	有氧運動強調應達到一定目標的心跳率，也就是須有適當的運動強度。
體適能	是非	O	評量坐姿體前彎時，若遇患有腰部疾病、下背脊椎疼痛者，皆不宜參加此項測量。
體適能	選擇	A	評量身體柔軟性的方法為 (A) 坐姿體前彎 (B) 閉眼單足站立 (C) 立定跳遠。
體適能	選擇	B	進行有氧運動時的強度，應以最大心跳率的 (A) 30%~40% (B) 60%~80% (C) 10%~20%。
體適能	選擇	B	飲食中若攝取的能量大於所消耗的能量，則體重會 (A) 減少 (B) 增加 (C) 不變。
體適能	選擇	B	節食減肥會 (A) 增加 (B) 減少 (C) 不會改變 基礎代謝率。
體適能	選擇	D	運動次數的多寡需衡量個人的 (A) 喜好 (B) 時間 (C) 能力 (D) 以上皆是。
體適能	選擇	B	靜態的伸展每一個動作最好維持 (A) 5 秒 (B) 15 秒左右 (C) 3 分鐘以上。
體適能	選擇	B	以身高和體重來推估體型，理想的身體質量指數為 (A) 18.5 以下 (B) 18.5~24 (C) 24~27 (D) 27~30。
體適能	選擇	D	在進行靜態伸展活動時，每次應持續多久較能達到效果？ (A) 5 秒 (B) 60 秒 (C) 3 分鐘 (D) 10 至 30 秒。
桌球	是非	O	桌球回擊來球時，觸及手指又彈回對方有效區域內不算犯規，可繼續比賽。
桌球	是非	X	桌球發球時，需以手指持球後上拋，才可以將球發出。
桌球	是非	O	桌球發球時，球需向上拋起 16 公分以上。
桌球	是非	X	桌球發球觸網而球進入對方檯面則繼續比賽。
桌球	是非	O	桌球比賽每局先得 11 分為勝。
桌球	是非	O	桌球拍的大小，形狀和重量不限。但底板應平整、堅硬。
桌球	是非	X	桌球比賽時若對方擊球過網尚未碰觸我方檯面前，可利用截擊將球擋回。
桌球	是非	O	桌球拍種類大致可分為直板和橫板(又稱刀板)。
桌球	是非	X	桌球雙打比賽時，發球位置沒有限制。
桌球	選擇	A	桌球擊中球檯邊緣時，應 (A)繼續比賽 (B)由裁判判犯規 (C)重新發球 (D)由裁判判斷是否違規。
桌球	選擇	B	桌球雙打比賽時，每發幾球需交換發球權？ (A)1 (B)2 (C)3 (D)5

桌球	選擇	C	桌球的英文名稱為 (A)Volleyball (B)Tableball (C)Table Tennis (D)Tennis 。
桌球	選擇	A	桌球發球時，雙手必須 (A)高於 (B)等於 (C)低於 (D)有一隻手低於 桌面之水平面。
桌球	選擇	D	桌球雙打決勝局中，當一方先得幾分，雙方需交換方位? (A)7分 (B)3分 (C)8分 (D)5分 。
桌球	選擇	D	桌球球員在下列何種情況下，應判得一分? (A)對方未能做有效的發球 (B)對方未能做有效的回擊 (C)對方阻擋來球(又稱搶拍) (D)以上皆是 。
桌球	選擇	A	桌球比賽中下列何種行為應被判犯規，由對方得分? (A)非執拍手撐在桌面上 (B)發球時以掌心持球 (C)發球時觸網 (D)以上皆非 。
桌球	選擇	D	下列何者為桌球擊球技術? (A)推擋 (B)切球 (C)抽球 (D)以上皆是 。
桌球	選擇	C	桌球運動是由哪項運動演變而來? (A)羽球 (B)壁球 (C)網球 (D)排球 。
桌球	選擇	B	桌球賽中比分為 10:10 進入 Deuce 時，每邊發幾球後交換? (A)2 (B)1 (C)5 (D)8 球。
桌球	選擇	C	下列桌球平擊與抽球的敘述何者為非? (A)平擊球主要是拍面與球碰撞 (B)抽球主要是拍面與球摩擦 (C)平擊球因球強烈旋轉的關係，弧度會比較高 (D)若能有效掌握擊球時機與擊球點，抽球能有效回擊下旋球 。
桌球	選擇	B	桌球運動的正手平擊球預備動作，站位時雙腳應該 (A)前弓後劍 (B)左右張開略比肩寬 (C)左右張開一個腳掌寬 (D)盡量張開前後左右沒有限制 。
桌球	選擇	C	桌球殺球技術的擊球時機為 (A)球碰到桌面時 (B)球往下落的時候 (C)球彈起後之最高點 (D)以上皆可 。
桌球	選擇	D	關於桌球比賽的敘述，下列何者不正確? (A)雙打比賽之球檯規格與單打一樣 (B)雙打比賽選擇發球權，一方應決定由誰先發球，再由接發球方決定誰先接發球 (C)雙打比賽決勝局，當一方先獲 5 分時應換邊 (D)雙打之發球可選擇發直線或對角線球 。
桌球	選擇	A	桌球推擋球是一種 (A)防守性檔球 (B)攻擊性擊球 (C)增加球旋轉的進攻 (D)防守下旋球的最佳方式 。
桌球	選擇	A	關於桌球發球的敘述，何者正確? (A)觸球瞬間的位置應在發球區的端線及其延長線的後方 (B)發球時可用身體擋住擊球位置 (C)拋球時讓球旋轉，可增加球的變化 (D)可以在球檯上靠近球網的地方發短球 。
桌球	選擇	C	正式桌球比賽一局結束，以下比分何者為正確? (A)11：10 (B)25：19 (C)21：19 (D)15：10 。

112-2 體育認知題庫——國三

項目	題形	答案	題目	解析
田徑	是非	O	田徑 4x100 公尺接力賽的接棒者向後伸臂接棒時，手的高度一般約位在臀部與肩部中間。	
田徑	是非	O	背向式跳高的助跑通常助跑的軌跡為 J 字型。	
田徑	是非	O	背向式跳高是現代較流行的跳高技術。	
田徑	是非	O	跳高在進入弧線助跑時，身體要微內傾，逐漸加快步頻，尤其是最後兩步，提高助跑速度，能幫助起跳的動作	
田徑	是非	X	跳高助跑時的速度應是由快變慢。	
田徑	是非	O	跳高時，原地兩腳起跳背越過橫竿練習，兩手臂須配合兩腳推蹬的動作，注意動作是先向上再後仰，否則會碰觸到橫竿。	
田徑	是非	O	跳高起跳時，身體應保持伸直的姿勢，向上騰空後利用身體向後仰臥轉動。	
田徑	是非	O	跳高練習時，跳上海綿墊上，需注意仰頭後微收下顎。	
田徑	是非	O	接力跑持棒時，應注意握在接力棒末端的位置，預留較大的傳棒空間為原則，以減短傳棒時的距離。	
田徑	是非	O	傳、接棒的最佳時機，應是傳棒者最後的速度與接棒者加速的時間點。	
田徑	選擇	B	背向式跳高一般採取 (A) 直線 (B) 弧線 (C) 斜線 助跑。	
田徑	選擇	B	背向式跳高的起跳腳是右腳應從面對橫竿的 (A) 右側 (B) 左側 (C) 兩側皆可 開始助跑起跳。	
田徑	選擇	B	跳高比賽中，連續試跳幾次失敗即失去資格遭到淘汰？ (A) 二次 (B) 三次 (C) 四次。	
田徑	選擇	C	跳高比賽中連續失敗幾次後會被淘汰 (A) 一次 (B) 二次 (C) 三次	
田徑	選擇	A	跳高比賽依規則規定必須是 (A) 單腳起跳 (B) 雙腳起跳 (C) 右腳起跳。	解析：在飛盤未落地前，可用單手將飛盤拍起再接盤。
田徑	選擇	B	跳高姿勢的演進，目前比賽中最常用的是 (A) 剪式 (B) 背向式 (C) 腹滾式 (D) 魚躍式	
田徑	選擇	C	田徑正式比賽中，以下哪一個比賽項目不需使用起跑架起跑？ (A) 100 公尺 (B) 400 公尺 (C) 800 公尺 (D) 4x400 公尺接力第一棒選手。	
運動生理	是非	X	只要是運動，強度愈強對我們的身體健康愈有幫助。	
運動生理	是非	X	超過 10 分鐘的長時間運動，所用的能量來源主要來自無氧代謝。	
運動生理	選擇	D	下列何者為健康體適能的要素？ (A) 爆發力 (B) 敏捷性 (C) 平衡感 (D) 肌力。	

運動生理	選擇	B	瞬發力包含哪二個因素？（A）速度和平衡（B）速度和力量（C）協調和力量（D）協調和平衡。
運動傷害	是非	O	肌肉過勞性的傷害是指過度運動造成肌肉疲勞，使肌肉無法發揮應有的力量。
運動傷害	是非	X	發生抽筋時，通常只要朝相反方向，以突然用力方式牽引痙攣的肌肉，即可緩解疼痛。
運動傷害	是非	O	籃球運動是運動者雙方的肢體容易發生推撞的一項運動。
運動傷害	選擇	B	肌肉受到神經組織之刺激，而引起肌肉的收縮或血管受到刺激而逐漸緊縮，導致局部肌肉血液循環不良的現象，稱為（A）脫臼（B）抽筋（C）扭傷（D）骨折。
運動傷害	是非	X	小鋒在上體育課時，腳踝扭傷了，但是動一動之後，只有一點點痛而已，所以就繼續運動了。
運動傷害	是非	O	不要過度疲勞，適時補充鹽分，天冷多加衣物，放鬆心情，做熱身運動或伸展運動，可以預防肌肉抽筋。
運動傷害	是非	O	打球時非常容易發生運動傷害，因此活動前務必做好熱身運動。
運動傷害	是非	O	休息是體能恢復最佳的方法之一，但是經由運動按摩可使體能恢復更具效率。
運動傷害	是非	O	身體柔軟性較好者可以使肌肉受到好的保護而免於因用力過度而受傷。
運動傷害	是非	O	使用各種按摩方法時，須確實區分出不同方法其技法的差別，以免產生反效果。
運動傷害	是非	O	長跑選手脛骨發生疲勞性骨折屬於慢性運動傷害。
運動傷害	是非	X	非由於一次內發性或外來性暴力所造成的組織破壞，即是慢性運動傷害。
運動傷害	是非	O	按摩的主要目的是在對神經、肌肉系統及局部的淋巴循環性產生效果。
運動傷害	是非	O	按摩會影響全身自主神經及內分泌系統，具調和身心之效。
運動傷害	是非	O	柔軟度並非一日可成，動作時千萬不可為求好心切而造成肌肉拉傷。
運動傷害	是非	O	當我們處理一般急性運動傷害時將患部抬高是因受傷後組織會發炎，會紅、腫、熱、痛等，使其降至最低
運動傷害	是非	O	運動方法的錯誤、場地設備的不良，或是運動本身裝備不良、情緒不穩都足以影響運動安全。
運動傷害	是非	O	運動後實施按摩，可以讓身體保持在運動的狀態中。
運動傷害	是非	O	運動按摩可提高運動員的成績表現及運動傷害的預防。
運動傷害	是非	O	運動按摩係運用律動的壓力和伸展，對組織產生機械的物理刺激，而對身體產生生理和心理的效果。
運動傷害	是非	X	運動按摩是以壓力壓迫柔軟組織和扭動感覺受納器的中樞神經網。
運動傷害	是非	O	運動按摩時，應避免操之過急及施力不均等情況發生，且節奏與力道應善加控制。

運動傷害	是非	O	慢性運動傷害又稱過勞性運動傷害。
運動傷害	是非	O	緊急救護有優先順序，首先應確定現場是否安全。
運動傷害	是非	O	熱身運動因人、因運動當時氣溫而異；大致上，氣溫高、熱身時間較短，氣溫低、熱身時間較長。
運動傷害	選擇	C	下列何者不是運動按摩的功效？（A）加速血液循環（B）心理慰藉（C）肌肉肥大。
運動傷害	選擇	A	有關運動場安全，何者正確？(A)運動場的場地和設備必須常檢查、整修（B)運動器材，不論如何使用都不會發生意外（C)打籃球要設立警戒標誌（D)賽跑時應赤腳，才能跑得又快又安全。
運動傷害	選擇	C	扭傷後應馬上（A)熱敷患部（B)按摩患部（C)冰敷患部。
運動傷害	選擇	B	急性運動傷害發生在 48 小時內，抬高患部的原因是（A)比較舒服（B)幫助血液及組織液回流（C)鎮痛（D)休息。
運動傷害	選擇	C	按摩的主要目的是在對（A）神經、肌肉系統（B）局部的淋巴循環（C）二者皆是產生效果。
運動傷害	選擇	D	施行按摩方法中的運動法，必須具備那一方面的知識，施術才易見效？（A）解剖（B）生理（C）力學（D）以上皆是。
運動傷害	選擇	D	運動按摩可以（A）提高運動員的成績表現（B）預防及治療運動傷害（C）加速血液循環（D）以上皆是。
運動傷害	選擇	B	運動傷害是由數次小傷害累積而造成的稱為(A)急性運動傷害(B)慢性運動傷害(C)原發性傷害。
運動傷害	選擇	A	運動傷害時的冰敷不可（A)泡冰水 48 小時（B)將冰塊放入塑膠袋使用（C)噴冷敷劑（D)冰敷 15 分鐘休息 15 分鐘交替實施。
籃球	是非	X	籃球比賽時，當執行跳球時，裁判把球拋起時，其他球員即可進入跳球圈搶球。
籃球	是非	X	籃球比賽時，當對方較擅長在底線的兩邊展開攻勢時，可使用陷阱包夾的方式讓對方在角落動彈不得，此為混合防守，
籃球	是非	X	籃球助攻球員只需負責傳球，在籃下佔位，搶籃的工作與其無關。
籃球	是非	O	籃球投籃時，對方犯規，若投中有效，應再加罰一球。
籃球	是非	X	籃球的原地單手跳投動作中，當身體騰空在最高點時，以手腕及手指的力量將球投出。
籃球	是非	O	籃球是一項強調團隊合作的運動。
籃球	是非	O	籃球發邊線球時，應在 5 秒鐘內將球發出。
籃球	是非	X	籃球運動中運球或接球後，如停步時分前後腳，可以任何一腳做中樞足進行旋轉。
籃球	是非	O	籃球運球是用在過人或調整傳球角度用。
籃球	是非	O	籃球過人動作完成後，必須運球上籃，整個動作才算結束。
籃球	是非	O	籃球擋人掩護時，應將兩手交叉於胸前，以避免軀幹受到直接的撞擊

籃球	選擇	C	下列何者不是籃球運動中包夾戰術的目的？（A）造成對方進攻在 5 秒內無法傳球（B）對方傳高飛球時便於抄截（C）讓己方有充裕時間投籃。
籃球	選擇	B	下列何者有誤？（A）掌握籃板球可以取得較多進攻機會（B）籃板球是由長人或彈性佳者控制（C）爭奪籃板球時，確實做好擋人動作，仍可有效掌握。
籃球	選擇	C	下列何者非籃球壓迫式盯人防守的適用時機？（A）我隊的體力較好時（B）我隊的防守較積極（C）對方沒有很好的外線得分能力（D）對方的基本動作較差。
籃球	選擇	D	下列何者是籃球比賽攻守轉換的情況？（A）球進籃得分時（B）進攻隊伍發生犯規（C）球出界而控球權轉移（D）以上皆是。
籃球	選擇	A	五對五的籃球比賽，速度較快選手的應擔任（A）前鋒（B）中鋒（C）得分後衛（D）控球員。
籃球	選擇	A	籃球中的跳球，每個跳球員只能拍球幾次？（A）一次（B）二次（C）三次。
籃球	選擇	B	籃球比賽中，將球從後場帶進前場，並掌控全隊的進攻模式、負責穿針引線此工作的球員稱為（A）得分後衛（B）控球後衛（C）小前鋒（D）大前鋒。
籃球	選擇	A	籃球比賽中，當防守隊把球撥出界時，裁判應判決（A）進攻隊發界外球（B）防守隊發界外球（C）跳球。
籃球	選擇	C	籃球比賽時，若對方偏重罰球線以下的區域得分，應採何種戰術為宜（A）壓迫式的盯人防守（B）沈退式的盯人防守（C）2-3 的區域防守（D）3-2 的區域防守。
籃球	選擇	A	籃球比賽時，當球進入兩邊的角落，防守必須立即用陷阱式的包夾，此為（A）1-3-1 區域防守（B）2-3 區域防守（C）3-2 區域防守（D）混合防守。
籃球	選擇	B	籃球比賽時，對隊球員帶球走違例，本隊球員應在何處發球？（A）端線外（B）邊線外（C）中線上。
籃球	選擇	C	籃球比賽從比賽開始至結束，每位球員有幾次犯規的機會（A）2（B）3（C）5（D）6 次。
籃球	選擇	C	籃球正式比賽中控球隊球員不得在禁區停留幾秒以上，否則將被視為違例？（A）1（B）2（C）3（D）4 秒。
籃球	選擇	C	籃球正式比賽有進攻幾秒之限制？（A）10（B）15（C）24（D）30 秒。
籃球	選擇	D	籃球助攻者可用何種傳球方法傳球？（A）胸前傳球（B）地板球（C）背後傳球（D）以上皆是。
籃球	選擇	D	（甲）手臂（乙）手指（丙）手腕。籃球的單手肩上傳球，使用到身體哪個部位的力量？（A）甲乙（B）乙丙（C）甲丙（D）甲乙丙。

籃球	選擇	C	籃球比賽，當接到隊友傳過來的球後，要如何控制球以避免球被對方搶走，以下之敘述，何者為非？（A）兩手控球，屈肘以對（B）身體移位，背對敵手（C）手臂外架，撥開敵手（D）身體旋轉，阻擋敵手。
籃球	選擇	A	籃球比賽時，在該區域內發生身體接觸，只有阻擋犯規，沒有帶球撞人，這個區域應該是？（A）合理衝撞免責區（B）中立區（C）限制區域（D）中圈。
籃球	選擇	B	籃球控球的持球要領，以下敘述何者有誤？（A）五指張開（B）掌心觸球（C）手指放鬆貼於球面（D）降低身體重心。
籃球	選擇	D	籃球運球的動作要領，以下敘述何者正確？（A）應將球控制於胸前高度（B）兩腳直立，重心提高（C）低頭注視著球（D）背部挺直，另一手臂護球。
排球	是非	X	在正式排球比賽中，所有球員均須依照順序輪流發球，自由球員也不例外。
排球	是非	O	在多人同時練習排球移位傳球時，要規定同學們移動的方向，避免互撞。
排球	是非	X	排球比賽中，發球隊伍發生位置錯誤，會被判定失去發球權，但不失分。
排球	是非	X	排球扣球時要四指併攏擊球。
排球	是非	O	排球發球時，採用側臂發球的方式發球，比起其他方式更容易控球，適合初學者。
排球	是非	O	排球運動扣球時助跑的協調與否，會影響在動作的流暢度。
排球	選擇	A	排球比賽的場地為 (A)長 18 公尺 寬 9 公尺 (B)長 9 公尺 寬 9 公尺 (C)長 16 公尺 寬 9 公尺。
排球	選擇	C	排球比賽時，當接發球隊贏得一球時，則該隊（A）得到 1 分（B）得到發球權（C）以上皆是（D）以上皆非。
排球	選擇	B	國際排球比賽，每隊下場人數為 (A)12 (B)6 (C)9 人。
排球	選擇	A	排球比賽發球的順序依何種方式實施？(A)順時針 (B)逆時針 (C)自由選擇。
排球	選擇	A	排球比賽發球時，當球拋離手後著地前必須以 (A)單手將球擊出 (B)雙手將球擊出 (C)以上皆可。
排球	選擇	A	排球托球時雙手未同時擊球的現象稱為(A)連擊(B)持球(C)握球。
排球	選擇	B	排球自由球員的設置，是讓矮個子有機會參賽，因自由球員的替補，只能替補（A）其他自由球員（B）任一位後排球員（C）輪到發球的選手（D）舉球員。
排球	選擇	D	排球的魚躍救球動作，稍具危險性，如何能避免受傷？（A）充分的作準備運動（B）在墊子上練習（C）練習兔跳（D）以上皆是。
排球	選擇	A	排球規則中，男子及女子的網高分別為（A）2.43；2.24 公尺（B）2.42；2.34 公尺（C）2.44；2.23 公尺（D）皆為 2 公尺。

排球	選擇	D	排球攔網的動作要領是 (A) 手指五指自然張開 (B) 以中指為中心去攔球 (C) 攔到球時手掌下壓 (D) 以上皆是。	
排球	選擇	D	當我們練習排球魚躍救球時，在躍出之前 (A) 儘量降低姿勢 (B) 跨大步 (C) 向著球的落點方向迅速移動 (D) 以上皆是。	
排球	選擇	D	對於排球的向前移動舉球動作之敘述，下列何者正確？ (A) 判斷來球落點位置後，立即切入球體上方 (B) 舉球後兩臂隨推球動作向前推出 (C) 舉球時配合兩腿的蹬力，將球推出 (D) 以上皆是。	
排球	選擇	B	關於排球的擊球動作，下列何者錯誤？ (A) 可用身體任何部位觸球 (B) 第一次擊球時，不可連續觸及身體 (C) 擊球次數至多三次，必須擊回對區。	
排球	選擇	D	關於排球的攔網動作，何者正確？ (A) 攔網動作通常皆由三名球員實施，即三人攔網 (B) 攔網時手掌緊握，以手腕攔網 (C) 攔網時上身後仰 (D) 以上皆非。	
排球	選擇	D	(甲) 腳 (乙) 手 (丙) 頭。在排球比賽中，除了發球以外，選手可以觸碰到球的部位為？ (A) 甲乙 (B) 乙丙 (C) 甲丙 (D) 甲乙丙。	
排球	選擇	B	在排球扣球起跳的同時，雙手應該做什麼樣的動作？ (A) 向上舉起 (B) 伸直用力往後擺振 (C) 握拳在兩側腰際 (D) 屈肘置於胸前。	
排球	選擇	D	排球正面低手傳球時，應保持其姿勢，則移動將較為敏捷，下列何者為非？ (A) 兩腳前後開立、屈膝，並保持彈性 (B) 全身重量落在兩腳的拇趾根處 (C) 身體稍微前傾 (D) 在傳球瞬間，將兩手的腕關節向上抬舉。	
排球	選擇	D	排球正面低手傳球之動作要領，兩腳的站法，以下何者正確？ (A) 左右開立 (B) 丁字步開立 (C) 外八字開立 (D) 前後開立。	解析：慢性運動傷害。
排球	選擇	D	排球場的設施中，被視為球網一部分，作為有效穿越空間的兩側界線是？ (A) 網柱 (B) 球竿 (C) 標示帶 (D) 標誌竿。	
體適能	是非	O	小棠因體重過重，在上下樓梯時，總是氣喘如牛。所以小棠必須以加強運動體適能為優先。	
體適能	是非	O	心肺耐力好的人經證實不但充滿活力，身體也較不易疲勞，也因攝氧能力高，因此較不易得心血管疾病。	
體適能	是非	O	心肺適能也可稱為有氧適能。	
體適能	是非	O	心肺適能好的人，其罹患心臟病的機會較低。	
體適能	是非	O	心肺適能佳，可使我們工作時間更長久且更有效率。	
體適能	是非	O	以飲食控制法來進行體重控制，不僅需符合能量需求的減肥食譜，對於能量的平衡和消耗也應有所認識。	
體適能	是非	O	平常較少運動或是運動時間較為有限的人，應避免選擇較劇烈性的競技運動項目。	
體適能	是非	O	仰臥起坐主要是訓練腹部肌肉。	

體適能	是非	O	在 12 分鐘跑或走的距離為評量依據，距離愈長代表心肺適能愈好。
體適能	是非	O	所謂的最大肌力，即是肌肉一次所能承受的最大重量。
體適能	是非	O	所謂肥胖是指人體吸收過多的能量，形成脂肪組織儲存在身體中，而表現於外表的體型。
體適能	是非	O	肥胖的人，經適當慢跑訓練後，基礎代謝會增加，也因為慢跑可消耗多餘脂肪，因此可減重，身體也健康了。
體適能	是非	O	肩部柔軟性的測量，如果雙手兩指尖可以接觸到，則為合格。
體適能	是非	O	長期或習慣性地從事有氧運動可降低心血管疾病，提升心肺耐力。
體適能	是非	O	適當的熱身運動應以讓身體有點出汗的程度為佳。
體適能	是非	O	選擇運動項目時，應選可使全身各肌群都能同時活動的項目、並促使心臟作規律性的跳動為佳，最重要的是必須是自己所喜愛的運動，才能持之以恆。
體適能	是非	O	靜態的伸展，主要是以逐漸伸展肌肉的方式，讓活動肌肉、關節及結締組織有更大的活動範圍。
體適能	是非	O	靜態的伸展運動是指不發生上下或來回振動用力的伸展，而在最後伸展位置時維持一段時間。
體適能	是非	O	藉由體能測驗，可作為從事運動後，體能改善的參考依據。
體適能	是非	O	體能測驗前二小時避免用餐及刺激性飲料。
體適能	是非	O	體能測驗時，如果有身體不適或安全顧慮時，應立即停止。
體適能	是非	O	長距離跑時應隨時注意自己的身體狀況，如有不適時，應慢慢停下來，並以走路緩和後休息。
體適能	是非	O	柔軟性即是將身體關節和肌肉伸展到最大活動範圍的能力。
體適能	是非	X	為求體能測驗時的較佳成績，測驗前一天，也須盡全力練習。
體適能	是非	O	要維持健康，除了內在心理的調適外，健康體能的維持也是相當重要的。
體適能	是非	O	重量訓練是促進勻稱身材的主要途徑。
體適能	是非	O	有氧運動強調應達到一定目標的心跳率，也就是須有適當的運動強度。
體適能	是非	O	評量坐姿體前彎時，若遇患有腰部疾病、下背脊椎疼痛者，皆不宜參加此項測量。
體適能	選擇	A	評量身體柔軟性的方法為 (A) 坐姿體前彎 (B) 閉眼單足站立 (C) 立定跳遠。
體適能	選擇	B	進行有氧運動時的強度，應以最大心跳率的 (A) 30%~40% (B) 60%~80% (C) 10%~20%。
體適能	選擇	B	飲食中若攝取的能量大於所消耗的能量，則體重會 (A) 減少 (B) 增加 (C) 不變。
體適能	選擇	B	節食減肥會 (A) 增加 (B) 減少 (C) 不會改變基礎代謝率。
體適能	選擇	D	運動次數的多寡需衡量個人的 (A) 喜好 (B) 時間 (C) 能力 (D) 以上皆是。

體適能	選擇	B	靜態的伸展每一個動作最好維持 (A) 5 秒 (B) 15 秒左右 (C) 3 分鐘以上。
體適能	選擇	D	在進行靜態伸展活動時，每次應持續多久較能達到效果？ (A) 5 秒 (B) 60 秒 (C) 3 分鐘 (D) 10 至 30 秒。
桌球	是非	O	桌球回擊來球時，觸及手指又彈回對方有效區域內不算犯規，可繼續比賽。
桌球	是非	X	桌球發球時，需以手指持球後上拋，才可以將球發出。
桌球	是非	O	桌球發球時，球需向上拋起 16 公分以上。
桌球	是非	X	桌球發球觸網而球進入對方檯面則繼續比賽。
桌球	是非	O	桌球比賽每局先得 11 分為勝。
桌球	是非	O	桌球拍的大小，形狀和重量不限。但底板應平整、堅硬。
桌球	是非	X	桌球比賽時若對方擊球過網尚未碰觸我方檯面前，可利用截擊將球擋回。
桌球	是非	O	桌球拍種類大致可分為直板和橫板(又稱刀板)。
桌球	是非	X	桌球雙打比賽時，發球位置沒有限制。
桌球	選擇	A	桌球擊中球檯邊緣時，應 (A)繼續比賽 (B)由裁判判犯規 (C)重新發球 (D)由裁判判斷是否違規。
桌球	選擇	B	桌球雙打比賽時，每發幾球需交換發球權？ (A)1 (B)2 (C)3 (D)5
桌球	選擇	D	桌球雙打比賽交換發球權時，應 (A)失分的一方須交換位置 (B)視分數單雙數來決定是否交換位置 (C)新的發球方球員需交換位置 (D)原發球方球員需交換位置。
桌球	選擇	C	桌球的英文名稱為 (A)Volleyball (B)Tableball (C)Table Tennis (D)Tennis。
桌球	選擇	A	桌球發球時，雙手必須 (A)高於 (B)等於 (C)低於 (D)有一隻手低於 桌面之水平面。
桌球	選擇	D	桌球雙打決勝局中，當一方先得幾分，雙方需交換方位？ (A)7 分 (B)3 分 (C)8 分 (D)5 分。
桌球	選擇	C	桌球運動是由哪項運動演變而來？ (A)羽球 (B)壁球 (C)網球 (D)排球。
桌球	選擇	B	桌球賽中比分為 10:10 進入 Deuce 時，每邊發幾球後交換？ (A)2 (B)1 (C)5 (D)8 球。
桌球	選擇	C	下列桌球平擊與抽球的敘述何者為非？ (A)平擊球主要是拍面與球碰撞 (B)抽球主要是拍面與球摩擦 (C)平擊球因球強烈旋轉的關係，弧度會比較高 (D)若能有效掌握擊球時機與擊球點，抽球能有效回擊下旋球。
桌球	選擇	B	桌球運動的正手平擊球預備動作，站位時雙腳應該 (A)前弓後劍 (B)左右張開略比肩寬 (C)左右張開一個腳掌寬 (D)盡量張開前後左右沒有限制。
桌球	選擇	C	桌球殺球技術的擊球時機為 (A)球碰到桌面時 (B)球往下落的時候 (C)球彈起後之最高點 (D)以上皆可。

桌球	選擇	D	關於桌球比賽的敘述，下列何者 <u>不</u> 正確？(A)雙打比賽之球檯規格與單打一樣 (B)雙打比賽選擇發球權，一方應決定由誰先發球，再由接發球方決定誰先接發球 (C)雙打比賽決勝局，當一方先獲 5 分時應換邊 (D)雙打之發球可選擇發直線或對角線球。
桌球	選擇	A	桌球推擋球是一種 (A)防守性檔球 (B)攻擊性擊球 (C)增加球旋轉的進攻 (D)防守下旋球的最佳方式。
桌球	選擇	A	關於桌球發球的敘述，何者正確？(A)觸球瞬間的位置應在發球區的端線及其延長線的後方 (B)發球時可用身體擋住擊球位置 (C)拋球時讓球旋轉，可增加球的變化 (D)可以在球檯上靠近球網的地方發短球。
桌球	選擇	B	桌球比賽中，選手因跌倒受傷無法繼續比賽 (A)由裁判判定取消比賽 (B)可要求暫停比賽 (C)可要求提前結束 (D)可延期再戰。
桌球	選擇	C	正式桌球比賽一局結束，以下比分何者為正確？(A)11：10 (B)25：19 (C)21：19 (D)15：10。
桌球	選擇	B	關於桌球比賽的硬體規定，何者正確？(A)可以用純木板當球拍來比賽 (B)桌球網高 15.25 公分 (C)桌球直徑 50 公厘 (D)球拍雙面都是紅色的膠皮。
羽球	選擇	D	羽球網柱的高度，自地面起應為(A)1.30m (B)1.60m (C)1.45m (D)1.55m。
羽球	選擇	D	根據國際羽球規則，羽球須有(A)10 (B)12 (C)14 (D)16 根羽毛。
羽球	選擇	A	單打時，當發球員得分為奇數時，發球員及接球員須站在 (A)左(B)右(C)前(D)後發球區發球或接球。
羽球	選擇	B	單打時，當發球員得分為 0 分或偶數時，發球員及接球員須站在 (A)左(B)右(C)前(D)後發球區發球或接球。
羽球	選擇	A	羽球比賽那些球可稱為死球(a)觸及天花板 (b)連擊 (c)穿網 (d)由線外拍打至對方內側(A)abc(B)ac (C)ab (D)以上皆是。
羽球	選擇	B	比賽前的"擲銅板"，選中者通常是選擇(A)接球權(B)發球權(C)場地 (D)以上皆非。
羽球	選擇	C	羽球比賽宣判比分時，應(A)先報得分高者(B)先報得分低者(C)先報發球者(D)先報接球者。
羽球	選擇	B	單打時發球者的得分是六分，應站在那一邊發球區發球(A)左(B)右 (C)前(D)後。
羽球	選擇	A	發球時如球觸網，但落入對方有效區域內應視為 (A)有效球，繼續比賽(B)換邊發球(C)不算，應重行發球(D)失去一分。
羽球	選擇	C	室內羽球場地的高度，至少應有(A)7 公尺(B)8 公尺(C)9 公尺 (D)10 公尺 之高。
羽球	選擇	B	羽球最先發跡於(A)英國(B)印度(C)法國(D)日本。
羽球	選擇	A	羽球的英文名稱 badminton 是來自(A)英國(B)印度(C)法國(D)日本。
羽球	選擇	D	羽球所用之羽毛，以何種為佳?(A)陸鳥羽毛(B)耐龍(C)塑膠(D)水鳥羽毛。

羽球	選擇	B	單打比賽回擊一球後應(A)原地不動、伺機移位(B)回到場地中心點(C)衝至網前準備截擊(D)退到後方準備扣殺。
羽球	選擇	C	單打第二局的第一次發球權由何者決定(A)重新擲銅版(B)第一局未發球者(C)第一局得勝者(D)由第一局最後一球發球者繼續發球。
羽球	選擇	D	羽球切球的目的(A)吊網前球(B)使球旋轉以加速下墜(C)配合高速長球使對手疲於奔命(D)以上均可。
羽球	選擇	C	比賽中球拍斷裂如何判定 (A)繼續比賽,該分仍算(B)即刻中止比賽,該分不算(C)俟該分結束後請求暫停換拍,但該分仍算(D)以上均非。
羽球	選擇	A	球賽進行中身體或衣服觸及羽球應判為(A)犯規(B)繼續比賽(C)無效球應重新發球(D)規則無明文規定。
羽球	選擇	D	羽球握拍的方式為(A)愈緊愈能發揮力量(B)愈鬆愈能省力(C)手掌與拍柄應完全密接(D)鬆緊應適度。
羽球	選擇	A	比賽或練習時羽球落在網的下方,球員應該:(A)應有禮儀和風度儘量軀前撿球(B)撿球極為消耗體力,自己儘量少撿(C)由裁判員撿球(D)由視線員撿球。
羽球	選擇	D	對手實力堅強,但體力欠佳時應採何種戰略:(A)攻擊第主(B)防守第一(C)速戰速決(D)以長球,短球及吊球消耗對方體力,再俟機攻擊。
羽球	選擇	D	比賽中對於換球的規定是(A)每打完一局才能換球(B)球賽一中止即可換球(C)只有換邊發球時才可換球(D)雙方均同意換球時方可換球。
羽球	選擇	A	羽球的步法有一專門的稱呼,叫做 (A) 米字型步法 (B)交換步法 (C) T 字 型步法 (D)墊步步法。
羽球	是非題	X	羽球雙打比賽換邊發球時都是站在右邊者先發球。
羽球	是非題	X	羽球打抽球時正拍擊球範圍比反拍擊球範圍大。
羽球	是非題	0	羽球雙打比賽有關位置的站立方式,在發完短球時要站在前面以防對方放短球
羽球	是非題	0	羽球雙打比賽有關位置的站立方式,當自己挑完球時要退後,兩人的位置成平行站立,各自防守半場範圍。
羽球	是非題	X	羽球打反拍時不需更換握拍方式,直接以正拍握法擊球。

112-2 體育認知題庫——高一

項目	題形	答案	題目	解析
田徑	是非	O	田徑短距離跑的基本動作－「轉」，是指在彎道跑時，改變身體傾角與推蹬擺動的方向，以克服離心力。	
田徑	是非	X	接力跑比賽過程中，接力棒必須拿在手上，若掉棒一律由接棒者拾回。	
田徑	是非	X	接力跑傳、接棒時，為了盡快完成接棒，在接力區時，可以將接力棒丟給隊友。	
田徑	選擇	D	田徑短距離跑屬於極限強度的運動，不僅是競技項目，對於訓練身體的素質相當有效，下列何者為非？（A）速度（B）肌力（C）敏捷性（D）平衡感。	
田徑	選擇	A	在國際性田徑比賽中，不須使用起跑架起跑的項目是？（A）1500 公尺跑（B）100 公尺跑（C）4x400 公尺接力跑（D）200 公尺跑。	
運動生理	是非	X	只要是運動，強度愈強對我們的身體健康愈有幫助。	
運動生理	是非	X	超過 10 分鐘的長時間運動，所用的能量來源主要來自無氧代謝。	
運動生理	選擇	D	下列何者為健康體適能的要素？（A）爆發力（B）敏捷性（C）平衡感（D）肌力。	
運動生理	選擇	B	長時間運動（超過 10 分鐘）所用的能量來源，主要來自（A）醣解作用（B）有氧代謝（C）ATP-PC（D）消解作用。	
運動生理	選擇	B	瞬發力包含哪二個因素？（A）速度和平衡（B）速度和力量（C）協調和力量（D）協調和平衡。	
運動傷害	是非	O	肌肉過勞性的傷害是指過度運動造成肌肉疲勞，使肌肉無法發揮應有的力量。	
運動傷害	是非	X	發生抽筋時，通常只要朝相反方向，以突然用力方式牽引痙攣的肌肉，即可緩解疼痛。	
運動傷害	是非	O	籃球運動是運動者雙方的肢體容易發生推撞的一項運動。	
運動傷害	選擇	B	肌肉受到神經組織之刺激，而引起肌肉的收縮或血管受到刺激而逐漸緊縮，導致局部肌肉血液循環不良的現象，稱為（A）脫臼（B）抽筋（C）扭傷（D）骨折。	
運動傷害	選擇	A	處理急性運動傷害的五大原則簡稱？（A）P.R.I.C.E（B）P.E.I.C.R（C）P.E.A.C.E（D）P.R.I.Z.E。	
運動傷害	選擇	C	運動傷害依照形成的原因，可以分為哪兩種？（A）複雜性、簡易性（B）物理性、化學性（C）急性、慢性（D）開放性、封閉性。	
運動傷害	是非	X	小鋒在上體育課時，腳踝扭傷了，但是動一動之後，只有一點點痛而已，所以就繼續運動了。	
運動傷害	是非	O	不要過度疲勞，適時補充鹽分，天冷多加衣物，放鬆心情，做熱身運動或伸展運動，可以預防肌肉抽筋。	

運動傷害	是非	O	打球時非常容易發生運動傷害，因此活動前務必做好熱身運動。	
運動傷害	是非	O	休息是體能恢復最佳的方法之一，但是經由運動按摩可使體能恢復更具效率。	
運動傷害	是非	O	身體柔軟性較好者可以使肌肉受到好的保護而免於因用力過度而受傷。	
運動傷害	是非	O	使用各種按摩方法時，須確實區分出不同方法其技法的差別，以免產生反效果。	
運動傷害	是非	O	長跑選手脛骨發生疲勞性骨折屬於慢性運動傷害。	
運動傷害	是非	X	非由於一次內發性或外來性暴力所造成的組織破壞，即是慢性運動傷害。	
運動傷害	是非	O	按摩的主要目的是在對神經、肌肉系統及局部的淋巴循環性產生效果。	
運動傷害	是非	O	按摩會影響全身自主神經及內分泌系統，具調和身心之效。	
運動傷害	是非	O	柔軟度並非一日可成，動作時千萬不可為求好心切而造成肌肉拉傷。	
運動傷害	是非	O	當我們處理一般急性運動傷害時將患部抬高是因受傷後組織會發炎，會紅、腫、熱、痛等，使其降至最低	
運動傷害	是非	O	運動方法的錯誤、場地設備的不良，或是運動本身裝備不良、情緒不穩都足以影響運動安全。	
運動傷害	是非	O	運動後實施按摩，可以讓身體保持在運動的狀態中。	
運動傷害	是非	O	運動按摩可提高運動員的成績表現及運動傷害的預防。	
運動傷害	是非	O	運動按摩係運用律動的壓力和伸展，對組織產生機械的物理刺激，而對身體產生生理和心理的效果。	
運動傷害	是非	X	運動按摩是以壓力壓迫柔軟組織和扭動感覺受納器的中樞神經網。	
運動傷害	是非	O	運動按摩時，應避免操之過急及施力不均等情況發生，且節奏與力道應善加控制。	
運動傷害	是非	O	慢性運動傷害又稱過勞性運動傷害。	
運動傷害	是非	O	緊急救護有優先順序，首先應確定現場是否安全。	
運動傷害	是非	O	熱身運動因人、因運動當時氣溫而異；大致上，氣溫高、熱身時間較短，氣溫低、熱身時間較長。	
運動傷害	選擇	C	下列何者不是運動按摩的功效？（A）加速血液循環（B）心理慰藉（C）肌肉肥大。	
運動傷害	選擇	A	有關運動場安全，何者正確？(A)運動場的場地和設備必須常檢查、整修（B）運動器材，不論如何使用都不會發生意外（C）打籃球要設立警戒標誌（D）賽跑時應赤腳，才能跑得又快又安全。	
運動傷害	選擇	C	扭傷後應馬上（A）熱敷患部（B）按摩患部（C）冰敷患部。	
運動傷害	選擇	B	急性運動傷害發生在 48 小時內，抬高患部的原因是（A）比較舒服（B）幫助血液及組織液回流（C）鎮痛（D）休息。	

運動傷害	選擇	C	按摩的主要目的是在對 (A)神經、肌肉系統 (B)局部的淋巴循環 (C)二者皆是 產生效果。
運動傷害	選擇	D	施行按摩方法中的運動法，必須具備那一方面的知識，施術才易見效？ (A)解剖 (B)生理 (C)力學 (D)以上皆是。
運動傷害	選擇	D	運動按摩可以 (A)提高運動員的成績表現 (B)預防及治療運動傷害 (C)加速血液循環 (D)以上皆是。
運動傷害	選擇	B	運動傷害是由數次小傷害累積而造成的稱為(A)急性運動傷害(B)慢性運動傷害(C)原發性傷害。
運動傷害	選擇	A	運動傷害時的冰敷不可 (A)泡冰水 48 小時 (B)將冰塊放入塑膠袋使用 (C)噴冷敷劑 (D)冰敷 15 分鐘休息 15 分鐘交替實施。
桌球	是非	O	桌球回擊來球時，觸及手指又彈回對方有效區域內不算犯規，可繼續比賽。
桌球	是非	X	桌球發球時，需以手指持球後上拋，才可以將球發出。
桌球	是非	O	桌球發球時，球需向上拋起 16 公分以上。
桌球	是非	X	桌球發球觸網而球進入對方檯面則繼續比賽。
桌球	是非	O	桌球比賽每局先得 11 分為勝。
桌球	是非	O	桌球拍的大小，形狀和重量不限。但底板應平整、堅硬。
桌球	是非	X	桌球比賽時若對方擊球過網尚未碰觸我方檯面前，可利用截擊將球擋回。
桌球	是非	O	桌球拍種類大致可分為直板和橫板(又稱刀板)。
桌球	是非	X	桌球雙打比賽時，發球位置沒有限制。
桌球	選擇	A	桌球擊中球檯邊緣時，應 (A)繼續比賽 (B)由裁判判犯規 (C)重新發球 (D)由裁判判斷是否違規。
桌球	選擇	B	桌球雙打比賽時，每發幾球需交換發球權？ (A)1 (B)2 (C)3 (D)5
桌球	選擇	D	桌球雙打比賽交換發球權時，應 (A)失分的一方須交換位置 (B)視分數單雙數來決定是否交換位置 (C)新的發球方球員需交換位置 (D)原發球方球員需交換位置。
桌球	選擇	C	桌球的英文名稱為 (A)Volleyball (B)Tableball (C)Table Tennis (D)Tennis。
桌球	選擇	A	桌球發球時，雙手必須 (A)高於 (B)等於 (C)低於 (D)有一隻手低於 桌面之水平面。
桌球	選擇	D	桌球雙打決勝局中，當一方先得幾分，雙方需交換方位？ (A)7 分 (B)3 分 (C)8 分 (D)5 分。
桌球	選擇	D	桌球球員在下列何種情況下，應判得一分？ (A)對方未能做有效的發球 (B)對方未能做有效的回擊 (C)對方阻擋來球(又稱搶拍) (D)以上皆是。
桌球	選擇	A	桌球比賽中下列何種行為應被判犯規，由對方得分？ (A)非執拍手撐在桌面上 (B)發球時以掌心持球 (C)發球時觸網 (D)以上皆非。

桌球	選擇	D	下列何者為桌球擊球技術？(A)推擋 (B)切球 (C)抽球 (D)以上皆是。
桌球	選擇	C	桌球運動是由哪項運動演變而來？(A)羽球 (B)壁球 (C)網球 (D)排球。
桌球	選擇	B	桌球賽中比分為 10:10 進入 Deuce 時，每邊發幾球後交換？(A)2 (B)1 (C)5 (D)8 球。
桌球	選擇	C	下列桌球平擊與抽球的敘述何者為非？(A)平擊球主要是拍面與球碰撞 (B)抽球主要是拍面與球摩擦 (C)平擊球因球強烈旋轉的關係，弧度會比較高 (D)若能有效掌握擊球時機與擊球點，抽球能有效回擊下旋球。
桌球	選擇	B	桌球運動的正手平擊球預備動作，站位時雙腳應該 (A)前弓後劍 (B)左右張開略比肩寬 (C)左右張開一個腳掌寬 (D)盡量張開前後左右沒有限制。
桌球	選擇	C	桌球殺球技術的擊球時機為 (A)球碰到桌面時 (B)球往下落的時候 (C)球彈起後之最高點 (D)以上皆可。
桌球	選擇	D	關於桌球比賽的敘述，下列何者不正確？(A)雙打比賽之球檯規格與單打一樣 (B)雙打比賽選擇發球權，一方應決定由誰先發球，再由接發球方決定誰先接發球 (C)雙打比賽決勝局，當一方先獲 5 分時應換邊 (D)雙打之發球可選擇發直線或對角線球。
桌球	選擇	A	桌球推擋球是一種 (A)防守性檔球 (B)攻擊性擊球 (C)增加球旋轉的進攻 (D)防守下旋球的最佳方式。
桌球	選擇	A	關於桌球發球的敘述，何者正確？(A)觸球瞬間的位置應在發球區的端線及其延長線的後方 (B)發球時可用身體擋住擊球位置 (C)拋球時讓球旋轉，可增加球的變化 (D)可以在球檯上靠近球網的地方發短球。
桌球	選擇	B	桌球比賽中，選手因跌倒受傷無法繼續比賽 (A)由裁判判定取消比賽 (B)可要求暫停比賽 (C)可要求提前結束 (D)可延期再戰。
桌球	選擇	C	正式桌球比賽一局結束，以下比分何者為正確？(A)11：10 (B)25：19 (C)21：19 (D)15：10。
桌球	選擇	D	桌球比賽時，當對方發左旋球，可以用什麼技術回擊？(A)推擋 (B)抽球 (C)削球 (D)以上皆可。
桌球	選擇	B	關於桌球比賽的硬體規定，何者正確？(A)可以用純木板當球拍來比賽 (B)桌球網高 15.25 公分 (C)桌球直徑 50 公厘 (D)球拍雙面都是紅色的膠皮。
籃球	是非	X	籃球比賽時，當執行跳球時，裁判把球拋起時，其他球員即可進入跳球圈搶球。
籃球	是非	X	籃球比賽時，當對方較擅長在底線的兩邊展開攻勢時，可使用陷阱包夾的方式讓對方在角落動彈不得，此為混合防守，
籃球	是非	X	籃球助攻球員只需負責傳球，在籃下佔位，搶籃的工作與其無關。
籃球	是非	O	籃球投籃時，對方犯規，若投中有效，應再加罰一球。

籃球	是非	X	籃球的原地單手跳投動作中，當身體騰空在最高點時，以手腕及手指的力量將球投出。
籃球	是非	O	籃球是一項強調團隊合作的運動。
籃球	是非	O	籃球發邊線球時，應在 5 秒鐘內將球發出。
籃球	是非	X	籃球運動中運球或接球後，如停步時分前後腳，可以任何一腳做中樞足進行旋轉。
籃球	是非	O	籃球運球是用在過人或調整傳球角度用。
籃球	是非	O	籃球過人動作完成後，必須運球上籃，整個動作才算結束。
籃球	是非	O	籃球擋人掩護時，應將兩手交叉於胸前，以避免軀幹受到直接的撞擊
籃球	選擇	C	下列何者不是籃球運動中包夾戰術的目的？（A）造成對方進攻在 5 秒內無法傳球（B）對方傳高飛球時便於抄截（C）讓己方有充裕時間投籃。
籃球	選擇	B	下列何者有誤？（A）掌握籃板球可以取得較多進攻機會（B）籃板球是由長人或彈性佳者控制（C）爭奪籃板球時，確實做好擋人動作，仍可有效掌握。
籃球	選擇	C	下列何者非籃球壓迫式盯人防守的適用時機？（A）我隊的體力較好時（B）我隊的防守較積極（C）對方沒有很好的外線得分能力（D）對方的基本動作較差。
籃球	選擇	D	下列何者是籃球比賽攻守轉換的情況？（A）球進籃得分時（B）進攻隊伍發生犯規（C）球出界而控球權轉移（D）以上皆是。
籃球	選擇	A	五對五的籃球比賽，速度較快選手的應擔任（A）前鋒（B）中鋒（C）得分後衛（D）控球員。
籃球	選擇	A	籃球中的跳球，每個跳球員只能拍球幾次？（A）一次（B）二次（C）三次。
籃球	選擇	B	籃球比賽中，將球從後場帶進前場，並掌控全隊的進攻模式、負責穿針引線此工作的球員稱為（A）得分後衛（B）控球後衛（C）小前鋒（D）大前鋒。
籃球	選擇	A	籃球比賽中，當防守隊把球撥出界時，裁判應判決（A）進攻隊發界外球（B）防守隊發界外球（C）跳球。
籃球	選擇	C	籃球比賽時，若對方偏重罰球線以下的區域得分，應採何種戰術為宜（A）壓迫式的盯人防守（B）沈退式的盯人防守（C）2-3 的區域防守（D）3-2 的區域防守。
籃球	選擇	A	籃球比賽時，當球進入兩邊的角落，防守必須立即用陷阱式的包夾，此為（A）1-3-1 區域防守（B）2-3 區域防守（C）3-2 區域防守（D）混合防守。
籃球	選擇	B	籃球比賽時，對隊球員帶球走違例，本隊球員應在何處發球？（A）端線外（B）邊線外（C）中線上。
籃球	選擇	C	籃球比賽從比賽開始至結束，每位球員有幾次犯規的機會（A）2（B）3（C）5（D）6 次。
籃球	選擇	C	籃球正式比賽中控球隊球員不得在禁區停留幾秒以上，否則將被視為違例？（A）1（B）2（C）3（D）4 秒。

籃球	選擇	C	籃球正式比賽有進攻幾秒之限制？ (A) 10 (B) 15 (C) 24 (D) 30 秒。
籃球	選擇	D	籃球助攻者可用何種傳球方法傳球？ (A) 胸前傳球 (B) 地板球 (C) 背後傳球 (D) 以上皆是。
籃球	選擇	D	(甲) 手臂 (乙) 手指 (丙) 手腕。籃球的單手肩上傳球，使用到身體哪個部位的力量？ (A) 甲乙 (B) 乙丙 (C) 甲丙 (D) 甲乙丙。
籃球	選擇	C	籃球比賽，當接到隊友傳過來的球後，要如何控制球以避免球被對方搶走，以下之敘述，何者為非？ (A) 兩手控球，屈肘以對 (B) 身體移位，背對敵手 (C) 手臂外架，撥開敵手 (D) 身體旋轉，阻擋敵手。
籃球	選擇	A	籃球比賽時，在該區域內發生身體接觸，只有阻擋犯規，沒有帶球撞人，這個區域應該是？ (A) 合理衝撞免責區 (B) 中立區 (C) 限制區域 (D) 中圈。
籃球	選擇	B	籃球控球的持球要領，以下敘述何者有誤？ (A) 五指張開 (B) 掌心觸球 (C) 手指放鬆貼於球面 (D) 降低身體重心。
籃球	選擇	D	籃球運球的動作要領，以下敘述何者正確？ (A) 應將球控制於胸前高度 (B) 兩腳直立，重心提高 (C) 低頭注視著球 (D) 背部挺直，另一手臂護球。
羽球	選擇	D	羽球網柱的高度，自地面起應為(A)1.30m (B)1.60m (C)1.45m (D)1.55m。
羽球	選擇	D	根據國際羽球規則，羽球須有(A)10 (B)12 (C)14 (D)16 根羽毛。
羽球	選擇	B	單打時，當發球員得分為 0 分或偶數時，發球員及接球員須站在(A)左(B)右(C)前(D)後發球區發球或接球。
羽球	選擇	A	羽球比賽那些球可稱為死球(a)觸及天花板 (b)連擊 (c)穿網 (d)由線外拍打至對方內側(A)abc(B)ac (C)ab (D)以上皆是。
羽球	選擇	B	比賽前的"擲銅板"，選中者通常是選擇(A)接球權(B)發球權(C)場地(D)以上皆非。
羽球	選擇	C	羽球比賽宣判比分時，應(A)先報得分高者(B)先報得分低者(C)先報發球者(D)先報接球者。
羽球	選擇	B	單打時發球者的得分是六分，應站在那一邊發球區發球(A)左(B)右(C)前(D)後。
羽球	選擇	A	發球時如球觸網，但落入對方有效區域內應視為 (A)有效球，繼續比賽(B)換邊發球(C)不算，應重行發球(D)失去一分。
羽球	選擇	C	室內羽球場地的高度，至少應有(A)7 公尺(B)8 公尺(C)9 公尺(D)10 公尺 之高。
羽球	選擇	B	單打比賽回擊一球後應(A)原地不動、伺機移位(B)回到場地中心點(C)衝至網前準備截擊(D)退到後方準備扣殺。
羽球	選擇	C	單打第二局的第一次發球權由何者決定(A)重新擲銅版(B)第一局未發球者(C)第一局得勝者(D)由第一局最後一球發球者繼續發球。

羽球	選擇	D	羽球切球的目的(A)吊網前球(B)使球旋轉以加速下墜(C)配合高速長球使對手疲於奔命(D)以上均可。
羽球	選擇	C	比賽中球拍斷裂如何判定 (A)繼續比賽,該分仍算(B)即刻中止比賽,該分不算(C)俟該分結束後請求暫停換拍,但該分仍算(D)以上均非。
羽球	選擇	A	球賽進行中身體或衣服觸及羽球應判為(A)犯規(B)繼續比賽(C)無效球應重新發球(D)規則無明文規定。
羽球	選擇	D	羽球握拍的方式為(A)愈緊愈能發揮力量(B)愈鬆愈能省力(C)手掌與拍柄應完全密接(D)鬆緊應適度。
羽球	選擇	A	比賽或練習時羽球落在網的下方,球員應該:(A)應有禮儀和風度儘量軀前撿球(B)撿球極為消耗體力,自己儘量少撿(C)由裁判員撿球(D)由視線員撿球。
羽球	選擇	D	對手實力堅強,但體力欠佳時應採何種戰略:(A)攻擊第主(B)防守第一(C)速戰速決(D)以長球,短球及吊球消耗對方體力,再俟機攻擊。
羽球	選擇	D	比賽中對於換球的規定是(A)每打完一局才能換球(B)球賽一中止即可換球(C)只有換邊發球時才可換球(D)雙方均同意換球時方可換球。
羽球	選擇	A	羽球的步法有一專門的稱呼,叫做 (A) 米字型步法 (B)交換步法 (C) T 字 型步法 (D)墊步步法。
羽球	是非題	X	羽球雙打比賽換邊發球時都是站在右邊者先發球。
羽球	是非題	0	羽球雙打比賽有關位置的站立方式,當自己挑完球時要退後,兩人的位置成平行站立,各自防守半場範圍。
體適能	是非	X	動態的伸展消耗能量較少,可避免肌肉緊張與酸痛。
體適能	是非	X	參與運動競賽的運動員才需要講究體能,一般人則不需要。
體適能	是非	0	培養肌力和肌耐力最好的方法是重量訓練。
體適能	是非	0	常做伸展運動可以提高工作效率,解除神經肌的緊張。
體適能	是非	0	從事有氧運動應達到一定的目標心跳率。
體適能	是非	0	從事長時間的慢跑訓練,可培養良好的有氧性耐力。
體適能	是非	0	從事重量訓練時應先做大肌群的動作再作小肌群的動作。
體適能	是非	0	就消耗脂肪的效果而言,有氧活動較無氧運動佳。
體適能	是非	0	提升有氧適能時,需依漸進原則實施,不宜將訓練的強度提高太多,以免造成運動傷害。
體適能	是非	0	測量坐姿體前彎時,雙手應自然緩慢前伸,避免急速抖動。
體適能	是非	0	當肌群承受比本身所能發揮功能更重的負荷時,肌力的增進最為有效。
體適能	是非	X	當我們在從事慢跑的訓練時腳掌的著地應是腳尖著地就好,這樣比較快,跑的比較舒服
體適能	是非	0	當我們要預測一個人的最大心跳數最簡便的方式就是以 220 減去實際年齡即知

體適能	是非	O	運動可以增加能量的消耗、抑制食慾、提高基礎代謝率，避免過多的脂肪堆積在身體中。
體適能	是非	O	運動和健康有密切的關係，為了健康我要保持規律的運動習慣
體適能	是非	O	運動持續時間是指針對某一運動項目，訂定運動強度及持續運動多久的時間。
體適能	是非	O	運動是最健康的減肥方法。
體適能	是非	X	運動強度即是運動激烈性，為求較佳效果，開始練習時，運動強度應愈高愈好。
體適能	是非	O	運動強度測量方法，在肌力訓練方面，可使用最大肌力；在心肺耐力方面，則可採用最大攝氧量（Maximal oxygen uptake）或最大心跳率。
體適能	是非	O	運動處方即是針對個人的體能特質而擬定適當的運動方法，它是以不同的運動項目（Type）、運動強度（Intensity）、運動時間（Duration）、運動頻率（Frequency）等為原則而設定的運動方法。
體適能	是非	O	運動減肥可以改善心理方面的壓力、沮喪、焦慮等情緒，但節食減肥無法改善。
體適能	是非	X	運動減肥法應視個人體質而異，即使體能較佳的人突然增加強度或運動量也無妨。
體適能	是非	X	運動頻率的安排，以集中為佳，避免分散以致效果不佳。
體適能	是非	O	實施重量訓練時，最好有人協助，以防發生危險。
體適能	是非	O	廣義的體適能包括健康體適能和競技體適能兩大類。
體適能	是非	O	適當的熱身運動應以讓身體有點出汗的程度為佳。
體適能	是非	O	選擇運動項目時，應選可使全身各肌群都能同時活動的項目、並促使心臟作規律性的跳動為佳，最重要的是必須是自己所喜愛的運動，才能持之以恆。
體適能	是非	O	靜態的伸展，主要是以逐漸伸展肌肉的方式，讓活動肌肉、關節及結締組織有更大的活動範圍。
體適能	是非	O	靜態的伸展運動是指不發生上下或來回振動用力的伸展，而在最後伸展位置時維持一段時間。
體適能	是非	O	藉由體能測驗，可作為從事運動後，體能改善的參考依據。
體適能	是非	O	體能測驗前二小時避免用餐及刺激性飲料。
體適能	是非	O	體能測驗時，如果有身體不適或安全顧慮時，應立即停止。
體適能	是非	O	體能測驗時應著舒適、方便身體活動的衣服及鞋子。
體適能	是非	O	體能測驗應在正常的情況下進行，患有疾病者待康復後再行檢測。
體適能	是非	O	體適能簡單的說，就是身體適應能力。
體適能	是非	O	手無縛雞之力者，在日常生活中，無法勝任較吃力的工作，所以適當的肌肉適能，是在日常生活中所需要的基本條件。
體適能	是非	O	我們可以經由測量，得知健康體適能狀況，並可藉規律運動，來改進或提升體適能。

體適能	是非	O	運動時，若呼吸太急或有難過、噁心的現象，即表示運動負荷過強。
體適能	是非	O	騎腳踏車、跳繩屬於有氧運動類，可提供為訓練心肺能力的方法之一。
體適能	選擇	C	下列何者不屬於有氧運動？(A)慢跑、健走 (B)游泳 (C)舉重 (D)騎腳踏車、直排輪。
體適能	選擇	C	下列何者代表身體各關節所能活動的範圍？ (A) 心肺適能 (B) 肌肉適能 (C) 柔軟度 (D) 身體組成。
體適能	選擇	C	下列何者可作為運動強度的測量方法 (A) 肌力方面可使用最大肌力 (B) 心肺耐力，可採用最大攝氧量或心跳率 (C) 兩者皆是。
體適能	選擇	B	下列何者是節食減肥的現象？ (A) 增加能量消耗 (B) 短時間就有明顯的效果 (C) 減少脂肪增加肌肉量 (D) 促進健康增進體能。
體適能	選擇	A	下列何者為健康體能維持的最佳方法？ (A) 定時定量的運動 (B) 藥物進補 (C) 養尊處優。
體適能	選擇	A	下列何者為測量心肺耐力的測驗？ (A) 跑步 (B) 坐姿體前彎 (C) 伏地挺身 (D) 以上皆是。
體適能	選擇	C	下列何者為測量手臂、肩部之肌耐力？ (A) 跑步 (B) 坐姿體前彎 (C) 伏地挺身 (D) 以上皆是。
體適能	選擇	A	下列何者為評量軀幹前彎及背部和腿後側肌肉的柔軟度？ (A) 坐姿體前彎 (B) 仰臥單腳上舉 (C) 肩部柔軟性。
體適能	選擇	D	下列何種訓練具有促進肌肉生理功能與神經傳導效率的效果？ (A) 重量訓練 (B) 肌力訓練 (C) 阻力訓練 (D) 以上皆是。
體適能	選擇	D	好的有氧運動最好能符合 (A) 大肌肉的全身性運動 (B) 持續性、節奏性的運動 (C) 運動強度可根據個人能力調整的運動 (D) 以上皆是。
體適能	選擇	C	有氧運動最好採 (A) 高強度、長時間 (B) 高強度、短時間 (C) 低強度、長時間 (D) 低強度、短時間 的運動方式為佳。
體適能	選擇	A	有關柔軟性，下列何者有誤？ (A) 可以促進心肺耐力 (B) 不受時空的限制 (C) 從事任何活動前後必須執行的項目。
體適能	選擇	A	有關減肥計畫，下列何者為是？ (A) 每週最好不要超過一公斤 (B) 不須有進度表 (C) 選擇不熟悉的運動項目來增加運動量 (D) 初期的運動量，可以增加強度及延長時間。
體適能	選擇	A	你跑操場一個小時後，發現體重減少一公斤的原因是 (A) 流汗造成水分流失 (B) 腿部肌肉萎縮 (C) 身體脂肪流失。
體適能	選擇	A	我們要參加運動項目比賽之前的熱身運動，其實施的原則是開始流汗 (A) 即可停止 (B) 10 分鐘後停止 (C) 20 分鐘後停止 (D) 30 分鐘後停止。

體適能	選擇	C	改善心肺適能下列何者因素不須加以考慮 (A) 運動強度 (B) 運動形態 (C) 運動同伴。
體適能	選擇	A	身高 180 公分體重 65 公斤的人其身體質量指數約為 (A) 20 (B) 22 (C) 24。
體適能	選擇	A	身體質量指數的公式為 (A) 體重 (公斤) / 身高 ² (公尺) (B) 體重 2 (公斤) / 身高 (公尺) (C) 體重 2 (公斤) / 身高 ² (公尺) (D) 體重 (公斤) / 身高 (公尺)。
體適能	選擇	B	身體質量指數為多少時，為理想範圍 (A) 18 以下 (B) 19 ~25 (C) 26~29 (D) 30~35。
體適能	選擇	D	所有改善體適能的運動，都應該要包含 (A) 熱身運動 (B) 主要運動 (C) 緩和運動 (D) 以上皆是。
體適能	選擇	A	為配合肌力的增進，負荷的調整應符合那種原則 (A) 漸進原則 (B) 依順性原則 (C) 特殊性原則。
體適能	選擇	C	若要增加肌力的目的是要改善羽球扣殺的技巧，則訓練的內容應包含 (A) 手臂 (B) 手腕 (C) 以上皆是 的揮拍動作有關的肌肉。
體適能	選擇	D	若想增進心肺耐力，則下列何者為不錯的選擇 (A) 慢跑 (B) 游泳 (C) 有氧舞蹈 (D) 以上皆是。
體適能	選擇	C	要改善身體的柔軟性最好每一星期應練習 (A) 1 次 (B) 1 ~2 次 (C) 3 次 以上。
體適能	選擇	D	計算目標心跳率時，需要哪些基本資料？ (A) 年齡 (B) 安靜時的心跳率 (C) 運動強度 (D) 以上皆是。
體適能	選擇	A	重量訓練中，最高反覆次數通常以那兩個英文字母來表示 (A) RM (B) EQ (C) CP (D) IQ。
體適能	選擇	D	體適能是指 (A) 身體的重量肥胖 (B) 身高與體重的比例 (C) 身體的力量 (D) 身體適應環境的能力。
體適能	選擇	C	持續做伏地挺身，主要是牽涉到身體哪一部位之肌耐力？ (A) 肱二頭肌、胸大肌 (B) 屈腕肌、背闊肌 (C) 肱三頭肌、胸大肌 (D) 伸腕肌、臀大肌。
體適能	選擇	A	選擇有氧運動項目的依據，以下何者為非？ (A) 小肌肉的局部性運動 (B) 能持續性且富節奏性的運動 (C) 強度穩定的運動 (D) 運動強度可依據個人能力調整的運動。
排球	是非	X	排球比賽時，千萬不可用腳去踢球，因為那是犯規的行為。
排球	是非	O	排球比賽時，不可過網擊球。
排球	是非	O	排球比賽時，球員為了救遠處球，可以用腳去踢救球。
排球	是非	O	排球比賽時，當球觸及場外的人、物或球網以外的任何部分均以界外球論。
排球	是非	X	排球比賽強調男女平等，所以網子的高度是一樣的。
排球	是非	X	排球比賽發球員應在裁判鳴笛後五秒鐘內發球。
排球	是非	O	排球在做正面高手發球練習時，應以整個手掌擊球。
排球	是非	O	排球扣球者將球輕擊，使之掉落在對方來不及救起的位置，稱之為虛攻球。

排球	是非	X	排球低手接球時雙腳應該前後腳站並彎腰以降低重心，如此方能穩定地把球接好。
排球	是非	O	排球低手發球的擊球部位應為腕關節附近比較能穩定的擊出好球。
排球	是非	O	排球的扣球動作，其助跑大致採三步助跑為多。
排球	是非	O	排球的自由球員不須經由裁判同意，但替補時不得延誤比賽。
排球	是非	O	排球的攻擊者起跳扣球後，應盡量避免身體向前移行，並預防手臂擺起時，碰觸球網以免犯規。
排球	是非	X	排球的後排球員躍起扣球瞬間，腳下可踩到攻擊線，但擊球後，則不可落入前區範圍。
排球	是非	O	排球的發球，發球時不可在發球前踩線，並且球一定要拋起
排球	是非	O	排球活動時，對腕、肘、膝和腰等部位關節，要充分的熱身，以避免意外受傷。
排球	是非	O	排球高手托球比低手托球更易把握方向及距離
排球	是非	O	排球高手托球時，運用的身體部位是手臂和手腕關節和手指
排球	是非	O	排球高手傳球時，相關關節的屈伸所產生的力量，有助於將球傳送得更遠。
排球	是非	O	排球動作中，當對方發過來的球，很平穩的接起傳向前排舉球員的位置，即為接發球。
排球	是非	O	排球第一次擊球時，只要是發生在同一動作中，球可以連續觸及身體多處部位。
排球	是非	O	排球場的規格是長 18 公尺、寬 9 公尺。
排球	是非	O	排球發球時，必須將球向上拋起，且應以單手或單臂發球。
排球	是非	X	排球虛攻球攻擊時是以整個手掌來打球，所以力量要大一點才可以。
排球	是非	O	排球跳躍發球不可踩到端線，但發球動作完成後，雙腳可落在場內，不算犯規。
排球	是非	X	排球運動中，攻擊者在舉球員的前面，約 1 公尺左右的位置躍起扣球，是為 B 快攻扣球法。
排球	是非	X	成人國際排球賽，男子排球網高為 2.43 公尺，女子為 2.34 公尺。
排球	是非	X	排球運動中，當接發球隊取得發球權時，該隊隊員必須依逆時針方向輪轉一個位置。
排球	選擇	C	A.鉤腕發球 B.滾翻救球 C.攔網，以上何者屬於排球防守動作？ (A) A (B) AB (C) BC (D) ABC。
排球	選擇	C	下列何者具有位置輪轉的特性？(A)籃球 (B)足球 (C)排球 (D)棒球。
排球	選擇	C	以下何者非排球的低手接球的使用時機？ (A)接發球 B 接殺球 (C)發球 (D)修正球
排球	選擇	B	在排球比賽中，球隊的擊球次數最多幾次，必須將球擊回對區？ (A) 2 次 (B) 3 次 (C) 4 次 (D) 不限。

排球	選擇	B	在排球比賽中，攔網者要適時躍起攔網，那麼攔網者和扣球者在起跳的時間是 (A) 攔網者先起跳 (B) 攔網者慢起跳 (C) 兩者同時跳 (D) 看情況無所謂。
排球	選擇	A	在排球的規則中，對自由球員的規定下列敘述何者有誤？ (A) 必須穿著和隊友同樣顏色的衣服 (B) 不得攔網 (C) 不能將高於球網上端的球擊向對區 (D) 只能扮演後排球員的角色。
排球	選擇	B	低手傳球時 應 (A)兩腳併攏伸直 (B)兩腳前後開立稍比肩寬並降低重心 (C)隨意 (D)金雞獨立
排球	選擇	C	前排球員的足部應比後排球員更靠近 (A)端線 (B)邊線 (C)球網。
排球	選擇	B	高手托球手部觸球時有停留的現象稱為(A)連擊(B)持球(C)握球。
排球	選擇	A	高手托球的主要使用時機是 (A)給隊友製造殺球機會 (B)接發球 (C)攻擊方法 (D)發球
排球	選擇	A	高手托球時，僅以手指的何處部位觸球？(A)前二指關節(B)指尖 (C)手掌心。
排球	選擇	C	國際正式排球比賽，皆採 (A) 三局二勝制 (B) 四局三勝制 (C) 五局三勝制 (D) 並無明文規定。
排球	選擇	B	國際排球比賽，每隊下場人數為 (A)12 (B)6 (C)9 人。
排球	選擇	B	國際排球總會的英文簡稱為 (A) FBI (B) FIVB (C) CIA (D) WTO。
排球	選擇	D	排球之 C 快攻扣球法，即是在舉球員的 (A) 前面 (B) 左面 (C) 右面 (D) 背面 之位置躍起扣球。
排球	選擇	D	排球比賽，第一裁判鳴笛指示發球後，發球員必須在幾秒鐘內將球發出？ (A) 3 秒鐘 (B) 5 秒鐘 (C) 7 秒鐘 (D) 8 秒鐘。
排球	選擇	C	排球比賽中，一隊最多有幾次擊球權利 (含攔網觸球時) (A)二次 (B)三次 (C)四次 (D)五次
排球	選擇	D	排球比賽中，何者可不依順序輪流發球？(A)前排球員 (B)後排球員 (C)舉球員 (D)自由球員。
排球	選擇	C	排球比賽中，要判定為勝一局，下列那一個比數是正確的？ (A)15：14 (B)17：12 (C)25：21。
排球	選擇	C	排球運動允許發球可以觸網，下列何種運動項目也允許球觸網？(A)桌球(B)網球 (C)羽球 (D)足球。
排球	選擇	A	在排球運動比賽中，若對裁判的判決有疑義時，誰才可以向裁判要求提出解釋？ (A) 在場中的隊長 (B) 教練 (C) 領隊 (D) 任何隊中的球員皆可。
排球	選擇	A	若在排球扣球時向前衝跳，容易造成什麼情形？ (A) 觸網犯規 (B) 連續擊球 (C) 起跳太快 (D) 起跳太慢。
排球	選擇	D	排球正面低手傳球時，應保持其姿勢，則移動將較為敏捷，下列何者為非？ (A) 兩腳前後開立、屈膝，並保持彈性 (B) 全身重量落在兩腳的拇趾根處 (C) 身體稍微前傾 (D) 在傳球瞬間，將兩手的腕關節向上抬舉。

排球	選擇	B	排球在發球員擊球時，下列何者球員的站位為正確？（A）後排球員的其中一腳比相關位置的前排球員更靠近中線 （B）前排球員的其中一腳比相關位置的後排球員更靠近中線 （C）右方球員必須比同排中間球員的雙腳更靠近中間 （D）中間球員必須比同排左方球員的雙腳更靠近左方邊線。
排球	選擇	B	下列關於排球的高手傳(接)球之動作要領的敘述，何者錯誤？ (A)用於處理胸口以上的球 (B)以整個手掌觸球，以緩衝球的力量 (C)接球時，手臂上舉、手肘由上向下緩衝接球 (D)送球時，透過雙腳的蹬地力量，配合手部各關節的伸展將球彈振托出。
排球	選擇	D	排球運動，做高手傳接球時，身體要移動至球體下方，若要判斷位置是否正確，就是在傳球的瞬間，身體保持原狀不動的將兩手放下，球的落點會在身體的哪一個部位？（A）頭頂 （B）胸部 （C）腰部 （D）額頭。

112-2 體育認知題庫——高二

項目	題形	答案	題目	解析
運動傷害	是非	X	小鋒在上體育課時，腳踝扭傷了，但是動一動之後，只有一點痛而已，所以就繼續運動了。	
運動傷害	是非	O	不要過度疲勞，適時補充鹽分，天冷多加衣物，放鬆心情，做熱身運動或伸展運動，可以預防肌肉抽筋。	
運動傷害	是非	O	打球時非常容易發生運動傷害，因此活動前務必做好熱身運動。	
運動傷害	是非	O	休息是體能恢復最佳的方法之一，但是經由運動按摩可使體能恢復更具效率。	
運動傷害	是非	O	身體柔軟性較好者可以使肌肉受到好的保護而免於因用力過度而受傷。	
運動傷害	是非	O	使用各種按摩方法時，須確實區分出不同方法其技法的差別，以免產生反效果。	
運動傷害	是非	O	長跑選手脛骨發生疲勞性骨折屬於慢性運動傷害。	
運動傷害	是非	X	非由於一次內發性或外來性暴力所造成的組織破壞，即是慢性運動傷害。	
運動傷害	是非	O	按摩的主要目的是在對神經、肌肉系統及局部的淋巴循環性產生效果。	
運動傷害	是非	O	按摩會影響全身自主神經及內分泌系統，具調和身心之效。	
運動傷害	是非	O	柔軟度並非一日可成，動作時千萬不可為求好心切而造成肌肉拉傷。	
運動傷害	是非	O	當我們處理一般急性運動傷害時將患部抬高是因受傷後組織會發炎，會紅、腫、熱、痛等，使其降至最低	
運動傷害	是非	O	運動方法的錯誤、場地設備的不良，或是運動本身裝備不良、情緒不穩都足以影響運動安全。	
運動傷害	是非	O	運動後實施按摩，可以讓身體保持在運動的狀態中。	
運動傷害	是非	O	運動按摩可提高運動員的成績表現及運動傷害的預防。	
運動傷害	是非	O	運動按摩係運用律動的壓力和伸展，對組織產生機械的物理刺激，而對身體產生生理和心理的效果。	
運動傷害	是非	X	運動按摩是以壓力壓迫柔軟組織和扭動感覺受納器的中樞神經網。	
運動傷害	是非	O	運動按摩時，應避免操之過急及施力不均等情況發生，且節奏與力道應善加控制。	
運動傷害	是非	O	慢性運動傷害又稱過勞性運動傷害。	
運動傷害	是非	O	緊急救護有優先順序，首先應確定現場是否安全。	
運動傷害	是非	O	熱身運動因人、因運動當時氣溫而異；大致上，氣溫高、熱身時間較短，氣溫低、熱身時間較長。	
運動傷害	選擇	C	下列何者不是運動按摩的功效？ (A) 加速血液循環 (B) 心理慰藉 (C) 肌肉肥大。	

運動傷害	選擇	A	有關運動場安全，何者正確？(A)運動場的場地和設備必須常檢查、整修 (B)運動器材，不論如何使用都不會發生意外 (C)打籃球要設立警戒標誌 (D)賽跑時應赤腳，才能跑得又快又安全。	
運動傷害	選擇	C	扭傷後應馬上 (A)熱敷患部 (B)按摩患部 (C)冰敷患部。	
運動傷害	選擇	B	急性運動傷害發生在 48 小時內，抬高患部的原因是 (A)比較舒服 (B) 幫助血液及組織液回流 (C)鎮痛 (D)休息。	
運動傷害	選擇	C	按摩的主要目的是在對 (A)神經、肌肉系統 (B)局部的淋巴循環 (C)二者皆是 產生效果。	
運動傷害	選擇	D	施行按摩方法中的運動法，必須具備那一方面的知識，施術才易見效？ (A)解剖 (B)生理 (C)力學 (D)以上皆是。	
運動傷害	選擇	D	運動按摩可以 (A)提高運動員的成績表現 (B)預防及治療運動傷害 (C)加速血液循環 (D)以上皆是。	
運動傷害	選擇	B	運動傷害是由數次小傷害累積而造成的稱為(A)急性運動傷害(B)慢性運動傷害(C)原發性傷害。	
運動傷害	選擇	A	運動傷害時的冰敷不可 (A)泡冰水 48 小時 (B)將冰塊放入塑膠袋使用 (C)噴冷敷劑 (D)冰敷 15 分鐘休息 15 分鐘交替實施。	
田徑	是非	O	田徑短距離跑的基本動作－「轉」，是指在彎道跑時，改變身體傾角與推蹬擺動的方向，以克服離心力。	
田徑	是非	X	接力跑比賽過程中，接力棒必須拿在手上，若掉棒一律由接棒者拾回。	解析：由掉棒者拾回。
田徑	是非	X	接力跑傳、接棒時，為了盡快完成接棒，在接力區時，可以將接力棒丟給隊友。	
田徑	選擇	D	田徑短距離跑屬於極限強度的運動，不僅是競技項目，對於訓練身體的素質相當有效，下列何者為非？ (A)速度 (B)肌力 (C)敏捷性 (D)平衡感。	
田徑	選擇	A	在國際性田徑比賽中，不須使用起跑架起跑的項目是？ (A) 1500 公尺跑 (B) 100 公尺跑 (C) 4x400 公尺接力跑 (D) 200 公尺跑。	
排球	是非	X	排球比賽時，千萬不可用腳去踢球，因為那是犯規的行為。	
排球	是非	O	排球比賽時，不可過網擊球。	
排球	是非	O	排球比賽時，球員為了救遠處球，可以用腳去踢救球。	
排球	是非	O	排球比賽時，當球觸及場外的人、物或球網以外的任何部分均以界外球論。	
排球	是非	X	排球比賽強調男女平等，所以網子的高度是一樣的。	
排球	是非	X	排球比賽發球員應在裁判鳴笛後五秒鐘內發球。	
排球	是非	O	排球在做正面高手發球練習時，應以整個手掌擊球。	
排球	是非	O	排球扣球者將球輕擊，使之掉落在對方來不及救起的位置，稱之為虛攻球。	
排球	是非	X	排球低手接球時雙腳應該前後腳站並彎腰以降低重心，如此方能穩定地把球接好。	

排球	是非	O	排球低手發球的擊球部位應為腕關節附近比較能穩定的擊出好球。	
排球	是非	O	排球的扣球動作，其助跑大致採三步助跑為多。	
排球	是非	O	排球的自由球員不須經由裁判同意，但替補時不得延誤比賽。	
排球	是非	O	排球的攻擊者起跳扣球後，應盡量避免身體向前移行，並預防手臂擺起時，碰觸球網以免犯規。	
排球	是非	X	排球的後排球員躍起扣球瞬間，腳下可踩到攻擊線，但擊球後，則不可落入前區範圍。	
排球	是非	O	排球的發球，發球時不可在發球前踩線，並且球一定要拋起	
排球	是非	O	排球活動時，對腕、肘、膝和腰等部位關節，要充分的熱身，以避免意外受傷。	
排球	是非	O	排球高手托球比低手托球更易把握方向及距離	
排球	是非	O	排球高手托球時，運用的身體部位是手臂和手腕關節和手指	
排球	是非	O	排球高手傳球時，相關關節的屈伸所產生的力量，有助於將球傳送得更遠。	
排球	是非	O	排球動作中，當對方發過來的球，很平穩的接起傳向前排舉球員的位置，即為接發球。	
排球	是非	O	排球第一次擊球時，只要是發生在同一動作中，球可以連續觸及身體多處部位。	
排球	是非	O	排球場的規格是長 18 公尺、寬 9 公尺。	
排球	是非	O	排球發球時，必須將球向上拋起，且應以單手或單臂發球。	
排球	是非	X	排球虛攻球攻擊時是以整個手掌來打球，所以力量要大一點才可以。	
排球	是非	O	排球跳躍發球不可踩到端線，但發球動作完成後，雙腳可落在場內，不算犯規。	
排球	是非	X	排球運動中，攻擊者在舉球員的前面，約 1 公尺左右的位置躍起扣球，是為 B 快攻扣球法。	
排球	是非	X	成人國際排球賽，男子排球網高為 2.43 公尺，女子為 2.34 公尺。	解析：男子網高 2.43 公尺，女子 2.24 公尺。
排球	是非	X	排球運動中，當接發球隊取得發球權時，該隊隊員必須依逆時針方向輪轉一個位置。	解析：順時針。
排球	選擇	C	A.鉤腕發球 B.滾翻救球 C.攔網，以上何者屬於排球防守動作？ (A) A (B) AB (C) BC (D) ABC。	
排球	選擇	C	下列何者具有位置輪轉的特性？(A)籃球 (B)足球 (C)排球 (D)棒球。	
排球	選擇	C	以下何者非排球的低手接球的使用時機？ (A)接發球 B 接殺球 (C)發球 (D)修正球	
排球	選擇	B	在排球比賽中，球隊的擊球次數最多幾次，必須將球擊回對區？ (A) 2 次 (B) 3 次 (C) 4 次 (D) 不限。	

排球	選擇	B	在排球比賽中，攔網者要適時躍起攔網，那麼攔網者和扣球者在起跳的時間是 (A) 攔網者先起跳 (B) 攔網者慢起跳 (C) 兩者同時跳 (D) 看情況無所謂。
排球	選擇	A	在排球的規則中，對自由球員的規定下列敘述何者有誤？ (A) 必須穿著和隊友同樣顏色的衣服 (B) 不得攔網 (C) 不能將高於球網上端的球擊向對區 (D) 只能扮演後排球員的角色。
排球	選擇	B	低手傳球時 應 (A)兩腳併攏伸直 (B)兩腳前後開立稍比肩寬並降低重心 (C)隨意 (D)金雞獨立
排球	選擇	C	前排球員的足部應比後排球員更靠近 (A)端線 (B)邊線 (C)球網。
排球	選擇	B	高手托球手部觸球時有停留的現象稱為(A)連擊(B)持球(C)握球。
排球	選擇	A	高手托球的主要使用時機是 (A)給隊友製造殺球機會 (B)接發球 (C)攻擊方法 (D)發球
排球	選擇	A	高手托球時，僅以手指的何處部位觸球？(A)前二指關節(B)指尖 (C)手掌心。
排球	選擇	C	國際正式排球比賽，皆採 (A) 三局二勝制 (B) 四局三勝制 (C) 五局三勝制 (D) 並無明文規定。
排球	選擇	B	國際排球比賽，每隊下場人數為 (A)12 (B)6 (C)9 人。
排球	選擇	B	國際排球總會的英文簡稱為 (A) FBI (B) FIVB (C) CIA (D) WTO。
排球	選擇	D	排球之 C 快攻扣球法，即是在舉球員的 (A) 前面 (B) 左面 (C) 右面 (D) 背面 之位置躍起扣球。
排球	選擇	D	排球比賽，第一裁判鳴笛指示發球後，發球員必須在幾秒鐘內將球發出？ (A) 3 秒鐘 (B) 5 秒鐘 (C) 7 秒鐘 (D) 8 秒鐘。
排球	選擇	C	排球比賽中，一隊最多有幾次擊球權利 (含攔網觸球時) (A)二次 (B)三次 (C)四次 (D)五次
排球	選擇	D	排球比賽中，何者可不依順序輪流發球？(A)前排球員 (B)後排球員 (C)舉球員 (D)自由球員。
排球	選擇	C	排球比賽中，要判定為勝一局，下列那一個比數是正確的？ (A)15：14 (B)17：12 (C)25：21。
排球	選擇	C	排球運動允許發球可以觸網，下列何種運動項目也允許球觸網？(A)桌球(B)網球 (C)羽球 (D)足球。
排球	選擇	A	在排球運動比賽中，若對裁判的判決有疑義時，誰才可以向裁判要求提出解釋？ (A) 在場中的隊長 (B) 教練 (C) 領隊 (D) 任何隊中的球員皆可。
排球	選擇	A	若在排球扣球時向前衝跳，容易造成什麼情形？ (A) 觸網犯規 (B) 連續擊球 (C) 起跳太快 (D) 起跳太慢。
排球	選擇	D	排球正面低手傳球時，應保持其姿勢，則移動將較為敏捷，下列何者為非？ (A) 兩腳前後開立、屈膝，並保持彈性 (B) 全身重量落在兩腳的拇趾根處 (C) 身體稍微前傾 (D) 在傳球瞬間，將兩手的腕關節向上抬舉。

排球	選擇	B	排球在發球員擊球時，下列何者球員的站位為正確？ （A）後排球員的其中一腳比相關位置的前排球員更靠近中線 （B）前排球員的其中一腳比相關位置的後排球員更靠近中線 （C）右方球員必須比同排中間球員的雙腳更靠近中間 （D）中間球員必須比同排左方球員的雙腳更靠近左方邊線。	
排球	選擇	B	下列關於排球的高手傳(接)球之動作要領的敘述，何者錯誤？ (A)用於處理胸口以上的球 (B)以整個手掌觸球，以緩衝球的力量 (C)接球時，手臂上舉、手肘由上向下緩衝接球 (D)送球時，透過雙腳的蹬地力量，配合手部各關節的伸展將球彈振托出。	
排球	選擇	D	排球運動，做高手傳接球時，身體要移動至球體下方，若要判斷位置是否正確，就是在傳球的瞬間，身體保持原狀不動的將兩手放下，球的落點會在身體的哪一個部位？ （A）頭頂 （B）胸部 （C）腰部 （D）額頭。	
運動生理	是非	X	只要是運動，強度愈強對我們的身體健康愈有幫助。	
運動生理	是非	X	超過 10 分鐘的長時間運動，所用的能量來源主要來自無氧代謝。	
運動生理	選擇	D	下列何者為健康體適能的要素？ （A）爆發力 （B）敏捷性 （C）平衡感 （D）肌力。	解析：運動的強度越強，越容易使肌肉疲勞，導致運動表現能力降低。
運動生理	選擇	B	長時間運動（超過 10 分鐘）所用的能量來源，主要來自 （A）醣解作用 （B）有氧代謝 （C）ATP-PC （D）消解作用。	解析：超過 10 分鐘的長時間運動，所用的能量來源主要來自有氧代謝。
運動生理	選擇	B	瞬發力包含哪二個因素？ （A）速度和平衡 （B）速度和力量 （C）協調和力量 （D）協調和平衡。	解析：其他三者屬於運動體適能。
運動傷害	是非	O	肌肉過勞性的傷害是指過度運動造成肌肉疲勞，使肌肉無法發揮應有的力量。	

運動傷害	是非	X	發生抽筋時，通常只要朝相反方向，以突然用力方式牽引痙攣的肌肉，即可緩解疼痛。	解析：牽引用力要均勻，切忌突然用力，以免使肌肉拉傷。
運動傷害	是非	O	籃球運動是運動者雙方的肢體容易發生推撞的一項運動。	
運動傷害	選擇	B	肌肉受到神經組織之刺激，而引起肌肉的收縮或血管受到刺激而逐漸緊縮，導致局部肌肉血液循環不良的現象，稱為 (A) 脫臼 (B) 抽筋 (C) 扭傷 (D) 骨折。	
運動傷害	選擇	A	處理急性運動傷害的五大原則簡稱？ (A) P.R.I.C.E (B) P.E.I.C.R (C) P.E.A.C.E (D) P.R.I.Z.E。	
運動傷害	選擇	C	運動傷害依照形成的原因，可以分為哪兩種？ (A) 複雜性、簡易性 (B) 物理性、化學性 (C) 急性、慢性 (D) 開放性、封閉性。	
籃球	是非	X	籃球比賽時，當執行跳球時，裁判把球拋起時，其他球員即可進入跳球圈搶球。	
籃球	是非	X	籃球比賽時，當對方較擅長在底線的兩邊展開攻勢時，可使用陷阱包夾的方式讓對方在角落動彈不得，此為混合防守，	
籃球	是非	X	籃球助攻球員只需負責傳球，在籃下佔位，搶籃的工作與其無關。	
籃球	是非	O	籃球投籃時，對方犯規，若投中有效，應再加罰一球。	
籃球	是非	X	籃球的原地單手跳投動作中，當身體騰空在最高點時，以手腕及手指的力量將球投出。	
籃球	是非	O	籃球是一項強調團隊合作的運動。	
籃球	是非	O	籃球發邊線球時，應在 5 秒鐘內將球發出。	
籃球	是非	X	籃球運動中運球或接球後，如停步時分前後腳，可以任何一腳做中樞足進行旋轉。	
籃球	是非	O	籃球運球是用在過人或調整傳球角度用。	
籃球	是非	O	籃球過人動作完成後，必須運球上籃，整個動作才算結束。	
籃球	是非	O	籃球擋人掩護時，應將兩手交叉於胸前，以避免軀幹受到直接的撞擊	
籃球	選擇	C	下列何者不是籃球運動中包夾戰術的目的？ (A) 造成對方進攻在 5 秒內無法傳球 (B) 對方傳高飛球時便於抄截 (C) 讓己方有充裕時間投籃。	
籃球	選擇	B	下列何者有誤？ (A) 掌握籃板球可以取得較多進攻機會 (B) 籃板球是由長人或彈性佳者控制 (C) 爭奪籃板球時，確實做好擋人動作，仍可有效掌握。	
籃球	選擇	C	下列何者非籃球壓迫式盯人防守的適用時機？ (A) 我隊的體力較好時 (B) 我隊的防守較積極 (C) 對方沒有很好的外線得分能力 (D) 對方的基本動作較差。	

籃球	選擇	D	下列何者是籃球比賽攻守轉換的情況？（A）球進籃得分時（B）進攻隊伍發生犯規（C）球出界而控球權轉移（D）以上皆是。
籃球	選擇	A	五對五的籃球比賽，速度較快選手的應擔任（A）前鋒（B）中鋒（C）得分後衛（D）控球員。
籃球	選擇	A	籃球中的跳球，每個跳球員只能拍球幾次？（A）一次（B）二次（C）三次。
籃球	選擇	B	籃球比賽中，將球從後場帶進前場，並掌控全隊的進攻模式、負責穿針引線此工作的球員稱為（A）得分後衛（B）控球後衛（C）小前鋒（D）大前鋒。
籃球	選擇	A	籃球比賽中，當防守隊把球撥出界時，裁判應判決（A）進攻隊發界外球（B）防守隊發界外球（C）跳球。
籃球	選擇	C	籃球比賽時，若對方偏重罰球線以下的區域得分，應採何種戰術為宜（A）壓迫式的盯人防守（B）沈退式的盯人防守（C）2-3 的區域防守（D）3-2 的區域防守。
籃球	選擇	A	籃球比賽時，當球進入兩邊的角落，防守必須立即用陷阱式的包夾，此為（A）1-3-1 區域防守（B）2-3 區域防守（C）3-2 區域防守（D）混合防守。
籃球	選擇	B	籃球比賽時，對隊球員帶球走違例，本隊球員應在何處發球？（A）端線外（B）邊線外（C）中線上。
籃球	選擇	C	籃球比賽從比賽開始至結束，每位球員有幾次犯規的機會（A）2（B）3（C）5（D）6 次。
籃球	選擇	C	籃球正式比賽中控球隊球員不得在禁區停留幾秒以上，否則將被視為違例？（A）1（B）2（C）3（D）4 秒。
籃球	選擇	C	籃球正式比賽有進攻幾秒之限制？（A）10（B）15（C）24（D）30 秒。
籃球	選擇	D	籃球助攻者可用何種傳球方法傳球？（A）胸前傳球（B）地板球（C）背後傳球（D）以上皆是。
籃球	選擇	D	（甲）手臂（乙）手指（丙）手腕。籃球的單手肩上傳球，使用到身體哪個部位的力量？（A）甲乙（B）乙丙（C）甲丙（D）甲乙丙。
籃球	選擇	C	籃球比賽，當接到隊友傳過來的球後，要如何控制球以避免球被對方搶走，以下之敘述，何者為非？（A）兩手控球，屈肘以對（B）身體移位，背對敵手（C）手臂外架，撥開敵手（D）身體旋轉，阻擋敵手。
籃球	選擇	A	籃球比賽時，在該區域內發生身體接觸，只有阻擋犯規，沒有帶球撞人，這個區域應該是？（A）合理衝撞免責區（B）中立區（C）限制區域（D）中圈。
籃球	選擇	B	籃球控球的持球要領，以下敘述何者有誤？（A）五指張開（B）掌心觸球（C）手指放鬆貼於球面（D）降低身體重心。

籃球	選擇	D	籃球運球的動作要領，以下敘述何者正確？（A）應將球控制於胸前高度（B）兩腳直立，重心提高（C）低頭注視著球（D）背部挺直，另一手臂護球。
體適能	是非	X	動態的伸展消耗能量較少，可避免肌肉緊張與酸痛。
體適能	是非	X	參與運動競賽的運動員才需要講究體能，一般人則不需要。
體適能	是非	O	培養肌力和肌耐力最好的方法是重量訓練。
體適能	是非	O	常做伸展運動可以提高工作效率，解除神經肌的緊張。
體適能	是非	O	從事有氧運動應達到一定的目標心跳率。
體適能	是非	O	從事長時間的慢跑訓練，可培養良好的有氧性耐力。
體適能	是非	O	從事重量訓練時應先做大肌群的動作再作小肌群的動作。
體適能	是非	O	就消耗脂肪的效果而言，有氧活動較無氧運動佳。
體適能	是非	O	提升有氧適能時，需依漸進原則實施，不宜將訓練的強度提高太多，以免造成運動傷害。
體適能	是非	O	測量坐姿體前彎時，雙手應自然緩慢前伸，避免急速抖動。
體適能	是非	O	當肌群承受比本身所能發揮功能更重的負荷時，肌力的增進最為有效。
體適能	是非	X	當我們在從事慢跑的訓練時腳掌的著地應是腳尖著地就好，這樣比較快，跑的比較舒服
體適能	是非	O	當我們要預測一個人的最大心跳數最簡便的方式就是以 220 減去實際年齡即知
體適能	是非	O	運動可以增加能量的消耗、抑制食慾、提高基礎代謝率，避免過多的脂肪堆積在身體中。
體適能	是非	O	運動和健康有密切的關係，為了健康我要保持規律的運動習慣
體適能	是非	O	運動持續時間是指針對某一運動項目，訂定運動強度及持續運動多久的時間。
體適能	是非	O	運動是最健康的減肥方法。
體適能	是非	X	運動強度即是運動激烈性，為求較佳效果，開始練習時，運動強度應愈高愈好。
體適能	是非	O	運動強度測量方法，在肌力訓練方面，可使用最大肌力；在心肺耐力方面，則可採用最大攝氧量（Maximal oxygen uptake）或最大心跳率。
體適能	是非	O	運動處方即是針對個人的體能特質而擬定適當的運動方法，它是以不同的運動項目（Type）、運動強度（Intensity）、運動時間（Duration）、運動頻率（Frequency）等為原則而設定的運動方法。
體適能	是非	O	運動減肥可以改善心理方面的壓力、沮喪、焦慮等情緒，但節食減肥無法改善。
體適能	是非	X	運動減肥法應視個人體質而異，即使體能較佳的人突然增加強度或運動量也無妨。
體適能	是非	X	運動頻率的安排，以集中為佳，避免分散以致效果不佳。
體適能	是非	O	實施重量訓練時，最好有人協助，以防發生危險。
體適能	是非	O	廣義的體適能包括健康體適能和競技體適能兩大類。

體適能	是非	O	適當的熱身運動應以讓身體有點出汗的程度為佳。
體適能	是非	O	選擇運動項目時，應選可使全身各肌群都能同時活動的項目、並促使心臟作規律性的跳動為佳，最重要的是必須是自己所喜愛的運動，才能持之以恆。
體適能	是非	O	靜態的伸展，主要是以逐漸伸展肌肉的方式，讓活動肌肉、關節及結締組織有更大的活動範圍。
體適能	是非	O	靜態的伸展運動是指不發生上下或來回振動用力的伸展，而在最後伸展位置時維持一段時間。
體適能	是非	O	藉由體能測驗，可作為從事運動後，體能改善的參考依據。
體適能	是非	O	體能測驗前二小時避免用餐及刺激性飲料。
體適能	是非	O	體能測驗時，如果有身體不適或安全顧慮時，應立即停止。
體適能	是非	O	體能測驗時應著舒適、方便身體活動的衣服及鞋子。
體適能	是非	O	體能測驗應在正常的情況下進行，患有疾病者待康復後再行檢測。
體適能	是非	O	體適能簡單的說，就是身體適應能力。
體適能	是非	O	手無縛雞之力者，在日常生活中，無法勝任較吃力的工作，所以適當的肌肉適能，是在日常生活中所需要的基本條件。
體適能	是非	O	我們可以經由測量，得知健康體適能狀況，並可藉規律運動，來改進或提升體適能。
體適能	是非	O	運動時，若呼吸太急或有難過、噁心的現象，即表示運動負荷過強。
體適能	是非	O	騎腳踏車、跳繩屬於有氧運動類，可提供為訓練心肺能力的方法之一。
體適能	選擇	C	下列何者不屬於有氧運動？(A)慢跑、健走 (B)游泳 (C)舉重 (D)騎腳踏車、直排輪。
體適能	選擇	C	下列何者代表身體各關節所能活動的範圍？ (A)心肺適能 (B)肌肉適能 (C)柔軟度 (D)身體組成。
體適能	選擇	C	下列何者可作為運動強度的測量方法 (A)肌力方面可使用最大肌力 (B)心肺耐力，可採用最大攝氧量或心跳率 (C)兩者皆是。
體適能	選擇	B	下列何者是節食減肥的現象？ (A)增加能量消耗 (B)短時間就有明顯的效果 (C)減少脂肪增加肌肉量 (D)促進健康增進體能。
體適能	選擇	A	下列何者為健康體能維持的最佳方法？ (A)定時定量的運動 (B)藥物進補 (C)養尊處優。
體適能	選擇	A	下列何者為測量心肺耐力的測驗？ (A)跑步 (B)坐姿體前彎 (C)伏地挺身 (D)以上皆是。
體適能	選擇	C	下列何者為測量手臂、肩部之肌耐力？ (A)跑步 (B)坐姿體前彎 (C)伏地挺身 (D)以上皆是。
體適能	選擇	A	下列何者為評量軀幹前彎及背部和腿後側肌肉的柔軟度？ (A)坐姿體前彎 (B)仰臥單腳上舉 (C)肩部柔軟性。

體適能	選擇	D	下列何種訓練具有促進肌肉生理功能與神經傳導效率的效果？ (A) 重量訓練 (B) 肌力訓練 (C) 阻力訓練 (D) 以上皆是。
體適能	選擇	D	好的有氧運動最好能符合 (A) 大肌肉的全身性運動 (B) 持續性、節奏性的運動 (C) 運動強度可根據個人能力調整的運動 (D) 以上皆是。
體適能	選擇	C	有氧運動最好採 (A) 高強度、長時間 (B) 高強度、短時間 (C) 低強度、長時間 (D) 低強度、短時間 的運動方式為佳。
體適能	選擇	A	有關柔軟性，下列何者有誤？ (A) 可以促進心肺耐力 (B) 不受時空的限制 (C) 從事任何活動前後必須執行的項目。
體適能	選擇	A	有關減肥計畫，下列何者為是？ (A) 每週最好不要超過一公斤 (B) 不須有進度表 (C) 選擇不熟悉的運動項目來增加運動量 (D) 初期的運動量，可以增加強度及延長時間。
體適能	選擇	A	你跑操場一個小時後，發現體重減少一公斤的原因是 (A) 流汗造成水分流失 (B) 腿部肌肉萎縮 (C) 身體脂肪流失。
體適能	選擇	A	我們要參加運動項目比賽之前的熱身運動，其實施的原則是開始流汗 (A) 即可停止 (B) 10 分鐘後停止 (C) 20 分鐘後停止 (D) 30 分鐘後停止。
體適能	選擇	C	改善心肺適能下列何者因素不須加以考慮 (A) 運動強度 (B) 運動形態 (C) 運動同伴。
體適能	選擇	A	身高 180 公分體重 65 公斤的人其身體質量指數約為 (A) 20 (B) 22 (C) 24。
體適能	選擇	A	身體質量指數的公式為 (A) 體重 (公斤) / 身高 2 (公尺) (B) 體重 2 (公斤) / 身高 (公尺) (C) 體重 2 (公斤) / 身高 2 (公尺) (D) 體重 (公斤) / 身高 (公尺)。
體適能	選擇	B	身體質量指數為多少時，為理想範圍 (A) 18 以下 (B) 19 ~25 (C) 26~29 (D) 30~35。
體適能	選擇	D	所有改善體適能的運動，都應該要包含 (A) 熱身運動 (B) 主要運動 (C) 緩和運動 (D) 以上皆是。
體適能	選擇	A	為配合肌力的增進，負荷的調整應符合那種原則 (A) 漸進原則 (B) 依順性原則 (C) 特殊性原則。
體適能	選擇	C	若要增加肌力的目的是要改善羽球扣殺的技巧，則訓練的內容應包含 (A) 手臂 (B) 手腕 (C) 以上皆是 的揮拍動作有關的肌肉。
體適能	選擇	D	若想增進心肺耐力，則下列何者為不錯的選擇 (A) 慢跑 (B) 游泳 (C) 有氧舞蹈 (D) 以上皆是。
體適能	選擇	C	要改善身體的柔軟性最好每一星期應練習 (A) 1 次 (B) 1 ~2 次 (C) 3 次 以上。
體適能	選擇	D	計算目標心跳率時，需要哪些基本資料？ (A) 年齡 (B) 安靜時的心跳率 (C) 運動強度 (D) 以上皆是。

體適能	選擇	A	重量訓練中，最高反覆次數通常以那兩個英文字母來表示 (A) RM (B) EQ (C) CP (D) IQ。
體適能	選擇	D	體適能是指 (A) 身體的重量肥胖 (B) 身高與體重的比例 (C) 身體的力量 (D) 身體適應環境的能力。
體適能	選擇	C	持續做伏地挺身，主要是牽涉到身體哪一部位之肌耐力？ (A) 肱二頭肌、胸大肌 (B) 屈腕肌、背闊肌 (C) 肱三頭肌、胸大肌 (D) 伸腕肌、臀大肌。
體適能	選擇	A	選擇有氧運動項目的依據，以下何者為非？ (A) 小肌肉的 局部性運動 (B) 能持續性且富節奏性的運動 (C) 強度 穩定的運動 (D) 運動強度可依據個人能力調整的運動。
桌球	是非	O	桌球回擊來球時，觸及手指又彈回對方有效區域內不算犯規， 可繼續比賽。
桌球	是非	X	桌球發球時，需以手指持球後上拋，才可以將球發出。
桌球	是非	O	桌球發球時，球需向上拋起 16 公分以上。
桌球	是非	X	桌球發球觸網而球進入對方檯面則繼續比賽。
桌球	是非	O	桌球比賽每局先得 11 分為勝。
桌球	是非	O	桌球拍的大小，形狀和重量不限。但底板應平整、堅硬。
桌球	是非	X	桌球比賽時若對方擊球過網尚未碰觸我方檯面前，可利用截擊 將球擋回。
桌球	是非	O	桌球拍種類大致可分為直板和橫板(又稱刀板)。
桌球	是非	X	桌球雙打比賽時，發球位置沒有限制。
桌球	選擇	A	桌球擊中球檯邊緣時，應 (A)繼續比賽 (B)由裁判判犯規 (C) 重新發球 (D)由裁判判斷是否違規。
桌球	選擇	B	桌球雙打比賽時，每發幾球需交換發球權？ (A)1 (B)2 (C)3 (D)5
桌球	選擇	D	桌球雙打比賽交換發球權時，應 (A)失分的一方須交換位置 (B)視分數單雙數來決定是否交換位置 (C)新的發球方球員需交 換位置 (D)原發球方球員需交換位置。
桌球	選擇	C	桌球的英文名稱為 (A)Volleyball (B)Tableball (C)Table Tennis (D)Tennis。
桌球	選擇	A	桌球發球時，雙手必須 (A)高於 (B)等於 (C)低於 (D)有一 隻手低於 桌面之水平面。
桌球	選擇	D	桌球雙打決勝局中，當一方先得幾分，雙方需交換方位？ (A)7 分 (B)3 分 (C)8 分 (D)5 分。
桌球	選擇	D	桌球球員在下列何種情況下，應判得一分？ (A)對方未能做有效的 發球 (B)對方未能做有效的回擊 (C)對方阻擋來球(又稱搶 拍) (D)以上皆是。
桌球	選擇	A	桌球比賽中下列何種行為應被判犯規，由對方得分？ (A)非執拍 手撐在桌面上 (B)發球時以掌心持球 (C)發球時觸網 (D)以上 皆非。
桌球	選擇	D	下列何者為桌球擊球技術？ (A)推擋 (B)切球 (C)抽球 (D)以 上皆是。

桌球	選擇	C	桌球運動是由哪項運動演變而來? (A)羽球 (B)壁球 (C)網球 (D)排球。
桌球	選擇	B	桌球賽中比分為 10:10 進入 Deuce 時, 每邊發幾球後交換? (A)2 (B)1 (C)5 (D)8 球。
桌球	選擇	C	下列桌球平擊與抽球的敘述何者為非? (A)平擊球主要是拍面與球碰撞 (B)抽球主要是拍面與球摩擦 (C)平擊球因球強烈旋轉的關係, 弧度會比較高 (D)若能有效掌握擊球時機與擊球點, 抽球能有效回擊下旋球。
桌球	選擇	B	桌球運動的正手平擊球預備動作, 站位時雙腳應該 (A)前弓後劍 (B)左右張開略比肩寬 (C)左右張開一個腳掌寬 (D)盡量張開前後左右沒有限制。
桌球	選擇	C	桌球殺球技術的擊球時機為 (A)球碰到桌面時 (B)球往下落的時候 (C)球彈起後之最高點 (D)以上皆可。
桌球	選擇	D	關於桌球比賽的敘述, 下列何者不正確? (A)雙打比賽之球檯規格與單打一樣 (B)雙打比賽選擇發球權, 一方應決定由誰先發球, 再由接發球方決定誰先接發球 (C)雙打比賽決勝局, 當一方先獲 5 分時應換邊 (D)雙打之發球可選擇發直線或對角線球。
桌球	選擇	A	桌球推擋球是一種 (A)防守性檔球 (B)攻擊性擊球 (C)增加球旋轉的進攻 (D)防守下旋球的最佳方式。
桌球	選擇	A	關於桌球發球的敘述, 何者正確? (A)觸球瞬間的位置應在發球區的端線及其延長線的後方 (B)發球時可用身體擋住擊球位置 (C)拋球時讓球旋轉, 可增加球的變化 (D)可以在球檯上靠近球網的地方發短球。
桌球	選擇	B	桌球比賽中, 選手因跌倒受傷無法繼續比賽 (A)由裁判判定取消比賽 (B)可要求暫停比賽 (C)可要求提前結束 (D)可延期再戰。
桌球	選擇	C	正式桌球比賽一局結束, 以下比分何者為正確? (A)11:10 (B)25:19 (C)21:19 (D)15:10。
桌球	選擇	D	桌球比賽時, 當對方發左旋球, 可以用什麼技術回擊? (A)推擋 (B)抽球 (C)削球 (D)以上皆可。
桌球	選擇	B	關於桌球比賽的硬體規定, 何者正確? (A)可以用純木板當球拍來比賽 (B)桌球網高 15.25 公分 (C)桌球直徑 50 公厘 (D)球拍雙面都是紅色的膠皮。
羽球	選擇	D	羽球網柱的高度, 自地面起應為(A)1.30m (B)1.60m (C)1.45m (D)1.55m。
羽球	選擇	D	根據國際羽球規則, 羽球須有(A)10 (B)12 (C)14 (D)16 根羽毛。
羽球	選擇	B	單打時, 當發球員得分為 0 分或偶數時, 發球員及接球員須站在 (A)左(B)右(C)前(D)後發球區發球或接球。
羽球	選擇	A	羽球比賽那些球可稱為死球(a)觸及天花板 (b)連擊 (c)穿網 (d)由線外拍打至對方內側(A)abc(B)ac (C)ab (D)以上皆是。
羽球	選擇	B	比賽前的"擲銅板", 選中者通常是選擇(A)接球權(B)發球權(C)場地 (D)以上皆非。

羽球	選擇	C	羽球比賽宣判比分時,應(A)先報得分高者(B)先報得分低者(C)先報發球者(D)先報接球者。
羽球	選擇	B	單打時發球者的得分是六分,應站在那一邊發球區發球(A)左(B)右(C)前(D)後。
羽球	選擇	A	發球時如球觸網,但落入對方有效區域內應視為 (A)有效球,繼續比賽(B)換邊發球(C)不算,應重行發球(D)失去一分。
羽球	選擇	C	室內羽球場地的高度,至少應有(A)7 公尺(B)8 公尺(C)9 公尺(D)10 公尺 之高。
羽球	選擇	B	單打比賽回擊一球後應(A)原地不動、伺機移位(B)回到場地中心點(C)衝至網前準備截擊(D)退到後方準備扣殺。
羽球	選擇	C	單打第二局的第一次發球權由何者決定(A)重新擲銅版(B)第一局未發球者(C)第一局得勝者(D)由第一局最後一球發球者繼續發球。
羽球	選擇	D	羽球切球的目的(A)吊網前球(B)使球旋轉以加速下墜(C)配合高速長球使對手疲於奔命(D)以上均可。
羽球	選擇	C	比賽中球拍斷裂如何判定 (A)繼續比賽,該分仍算(B)即刻中止比賽,該分不算(C)俟該分結束後請求暫停換拍,但該分仍算(D)以上均非。
羽球	選擇	A	球賽進行中身體或衣服觸及羽球應判為(A)犯規(B)繼續比賽(C)無效球應重新發球(D)規則無明文規定。
羽球	選擇	D	羽球握拍的方式為(A)愈緊愈能發揮力量(B)愈鬆愈能省力(C)手掌與拍柄應完全密接(D)鬆緊應適度。
羽球	選擇	A	比賽或練習時羽球落在網的下方,球員應該:(A)應有禮儀和風度儘量軀前撿球(B)撿球極為消耗體力,自己儘量少撿(C)由裁判員撿球(D)由視線員撿球。
羽球	選擇	D	對手實力堅強,但體力欠佳時應採何種戰略:(A)攻擊第主(B)防守第一(C)速戰速決(D)以長球,短球及吊球消耗對方體力,再俟機攻擊。
羽球	選擇	D	比賽中對於換球的規定是(A)每打完一局才能換球(B)球賽一中止即可換球(C)只有換邊發球時才可換球(D)雙方均同意換球時方可換球。
羽球	選擇	A	羽球的步法有一專門的稱呼,叫做 (A) 米字型步法 (B)交換步法 (C) T 字 型步法 (D)墊步步法。
羽球	是非題	X	羽球雙打比賽換邊發球時都是站在右邊者先發球。
羽球	是非題	0	羽球雙打比賽有關位置的站立方式,當自己挑完球時要退後,兩人的位置成平行站立,各自防守半場範圍。

112-2 體育認知題庫——高三

項目	題形	答案	題目	解析
羽球	選擇	D	羽球網柱的高度，自地面起應為(A)1.30m (B)1.60m (C)1.45m (D)1.55m。	
羽球	選擇	D	根據國際羽球規則,羽球須有(A)10 (B)12 (C)14 (D)16 根羽毛。	
羽球	選擇	B	單打時,當發球員得分為 0 分或偶數時,發球員及接球員須站在 (A)左(B)右(C)前(D)後發球區發球或接球。	
羽球	選擇	A	羽球比賽那些球可稱為死球(a)觸及天花板 (b)連擊 (c)穿網 (d)由線外拍打至對方內側(A)abc(B)ac (C)ab (D)以上皆是。	
羽球	選擇	B	比賽前的"擲銅板",選中者通常是選擇(A)接球權(B)發球權(C)場地 (D)以上皆非。	
羽球	選擇	C	羽球比賽宣判比分時,應(A)先報得分高者(B)先報得分低者(C)先報發球者(D)先報接球者。	
羽球	選擇	B	單打時發球者的得分是六分,應站在那一邊發球區發球(A)左(B)右 (C)前(D)後。	
羽球	選擇	A	發球時如球觸網,但落入對方有效區域內應視為 (A)有效球,繼續比賽(B)換邊發球(C)不算,應重行發球(D)失去一分。	
羽球	選擇	C	室內羽球場地的高度，至少應有(A)7 公尺(B)8 公尺(C)9 公尺 (D)10 公尺 之高。	
羽球	選擇	B	單打比賽回擊一球後應(A)原地不動、伺機移位(B)回到場地中心點(C)衝至網前準備截擊(D)退到後方準備扣殺。	
羽球	選擇	C	單打第二局的第一次發球權由何者決定(A)重新擲銅版(B)第一局未發球者(C)第一局得勝者(D)由第一局最後一球發球者繼續發球。	
羽球	選擇	D	羽球切球的目的(A)吊網前球(B)使球旋轉以加速下墜(C)配合高速長球使對手疲於奔命(D)以上均可。	
羽球	選擇	C	比賽中球拍斷裂如何判定 (A)繼續比賽,該分仍算(B)即刻中止比賽,該分不算(C)俟該分結束後請求暫停換拍,但該分仍算(D)以上均非。	
羽球	選擇	A	球賽進行中身體或衣服觸及羽球應判為(A)犯規(B)繼續比賽(C)無效球應重新發球(D)規則無明文規定。	
羽球	選擇	D	羽球握拍的方式為(A)愈緊愈能發揮力量(B)愈鬆愈能省力(C)手掌與拍柄應完全密接(D)鬆緊應適度。	
羽球	選擇	A	比賽或練習時羽球落在網的下方,球員應該:(A)應有禮儀和風度儘量軀前撿球(B)撿球極為消耗體力,自己儘量少撿(C)由裁判員撿球 (D)由視線員撿球。	
羽球	選擇	D	對手實力堅強,但體力欠佳時應採何種戰略:(A)攻擊第主(B)防守第一(C)速戰速決(D)以長球,短球及吊球消耗對方體力,再俟機攻擊。	

羽球	選擇	D	比賽中對於換球的規定是(A)每打完一局才能換球(B)球賽一中止即可換球(C)只有換邊發球時才可換球(D)雙方均同意換球時方可換球。
羽球	選擇	A	羽球的步法有一專門的稱呼，叫做 (A) 米字型步法 (B)交換步法 (C) T 字 型步法 (D)墊步步法。
羽球	是非題	X	羽球雙打比賽換邊發球時都是站在右邊者先發球。
羽球	是非題	0	羽球雙打比賽有關位置的站立方式，當自己挑完球時要退後，兩人的位 置成平行站立，各自防守半場範圍。
桌球	是非	0	桌球回擊來球時，觸及手指又彈回對方有效區域內不算犯規，可繼續比賽。
桌球	是非	X	桌球發球時，需以手指持球後上拋，才可以將球發出。
桌球	是非	0	桌球發球時，球需向上拋起 16 公分以上。
桌球	是非	X	桌球發球觸網而球進入對方檯面則繼續比賽。
桌球	是非	0	桌球比賽每局先得 11 分為勝。
桌球	是非	0	桌球拍的大小，形狀和重量不限。但底板應平整、堅硬。
桌球	是非	X	桌球比賽時若對方擊球過網尚未碰觸我方檯面前，可利用截擊將球擋回。
桌球	是非	0	桌球拍種類大致可分為直板和橫板(又稱刀板)。
桌球	是非	X	桌球雙打比賽時，發球位置沒有限制。
桌球	選擇	A	桌球擊中球檯邊緣時，應 (A)繼續比賽 (B)由裁判判犯規 (C)重新發球 (D)由裁判判斷是否違規。
桌球	選擇	B	桌球雙打比賽時，每發幾球需交換發球權? (A)1 (B)2 (C)3 (D)5
桌球	選擇	D	桌球雙打比賽交換發球權時，應 (A)失分的一方須交換位置 (B)視分數單雙數來決定是否交換位置 (C)新的發球方球員需交換位置 (D)原發球方球員需交換位置。
桌球	選擇	C	桌球的英文名稱為 (A)Volleyball (B)Tableball (C)Table Tennis (D)Tennis。
桌球	選擇	A	桌球發球時，雙手必須 (A)高於 (B)等於 (C)低於 (D)有一隻手低於 桌面之水平面。
桌球	選擇	D	桌球雙打決勝局中，當一方先得幾分，雙方需交換方位? (A)7分 (B)3分 (C)8分 (D)5分。
桌球	選擇	D	桌球球員在下列何種情況下，應判得一分? (A)對方未能做有效的發球 (B)對方未能做有效的回擊 (C)對方阻擋來球(又稱搶拍) (D)以上皆是。
桌球	選擇	A	桌球比賽中下列何種行為應被判犯規，由對方得分? (A)非執拍手撐在桌面上 (B)發球時以掌心持球 (C)發球時觸網 (D)以上皆非。
桌球	選擇	D	下列何者為桌球擊球技術? (A)推擋 (B)切球 (C)抽球 (D)以上皆是。

桌球	選擇	C	桌球運動是由哪項運動演變而來? (A)羽球 (B)壁球 (C)網球 (D)排球。
桌球	選擇	B	桌球賽中比分為 10:10 進入 Deuce 時, 每邊發幾球後交換? (A)2 (B)1 (C)5 (D)8 球。
桌球	選擇	C	下列桌球平擊與抽球的敘述何者為非? (A)平擊球主要是拍面與球碰撞 (B)抽球主要是拍面與球摩擦 (C)平擊球因球強烈旋轉的關係, 弧度會比較高 (D)若能有效掌握擊球時機與擊球點, 抽球能有效回擊下旋球。
桌球	選擇	B	桌球運動的正手平擊球預備動作, 站位時雙腳應該 (A)前弓後劍 (B)左右張開略比肩寬 (C)左右張開一個腳掌寬 (D)盡量張開前後左右沒有限制。
桌球	選擇	C	桌球殺球技術的擊球時機為 (A)球碰到桌面時 (B)球往下落的時候 (C)球彈起後之最高點 (D)以上皆可。
桌球	選擇	D	關於桌球比賽的敘述, 下列何者不正確? (A)雙打比賽之球檯規格與單打一樣 (B)雙打比賽選擇發球權, 一方應決定由誰先發球, 再由接發球方決定誰先接發球 (C)雙打比賽決勝局, 當一方先獲 5 分時應換邊 (D)雙打之發球可選擇發直線或對角線球。
桌球	選擇	A	桌球推擋球是一種 (A)防守性檔球 (B)攻擊性擊球 (C)增加球旋轉的進攻 (D)防守下旋球的最佳方式。
桌球	選擇	A	關於桌球發球的敘述, 何者正確? (A)觸球瞬間的位置應在發球區的端線及其延長線的後方 (B)發球時可用身體擋住擊球位置 (C)拋球時讓球旋轉, 可增加球的變化 (D)可以在球檯上靠近球網的地方發短球。
桌球	選擇	B	桌球比賽中, 選手因跌倒受傷無法繼續比賽 (A)由裁判判定取消比賽 (B)可要求暫停比賽 (C)可要求提前結束 (D)可延期再戰。
桌球	選擇	C	正式桌球比賽一局結束, 以下比分何者為正確? (A)11:10 (B)25:19 (C)21:19 (D)15:10。
桌球	選擇	D	桌球比賽時, 當對方發左旋球, 可以用什麼技術回擊? (A)推擋 (B)抽球 (C)削球 (D)以上皆可。
桌球	選擇	B	關於桌球比賽的硬體規定, 何者正確? (A)可以用純木板當球拍來比賽 (B)桌球網高 15.25 公分 (C)桌球直徑 50 公厘 (D)球拍雙面都是紅色的膠皮。
田徑	是非	O	田徑短距離跑的基本動作—「轉」, 是指在彎道跑時, 改變身體傾角與推蹬擺動的方向, 以克服離心力。
田徑	是非	X	接力跑比賽過程中, 接力棒必須拿在手上, 若掉棒一律由接棒者拾回。
田徑	是非	X	接力跑傳、接棒時, 為了盡快完成接棒, 在接力區時, 可以將接力棒丟給隊友。
田徑	選擇	D	田徑短距離跑屬於極限強度的運動, 不僅是競技項目, 對於訓練身體的素質相當有效, 下列何者為非? (A)速度 (B)肌力 (C)敏捷性 (D)平衡感。

田徑	選擇	A	在國際性田徑比賽中，不須使用起跑架起跑的項目是？ (A) 1500 公尺跑 (B) 100 公尺跑 (C) 4x400 公尺接力跑 (D) 200 公尺跑。
排球	是非	X	排球比賽時，千萬不可用腳去踢球，因為那是犯規的行為。
排球	是非	O	排球比賽時，不可過網擊球。
排球	是非	O	排球比賽時，球員為了救遠處球，可以用腳去踢救球。
排球	是非	O	排球比賽時，當球觸及場外的人、物或球網以外的任何部分均以界外球論。
排球	是非	X	排球比賽強調男女平等，所以網子的高度是一樣的。
排球	是非	X	排球比賽發球員應在裁判鳴笛後五秒鐘內發球。
排球	是非	O	排球在做正面高手發球練習時，應以整個手掌擊球。
排球	是非	O	排球扣球者將球輕擊，使之掉落在對方來不及救起的位置，稱之為虛攻球。
排球	是非	X	排球低手接球時雙腳應該前後腳站並彎腰以降低重心，如此方能穩定地把球接好。
排球	是非	O	排球低手發球的擊球部位應為腕關節附近比較能穩定的擊出好球。
排球	是非	O	排球的扣球動作，其助跑大致採三步助跑為多。
排球	是非	O	排球的自由球員不須經由裁判同意，但替補時不得延誤比賽。
排球	是非	O	排球的攻擊者起跳扣球後，應盡量避免身體向前移行，並預防手臂擺起時，碰觸球網以免犯規。
排球	是非	X	排球的後排球員躍起扣球瞬間，腳下可踩到攻擊線，但擊球後，則不可落入前區範圍。
排球	是非	O	排球的發球，發球時不可在發球前踩線，並且球一定要拋起
排球	是非	O	排球活動時，對腕、肘、膝和腰等部位關節，要充分的熱身，以避免意外受傷。
排球	是非	O	排球高手托球比低手托球更易把握方向及距離
排球	是非	O	排球高手托球時，運用的身體部位是手臂和手腕關節和手指
排球	是非	O	排球高手傳球時，相關關節的屈伸所產生的力量，有助於將球傳送得更遠。
排球	是非	O	排球動作中，當對方發過來的球，很平穩的接起傳向前排舉球員的位置，即為接發球。
排球	是非	O	排球第一次擊球時，只要是發生在同一動作中，球可以連續觸及身體多處部位。
排球	是非	O	排球場的規格是長 18 公尺、寬 9 公尺。
排球	是非	O	排球發球時，必須將球向上拋起，且應以單手或單臂發球。
排球	是非	X	排球虛攻球攻擊時是以整個手掌來打球，所以力量要大一點才可以。
排球	是非	O	排球跳躍發球不可踩到端線，但發球動作完成後，雙腳可落在場內，不算犯規。
排球	是非	X	排球運動中，攻擊者在舉球員的前面，約 1 公尺左右的位置躍起扣球，是為 B 快攻扣球法。

排球	是非	X	成人國際排球賽，男子排球網高為 2.43 公尺，女子為 2.34 公尺。
排球	是非	X	排球運動中，當接發球隊取得發球權時，該隊隊員必須依逆時針方向輪轉一個位置。
排球	選擇	C	A.鉤腕發球 B.滾翻救球 C.攔網，以上何者屬於排球防守動作？ (A) A (B) AB (C) BC (D) ABC。
排球	選擇	C	下列何者具有位置輪轉的特性？(A)籃球 (B)足球 (C)排球 (D)棒球。
排球	選擇	C	以下何者非排球的低手接球的使用時機？ (A)接發球 B 接殺球 (C)發球 (D)修正球
排球	選擇	B	在排球比賽中，球隊的擊球次數最多幾次，必須將球擊回對區？ (A) 2 次 (B) 3 次 (C) 4 次 (D) 不限。
排球	選擇	B	在排球比賽中，攔網者要適時躍起攔網，那麼攔網者和扣球者在起跳的時間是 (A) 攔網者先起跳 (B) 攔網者慢起跳 (C) 兩者同時跳 (D) 看情況無所謂。
排球	選擇	A	在排球的規則中，對自由球員的規定下列敘述何者有誤？ (A) 必須穿著和隊友同樣顏色的衣服 (B) 不得攔網 (C) 不能將高於球網上端的球擊向對區 (D) 只能扮演後排球員的角色。
排球	選擇	B	低手傳球時 應 (A)兩腳併攏伸直 (B)兩腳前後開立稍比肩寬並降低重心 (C)隨意 (D)金雞獨立
排球	選擇	C	前排球員的足部應比後排球員更靠近 (A)端線 (B)邊線 (C)球網。
排球	選擇	B	高手托球手部觸球時有停留的現象稱為(A)連擊(B)持球(C)握球。
排球	選擇	A	高手托球的主要使用時機是 (A)給隊友製造殺球機會 (B)接發球 (C)攻擊方法 (D)發球
排球	選擇	A	高手托球時，僅以手指的何處部位觸球？(A)前二指關節(B)指尖 (C)手掌心。
排球	選擇	C	國際正式排球比賽，皆採 (A) 三局二勝制 (B) 四局三勝制 (C) 五局三勝制 (D) 並無明文規定。
排球	選擇	B	國際排球比賽，每隊下場人數為 (A)12 (B)6 (C)9 人。
排球	選擇	B	國際排球總會的英文簡稱為 (A) FBI (B) FIVB (C) CIA (D) WTO。
排球	選擇	D	排球之 C 快攻扣球法，即是在舉球員的 (A) 前面 (B) 左面 (C) 右面 (D) 背面 之位置躍起扣球。
排球	選擇	D	排球比賽，第一裁判鳴笛指示發球後，發球員必須在幾秒鐘內將球發出？ (A) 3 秒鐘 (B) 5 秒鐘 (C) 7 秒鐘 (D) 8 秒鐘。
排球	選擇	C	排球比賽中，一隊最多有幾次擊球權利 (含攔網觸球時) (A)二次 (B)三次 (C)四次 (D)五次
排球	選擇	D	排球比賽中，何者可不依順序輪流發球？(A)前排球員 (B)後排球員 (C)舉球員 (D)自由球員。

排球	選擇	C	排球比賽中，要判定為勝一局，下列那一個比數是正確的？ (A)15：14 (B)17：12 (C)25：21。
排球	選擇	C	排球運動允許發球可以觸網，下列何種運動項目也允許球觸網？(A)桌球(B)網球 (C)羽球 (D)足球。
排球	選擇	A	在排球運動比賽中，若對裁判的判決有疑義時，誰才可以向裁判要求提出解釋？ (A) 在場中的隊長 (B) 教練 (C) 領隊 (D) 任何隊中的球員皆可。
排球	選擇	A	若在排球扣球時向前衝跳，容易造成什麼情形？ (A) 觸網犯規 (B) 連續擊球 (C) 起跳太快 (D) 起跳太慢。
排球	選擇	D	排球正面低手傳球時，應保持其姿勢，則移動將較為敏捷，下列何者為非？ (A) 兩腳前後開立、屈膝，並保持彈性 (B) 全身重量落在兩腳的拇趾根處 (C) 身體稍微前傾 (D) 在傳球瞬間，將兩手的腕關節向上抬舉。
排球	選擇	B	排球在發球員擊球時，下列何者球員的站位為正確？ (A) 後排球員的其中一腳比相關位置的前排球員更靠近中線 (B) 前排球員的其中一腳比相關位置的後排球員更靠近中線 (C) 右方球員必須比同排中間球員的雙腳更靠近中間 (D) 中間球員必須比同排左方球員的雙腳更靠近左方邊線。
排球	選擇	B	下列關於排球的高手傳(接)球之動作要領的敘述，何者錯誤？ (A)用於處理胸口以上的球 (B)以整個手掌觸球，以緩衝球的力量 (C)接球時，手臂上舉、手肘由上向下緩衝接球 (D)送球時，透過雙腳的蹬地力量，配合手部各關節的伸展將球彈振托出。
排球	選擇	D	排球運動，做高手傳接球時，身體要移動至球體下方，若要判斷位置是否正確，就是在傳球的瞬間，身體保持原狀不動的將兩手放下，球的落點會在身體的哪一個部位？ (A) 頭頂 (B) 胸部 (C) 腰部 (D) 額頭。
籃球	是非	X	籃球比賽時，當執行跳球時，裁判把球拋起時，其他球員即可進入跳球圈搶球。
籃球	是非	X	籃球比賽時，當對方較擅長在底線的兩邊展開攻勢時，可使用陷阱包夾的方式讓對方在角落動彈不得，此為混合防守，
籃球	是非	X	籃球助攻球員只需負責傳球，在籃下佔位，搶籃的工作與其無關。
籃球	是非	O	籃球投籃時，對方犯規，若投中有效，應再加罰一球。
籃球	是非	X	籃球的原地單手跳投動作中，當身體騰空在最高點時，以手腕及手指的力量將球投出。
籃球	是非	O	籃球是一項強調團隊合作的運動。
籃球	是非	O	籃球發邊線球時，應在 5 秒鐘內將球發出。
籃球	是非	X	籃球運動中運球或接球後，如停步時分前後腳，可以任何一腳做中樞足進行旋轉。
籃球	是非	O	籃球運球是用在過人或調整傳球角度用。
籃球	是非	O	籃球過人動作完成後，必須運球上籃，整個動作才算結束。

籃球	是非	O	籃球擋人掩護時，應將兩手交叉於胸前，以避免軀幹受到直接的撞擊
籃球	選擇	C	下列何者不是籃球運動中包夾戰術的目的？（A）造成對方進攻在 5 秒內無法傳球（B）對方傳高飛球時便於抄截（C）讓己方有充裕時間投籃。
籃球	選擇	B	下列何者有誤？（A）掌握籃板球可以取得較多進攻機會（B）籃板球是由長人或彈性佳者控制（C）爭奪籃板球時，確實做好擋人動作，仍可有效掌握。
籃球	選擇	C	下列何者非籃球壓迫式盯人防守的適用時機？（A）我隊的體力較好時（B）我隊的防守較積極（C）對方沒有很好的外線得分能力（D）對方的基本動作較差。
籃球	選擇	D	下列何者是籃球比賽攻守轉換的情況？（A）球進籃得分時（B）進攻隊伍發生犯規（C）球出界而控球權轉移（D）以上皆是。
籃球	選擇	A	五對五的籃球比賽，速度較快選手的應擔任（A）前鋒（B）中鋒（C）得分後衛（D）控球員。
籃球	選擇	A	籃球中的跳球，每個跳球員只能拍球幾次？（A）一次（B）二次（C）三次。
籃球	選擇	B	籃球比賽中，將球從後場帶進前場，並掌控全隊的進攻模式、負責穿針引線此工作的球員稱為（A）得分後衛（B）控球後衛（C）小前鋒（D）大前鋒。
籃球	選擇	A	籃球比賽中，當防守隊把球撥出界時，裁判應判決（A）進攻隊發界外球（B）防守隊發界外球（C）跳球。
籃球	選擇	C	籃球比賽時，若對方偏重罰球線以下的區域得分，應採何種戰術為宜（A）壓迫式的盯人防守（B）沈退式的盯人防守（C）2-3 的區域防守（D）3-2 的區域防守。
籃球	選擇	A	籃球比賽時，當球進入兩邊的角落，防守必須立即用陷阱式的包夾，此為（A）1-3-1 區域防守（B）2-3 區域防守（C）3-2 區域防守（D）混合防守。
籃球	選擇	B	籃球比賽時，對隊球員帶球走違例，本隊球員應在何處發球？（A）端線外（B）邊線外（C）中線上。
籃球	選擇	C	籃球比賽從比賽開始至結束，每位球員有幾次犯規的機會（A）2（B）3（C）5（D）6 次。
籃球	選擇	C	籃球正式比賽中控球隊球員不得在禁區停留幾秒以上，否則將被視為違例？（A）1（B）2（C）3（D）4 秒。
籃球	選擇	C	籃球正式比賽有進攻幾秒之限制？（A）10（B）15（C）24（D）30 秒。
籃球	選擇	D	籃球助攻者可用何種傳球方法傳球？（A）胸前傳球（B）地板球（C）背後傳球（D）以上皆是。
籃球	選擇	D	（甲）手臂（乙）手指（丙）手腕。籃球的單手肩上傳球，使用到身體哪個部位的力量？（A）甲乙（B）乙丙（C）甲丙（D）甲乙丙。

籃球	選擇	C	籃球比賽，當接到隊友傳過來的球後，要如何控制球以避免球被對方搶走，以下之敘述，何者為非？（A）兩手控球，屈肘以對（B）身體移位，背對敵手（C）手臂外架，撥開敵手（D）身體旋轉，阻擋敵手。
籃球	選擇	A	籃球比賽時，在該區域內發生身體接觸，只有阻擋犯規，沒有帶球撞人，這個區域應該是？（A）合理衝撞免責區（B）中立區（C）限制區域（D）中圈。
籃球	選擇	B	籃球控球的持球要領，以下敘述何者有誤？（A）五指張開（B）掌心觸球（C）手指放鬆貼於球面（D）降低身體重心。
籃球	選擇	D	籃球運球的動作要領，以下敘述何者正確？（A）應將球控制於胸前高度（B）兩腳直立，重心提高（C）低頭注視著球（D）背部挺直，另一手臂護球。
運動生理	是非	X	只要是運動，強度愈強對我們的身體健康愈有幫助。
運動生理	是非	X	超過 10 分鐘的長時間運動，所用的能量來源主要來自無氧代謝。
運動生理	選擇	D	下列何者為健康體適能的要素？（A）爆發力（B）敏捷性（C）平衡感（D）肌力。
運動生理	選擇	B	長時間運動（超過 10 分鐘）所用的能量來源，主要來自（A）醣解作用（B）有氧代謝（C）ATP-PC（D）消解作用。
運動生理	選擇	B	瞬發力包含哪二個因素？（A）速度和平衡（B）速度和力量（C）協調和力量（D）協調和平衡。
運動傷害	是非	O	肌肉過勞性的傷害是指過度運動造成肌肉疲勞，使肌肉無法發揮應有的力量。
運動傷害	是非	X	發生抽筋時，通常只要朝相反方向，以突然用力方式牽引痙攣的肌肉，即可緩解疼痛。
運動傷害	是非	O	籃球運動是運動者雙方的肢體容易發生推撞的一項運動。
運動傷害	選擇	B	肌肉受到神經組織之刺激，而引起肌肉的收縮或血管受到刺激而逐漸緊縮，導致局部肌肉血液循環不良的現象，稱為（A）脫臼（B）抽筋（C）扭傷（D）骨折。
運動傷害	選擇	A	處理急性運動傷害的五大原則簡稱？（A）P.R.I.C.E（B）P.E.I.C.R（C）P.E.A.C.E（D）P.R.I.Z.E。
運動傷害	選擇	C	運動傷害依照形成的原因，可以分為哪兩種？（A）複雜性、簡易性（B）物理性、化學性（C）急性、慢性（D）開放性、封閉性。
運動傷害	是非	X	小鋒在上體育課時，腳踝扭傷了，但是動一動之後，只有一點痛而已，所以就繼續運動了。
運動傷害	是非	O	不要過度疲勞，適時補充鹽分，天冷多加衣物，放鬆心情，做熱身運動或伸展運動，可以預防肌肉抽筋。
運動傷害	是非	O	打球時非常容易發生運動傷害，因此活動前務必做好熱身運動。

運動傷害	是非	O	休息是體能恢復最佳的方法之一，但是經由運動按摩可使體能恢復更具效率。
運動傷害	是非	O	身體柔軟性較好者可以使肌肉受到好的保護而免於因用力過度而受傷。
運動傷害	是非	O	使用各種按摩方法時，須確實區分出不同方法其技法的差別，以免產生反效果。
運動傷害	是非	O	長跑選手脛骨發生疲勞性骨折屬於慢性運動傷害。
運動傷害	是非	X	非由於一次內發性或外來性暴力所造成的組織破壞，即是慢性運動傷害。
運動傷害	是非	O	按摩的主要目的是在對神經、肌肉系統及局部的淋巴循環性產生效果。
運動傷害	是非	O	按摩會影響全身自主神經及內分泌系統，具調和身心之效。
運動傷害	是非	O	柔軟度並非一日可成，動作時千萬不可為求好心切而造成肌肉拉傷。
運動傷害	是非	O	當我們處理一般急性運動傷害時將患部抬高是因受傷後組織會發炎，會紅、腫、熱、痛等，使其降至最低
運動傷害	是非	O	運動方法的錯誤、場地設備的不良，或是運動本身裝備不良、情緒不穩都足以影響運動安全。
運動傷害	是非	O	運動後實施按摩，可以讓身體保持在運動的狀態中。
運動傷害	是非	O	運動按摩可提高運動員的成績表現及運動傷害的預防。
運動傷害	是非	O	運動按摩係運用律動的壓力和伸展，對組織產生機械的物理刺激，而對身體產生生理和心理的效果。
運動傷害	是非	X	運動按摩是以壓力壓迫柔軟組織和扭動感覺受納器的中樞神經網。
運動傷害	是非	O	運動按摩時，應避免操之過急及施力不均等情況發生，且節奏與力道應善加控制。
運動傷害	是非	O	慢性運動傷害又稱過勞性運動傷害。
運動傷害	是非	O	緊急救護有優先順序，首先應確定現場是否安全。
運動傷害	是非	O	熱身運動因人、因運動當時氣溫而異；大致上，氣溫高、熱身時間較短，氣溫低、熱身時間較長。
運動傷害	選擇	C	下列何者不是運動按摩的功效？（A）加速血液循環（B）心理慰藉（C）肌肉肥大。
運動傷害	選擇	A	有關運動場安全，何者正確？(A)運動場的場地和設備必須常檢查、整修（B）運動器材，不論如何使用都不會發生意外（C）打籃球要設立警戒標誌（D）賽跑時應赤腳，才能跑得又快又安全。
運動傷害	選擇	C	扭傷後應馬上（A）熱敷患部（B）按摩患部（C）冰敷患部。
運動傷害	選擇	B	急性運動傷害發生在 48 小時內，抬高患部的原因是（A）比較舒服（B）幫助血液及組織液回流（C）鎮痛（D）休息。
運動傷害	選擇	C	按摩的主要目的是在對（A）神經、肌肉系統（B）局部的淋巴循環（C）二者皆是產生效果。

運動傷害	選擇	D	施行按摩方法中的運動法，必須具備那一方面的知識，施術才易見效？（A）解剖（B）生理（C）力學（D）以上皆是。
運動傷害	選擇	D	運動按摩可以（A）提高運動員的成績表現（B）預防及治療運動傷害（C）加速血液循環（D）以上皆是。
運動傷害	選擇	B	運動傷害是由數次小傷害累積而造成的稱為(A)急性運動傷害(B)慢性運動傷害(C)原發性傷害。
運動傷害	選擇	A	運動傷害時的冰敷不可 (A)泡冰水 48 小時 (B)將冰塊放入塑膠袋使用 (C)噴冷敷劑 (D)冰敷 15 分鐘休息 15 分鐘交替實施。
體適能	是非	X	動態的伸展消耗能量較少，可避免肌肉緊張與酸痛。
體適能	是非	X	參與運動競賽的運動員才需要講究體能，一般人則不需要。
體適能	是非	O	培養肌力和肌耐力最好的方法是重量訓練。
體適能	是非	O	常做伸展運動可以提高工作效率，解除神經肌的緊張。
體適能	是非	O	從事有氧運動應達到一定的目標心跳率。
體適能	是非	O	從事長時間的慢跑訓練，可培養良好的有氧性耐力。
體適能	是非	O	從事重量訓練時應先做大肌群的動作再作小肌群的動作。
體適能	是非	O	就消耗脂肪的效果而言，有氧活動較無氧運動佳。
體適能	是非	O	提升有氧適能時，需依漸進原則實施，不宜將訓練的強度提高太多，以免造成運動傷害。
體適能	是非	O	測量坐姿體前彎時，雙手應自然緩慢前伸，避免急速抖動。
體適能	是非	O	當肌群承受比本身所能發揮功能更重的負荷時，肌力的增進最為有效。
體適能	是非	X	當我們在從事慢跑的訓練時腳掌的著地應是腳尖著地就好，這樣比較快，跑的比較舒服
體適能	是非	O	當我們要預測一個人的最大心跳數最簡便的方式就是以 220 減去實際年齡即知
體適能	是非	O	運動可以增加能量的消耗、抑制食慾、提高基礎代謝率，避免過多的脂肪堆積在身體中。
體適能	是非	O	運動和健康有密切的關係，為了健康我要保持規律的運動習慣
體適能	是非	O	運動持續時間是指針對某一運動項目，訂定運動強度及持續運動多久的時間。
體適能	是非	O	運動是最健康的減肥方法。
體適能	是非	X	運動強度即是運動激烈性，為求較佳效果，開始練習時，運動強度應愈高愈好。
體適能	是非	O	運動強度測量方法，在肌力訓練方面，可使用最大肌力；在心肺耐力方面，則可採用最大攝氧量（Maximal oxygen uptake）或最大心跳率。
體適能	是非	O	運動處方即是針對個人的體能特質而擬定適當的運動方法，它是以不同的運動項目（Type）、運動強度（Intensity）、運動時間（Duration）、運動頻率（Frequency）等為原則而設定的運動方法。

體適能	是非	O	運動減肥可以改善心理方面的壓力、沮喪、焦慮等情緒，但節食減肥無法改善。
體適能	是非	X	運動減肥法應視個人體質而異，即使體能較佳的人突然增加強度或運動量也無妨。
體適能	是非	X	運動頻率的安排，以集中為佳，避免分散以致效果不佳。
體適能	是非	O	實施重量訓練時，最好有人協助，以防發生危險。
體適能	是非	O	廣義的體適能包括健康體適能和競技體適能兩大類。
體適能	是非	O	適當的熱身運動應以讓身體有點出汗的程度為佳。
體適能	是非	O	選擇運動項目時，應選可使全身各肌群都能同時活動的項目，並促使心臟作規律性的跳動為佳，最重要的是必須是自己所喜愛的運動，才能持之以恆。
體適能	是非	O	靜態的伸展，主要是以逐漸伸展肌肉的方式，讓活動肌肉、關節及結締組織有更大的活動範圍。
體適能	是非	O	靜態的伸展運動是指不發生上下或來回振動用力的伸展，而在最後伸展位置時維持一段時間。
體適能	是非	O	藉由體能測驗，可作為從事運動後，體能改善的參考依據。
體適能	是非	O	體能測驗前二小時避免用餐及刺激性飲料。
體適能	是非	O	體能測驗時，如果有身體不適或安全顧慮時，應立即停止。
體適能	是非	O	體能測驗時應著舒適、方便身體活動的衣服及鞋子。
體適能	是非	O	體能測驗應在正常的情況下進行，患有疾病者待康復後再行檢測。
體適能	是非	O	體適能簡單的說，就是身體適應能力。
體適能	是非	O	手無縛雞之力者，在日常生活中，無法勝任較吃力的工作，所以適當的肌肉適能，是在日常生活中所需要的基本條件。
體適能	是非	O	我們可以經由測量，得知健康體適能狀況，並可藉規律運動，來改進或提升體適能。
體適能	是非	O	運動時，若呼吸太急或有難過、噁心的現象，即表示運動負荷過強。
體適能	是非	O	騎腳踏車、跳繩屬於有氧運動類，可提供為訓練心肺能力的方法之一。
體適能	選擇	C	下列何者不屬於有氧運動？(A)慢跑、健走 (B)游泳 (C)舉重 (D)騎腳踏車、直排輪。
體適能	選擇	C	下列何者代表身體各關節所能活動的範圍？ (A)心肺適能 (B)肌肉適能 (C)柔軟度 (D)身體組成。
體適能	選擇	C	下列何者可作為運動強度的測量方法 (A)肌力方面可使用最大肌力 (B)心肺耐力，可採用最大攝氧量或心跳率 (C)兩者皆是。
體適能	選擇	B	下列何者是節食減肥的現象？ (A)增加能量消耗 (B)短時間就有明顯的效果 (C)減少脂肪增加肌肉量 (D)促進健康增進體能。
體適能	選擇	A	下列何者為健康體能維持的最佳方法？ (A)定時定量的運動 (B)藥物進補 (C)養尊處優。

體適能	選擇	A	下列何者為測量心肺耐力的測驗？ (A) 跑步 (B) 坐姿體前彎 (C) 伏地挺身 (D) 以上皆是。
體適能	選擇	C	下列何者為測量手臂、肩部之肌耐力？ (A) 跑步 (B) 坐姿體前彎 (C) 伏地挺身 (D) 以上皆是。
體適能	選擇	A	下列何者為評量軀幹前彎及背部和腿後側肌肉的柔軟度？ (A) 坐姿體前彎 (B) 仰臥單腳上舉 (C) 肩部柔軟性。
體適能	選擇	D	下列何種訓練具有促進肌肉生理功能與神經傳導效率的效果？ (A) 重量訓練 (B) 肌力訓練 (C) 阻力訓練 (D) 以上皆是。
體適能	選擇	D	好的有氧運動最好能符合 (A) 大肌肉的全身性運動 (B) 持續性、節奏性的運動 (C) 運動強度可根據個人能力調整的運動 (D) 以上皆是。
體適能	選擇	C	有氧運動最好採 (A) 高強度、長時間 (B) 高強度、短時間 (C) 低強度、長時間 (D) 低強度、短時間 的運動方式為佳。
體適能	選擇	A	有關柔軟性，下列何者有誤？ (A) 可以促進心肺耐力 (B) 不受時空的限制 (C) 從事任何活動前後必須執行的項目。
體適能	選擇	A	有關減肥計畫，下列何者為是？ (A) 每週最好不要超過一公斤 (B) 不須有進度表 (C) 選擇不熟悉的運動項目來增加運動量 (D) 初期的運動量，可以增加強度及延長時間。
體適能	選擇	A	你跑操場一個小時後，發現體重減少一公斤的原因是 (A) 流汗造成水分流失 (B) 腿部肌肉萎縮 (C) 身體脂肪流失。
體適能	選擇	A	我們要參加運動項目比賽之前的熱身運動，其實施的原則是開始流汗 (A) 即可停止 (B) 10 分鐘後停止 (C) 20 分鐘後停止 (D) 30 分鐘後停止。
體適能	選擇	C	改善心肺適能下列何者因素不須加以考慮 (A) 運動強度 (B) 運動形態 (C) 運動同伴。
體適能	選擇	A	身高 180 公分體重 65 公斤的人其身體質量指數約為 (A) 20 (B) 22 (C) 24。
體適能	選擇	A	身體質量指數的公式為 (A) 體重 (公斤) / 身高 ² (公尺) (B) 體重 2 (公斤) / 身高 (公尺) (C) 體重 2 (公斤) / 身高 ² (公尺) (D) 體重 (公斤) / 身高 (公尺)。
體適能	選擇	B	身體質量指數為多少時，為理想範圍 (A) 18 以下 (B) 19 ~25 (C) 26~29 (D) 30~35。
體適能	選擇	D	所有改善體適能的運動，都應該要包含 (A) 熱身運動 (B) 主要運動 (C) 緩和運動 (D) 以上皆是。
體適能	選擇	A	為配合肌力的增進，負荷的調整應符合那種原則 (A) 漸進原則 (B) 依順性原則 (C) 特殊性原則。
體適能	選擇	C	若要增加肌力的目的是要改善羽球扣殺的技巧，則訓練的內容應包含 (A) 手臂 (B) 手腕 (C) 以上皆是 的揮拍動作有關的肌肉。

體適能	選擇	D	若想增進心肺耐力，則下列何者為不錯的選擇 (A) 慢跑 (B) 游泳 (C) 有氧舞蹈 (D) 以上皆是。
體適能	選擇	C	要改善身體的柔軟性最好每一星期應練習 (A) 1 次 (B) 1~2 次 (C) 3 次 以上。
體適能	選擇	D	計算目標心跳率時，需要哪些基本資料？ (A) 年齡 (B) 安靜時的心跳率 (C) 運動強度 (D) 以上皆是。
體適能	選擇	A	重量訓練中，最高反覆次數通常以那兩個英文字母來表示 (A) RM (B) EQ (C) CP (D) IQ。
體適能	選擇	D	體適能是指 (A) 身體的重量肥胖 (B) 身高與體重的比例 (C) 身體的力量 (D) 身體適應環境的能力。
體適能	選擇	C	持續做伏地挺身，主要是牽涉到身體哪一部位之肌耐力？ (A) 肱二頭肌、胸大肌 (B) 屈腕肌、背闊肌 (C) 肱三頭肌、胸大肌 (D) 伸腕肌、臀大肌。
體適能	選擇	A	選擇有氧運動項目的依據，以下何者為非？ (A) 小肌肉的局部性運動 (B) 能持續性且富節奏性的運動 (C) 強度穩定的運動 (D) 運動強度可依據個人能力調整的運動。