

____年____班 學號：____ 姓名：____ 得分：____

一、單選題

1. (A) 籃球持球者左腳往右前方跨試探步時，下列動作何者正確？ (A)持球手右手在球上方左手在下 (B)左腳尖指向外側 (C)維持高重心 (D)將球擺在正前方。

《解析》P118。

《難易度》易

2. (C) 由體適能可知關於身體組成，有一種檢測的方式為腰臀圍比值，試問男性腰臀圍比值大於多少為肥胖？ (A)0.88 (B)0.90 (C)0.92 (D)0.86。

《解析》P23。

《難易度》易

3. (A) 在海邊戲水過程中，若遇到離岸流將你帶離海岸的狀況，你所採取的應變處理方式何者不妥？ (A)趕緊採用捷式直線游回岸邊 (B)大聲及招手呼救 (C)觀察海流方向，與海岸線平行游開離岸流 (D)保持冷靜，利用踩水保持頭部浮出水面。

《解析》P61。

《難易度》易

4. (D) 打籃球時，防守者對於有球者防守最重要的重點應該是？ (A)保持好彼此的距離 (B)阻止傳球 (C)壓迫進攻者往後退 (D)阻止進攻者投籃。

《解析》P120。

《難易度》易

5. (B) 桌球若連續發生三次發球觸網後進球狀況，應如何處理？ (A)判對方得分 (B)發球者重新發球 (C)交換發球權 (D)判失分後繼續發球。

《解析》P95，課外延伸。

《難易度》易

6. (B) 立定垂直跳是在測量哪一項競技體適能的能力？(A)肌力 (B)爆發力 (C)速度 (D)心肺耐力。

《解析》P25，課外延伸。

《難易度》易

7. (D) 救生技能應用中 AED 不適用於幾歲以下的兒童？ (A)14 歲 (B)12 歲 (C)10 歲 (D)8 歲。

《解析》P61，根據「2010 年民眾版之基本救命術比較表」，「1 至 8 歲的小兒建議使用小兒貼片，如無小兒貼片，使用成人貼片；小於 1 歲的嬰兒使用手動電擊器，如無手動電擊器，建議使用小兒貼片，如無小兒貼片，使用成人貼片」。

《難易度》易

8. (A) 肌肉發炎是常見的運動傷害，下列關於發炎的敘述何者正確？ (A)發炎是人體啟動自我修護機制的過程 (B)典型症狀為紅、腫、熱、痛，應立即給予熱敷處理 (C)肌肉痙攣算是一種發炎機制 (D)不會有任何明顯的功能障礙。

《解析》P31，當明顯還是紅、腫、熱、痛階段時，應該給予冰敷治療。

《難易度》易

9. (D) 排球發球技術中的漂浮球具有下列何種特性？ (A)球會旋轉 (B)球速猶如扣球一樣快 (C)球速慢，容易防守 (D)落點不容易掌握。

《解析》課外延伸。

《難易度》易

10. (D) 在體適能中，下列何者為心肺功能檢測項目？ (A)登階測驗 (B)12 分鐘跑走 (C)1600/800M 跑走測驗 (D)全部皆是。

《解析》P23。

《難易度》易

11. (C) 排球最具代表性的得分技術是下列何者？ (A)舉球 (B)發球 (C)扣球 (D)攔網。

《解析》P106。

《難易度》易

12. (C) 打籃球突破防守者時，未持球的一手應該做出下列何者動作？ (A)放鬆 (B)高舉 (C)護球 (D)推人。

《解析》P123。

《難易度》易

13. (B)羽球發球時，球拍擊球的瞬間，整個羽球從地面量起需低於多少高度？ (A)120 公分 (B)115 公分 (C)110 公分 (D)100 公分。

《解析》P67。

《難易度》易

14. (A)打籃球時，身為防守者，面對持球進攻者的進攻，怎樣是無效的防守動作？ (A)重心隨著進攻者忽高忽低 (B)身體提前一步到達進攻者的進攻方向 (C)雙手張開干擾對方 (D)觀察進攻者的軀幹位移。

《解析》P121。

《難易度》易

15. (B)桌球上旋球的擊球點應該在球的哪個部位？ (A)球體正面 (B)球體上半部 (C)球體下半部 (D)球體側面。

《解析》P81。

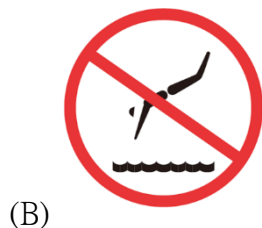
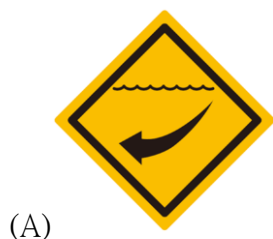
《難易度》易

16. (D)抽筋是發生水上意外因素之一，下列何者屬於抽筋的發生原因？ (A)長時間運動，休息不足 (B)水溫太低 (C)游泳姿勢不正確 (D)以上皆是。

《解析》P54。

《難易度》易

17. (D)下列何者屬於水域安全標誌中的「允許標誌」呢？



(C)



(D)

《解析》P53，課外延伸。

《難易度》易

18. (D)一個正式 FIBA 籃球場，其三分線到籃球框的距離應該為幾公尺？ (A)6 公尺 (B)6.25 公尺 (C)6.5 公尺 (D)6.75 公尺。

《解析》P129。

《難易度》易

19. (A)關於以下水域安全標誌圖示，下列何者正確？



(A)禁止浮潛 (B)禁止游泳 (C)禁止水肺潛水 (D)禁止滑水。

《解析》課外延伸。

《難易度》易

20. (B)在執行排球扣球動作時，下列描述何者錯誤？ (A)扣球者不得觸網 (B)後排球員不得在前三排進行攻擊，可在 3 公尺線上起跳攻擊 (C)接發球時，不得攻擊 (D)不可過網攻擊。

《解析》P111，須在 3 公尺線後起跳攻擊。

《難易度》易

21. (A)下列何種狀況是籃球最佳的抄球時機？ (A)運球者的球過高時 (B)對方有護球時 (C)持球瞄籃時 (D)運球者重心降低時。

《解析》P127。

《難易度》易

22. (B)關於排球發球規則，下列敘述何者正

確？(A)有兩次發球機會 (B)只有一次發球機會 (C)發球觸網得以重新發球 (D)發球的拋球次數沒有限制。

《解析》P111。

《難易度》易

23. (C) 排球裁判鳴笛時，發球員須在幾秒內發完球？(A)4 秒 (B)6 秒 (C)8 秒 (D)10 秒。

《解析》P111。

《難易度》易

24. (C) 關於羽球單打比賽時的發球規定，下列敘述何者錯誤？(A)發球完成之前，雙方球員必須站在對角的發球區裡面 (B)發球的擊球點高度不能超過 1.15 公尺 (C)發球時，可以單腳離地 (D)發球觸網但落入有效區域，則比賽繼續進行。

《解析》P74，發球時必須雙腳著地。

《難易度》易

25. (A) 現代羽球的發源地是哪個國家？(A)英國 (B)法國 (C)中國 (D)丹麥。

《解析》課外延伸。

《難易度》易

26. (B) 羽球的英文名稱 Badminton 是來自？(A)法國 (B)英國 (C)美國 (D)印度。

《解析》課外延伸。

《難易度》易

27. (C) 打籃球時，使用試探步進攻動作的主要意義在於？(A)讓隊友準備好接球的機會 (B)增加自己的投籃手感 (C)造成防守者的重心、方向移動 (D)增加可看度。

《解析》P119。

《難易度》易

28. (C) 羽球比賽過程中，當某一方分數先到達幾分時可以獲得 60 秒的休息？(A)8 分 (B)10 分 (C)11 分 (D)15 分。

《解析》課外延伸。

《難易度》易

29. (D) 哪些籃球技巧能讓你更順利突破防守者的防守？(A)左右換手運球 (B)轉身換手運球 (C)背後換手運球 (D)全部皆是。

《解析》P122。

《難易度》易

30. (C) 運動傷害防護中機能貼布貼紮的流程，以下哪個敘述不正確？(A)黏貼前須清潔皮膚 (B)黏貼時姿勢需適當擺位 (C)貼布張力愈緊愈有效 (D)黏貼後適當摩擦貼布。

《解析》P43。

《難易度》易

31. (A) 排球發球技術中，轉髻挺腰的動作是屬於肩上發球動作中的哪個階段？(A)動力啟動 (B)拋球動作 (C)揮臂動作 (D)擊球動作。

《解析》P103。

《難易度》易

32. (B) 關於以下水域安全標誌圖示，下列何者正確？



(A)禁止跳水 (B)禁止水肺潛水 (C)禁止游泳 (D)禁止浮淺。

《解析》課外延伸。

《難易度》易

33. (C) 高中男子排球比賽的球網高度為多少公分？(A)224 公分 (B)234 公分 (C)243 公分 (D)248 公分。

《解析》P111、課外延伸。

《難易度》易

34. (C) 下列何者為羽球正拍發高遠球錯誤動作敘述？(A)發球時身體側身站位持球 (B)球體的飛行路線由擊球點開始朝對方場區飛行，並以落在底線區域為佳 (C)發球時，以非慣用手持羽球向上拋起準備擊出 (D)揮拍動作由上臂帶動前臂，並以手腕、手指加力擊出。

《解析》P74。

《難易度》易

35. (A) 關於大拇指掌關節挫傷，在運動傷害防護中的貼紮步驟，下列何者有誤？(A)第一步為纏繞運動白貼 (B)第二步為環

狀固定手腕處 (C)第三步為環狀固定手指端 (D)第四步為從手指固定端貼向手腕固定端，成扇形結構。

《解析》P40，第一步應該先纏繞皮膚膜。

《難易度》易

36. (B)桌球回擊來球時，若觸及手指又彈回對方有效區域內則判定為何？(A)非故意行為可重新發球，此球不算 (B)比賽繼續 (C)犯規 (D)警告一次。

《解析》P95。

《難易度》易

37. (D)A 隊與 B 隊在進行羽球比賽時，A 隊得分後比分來到 10 比 8 領先時，下一球應該由哪一隊站在哪邊進行發球？(A) B 隊發球，站在右邊發球區發球(B) B 隊發球，站在左邊發球區發球(C) A 隊發球，站在左邊發球區發球(D)A 隊發球，站在右邊發球區發球。

《解析》課外延伸，偶數應該站在右邊發球區。

《難易度》易

38. (D)膝關節髌股固定式常見一種運動傷害防護貼紮術，關於膝關節髌骨固定步驟，下列何者有誤？(A)第一步為纏繞皮膚膜 (B)第二步為環狀固定上端及下端 (C)第三步為沿著髌骨外側交叉固定 (D)第四步為延著髌骨外側環狀固定。

《解析》P41，第四步驟是交叉固定髌骨內側。

《難易度》易

39. (C)下列何者不屬於「救溺 5 步驟」中的呼叫通報電話？(A)119 (B)118 (C)113 (D)112。

《解析》P58，113 為保護專線。

《難易度》易

40. (C)在體適能中升糖指數 (Glycemic Index, GI 值)，表示食物吃進體內後，造成血糖上升速度之快慢，試問下列何者不是低 GI 食物的好處？(A)不易累積體脂肪 (B)不易造成血糖高速上升 (C)不易延長飽足感 (D)不易產生疲倦感。

《解析》P19，低血糖食物能讓飽足感時間延長。

《難易度》易

41. (D)下列何者為羽球正拍長球最常見的錯

誤動作？(A)擊球位置非持拍的最高點 (B)擊球點位於身體後方 (C)擊球時以肩膀發力為主 (D)全部皆是。

《解析》P69。

《難易度》易

42. (D)救生技能應用中 AED 的使用，下列敘述何者正確？(A)國中學生可以用成人 AED (B)使用 AED 的過程中，不可碰觸患者 (C)AED 是透過電流去除心臟異常顫動 (D)以上皆是。

《解析》P61。

《難易度》易

43. (C)若要成為一位專業的跑者，一定要接受全方面的訓練，包括重量訓練來鍛鍊大腿肌群，若只進行跑步的訓練而忽略重量訓練的規劃，常常造成一種俗稱「跑者膝」的運動傷害，關於這項運動傷害下列何者敘述正確？(A)又稱髂脛束摩擦症候群(B)主要是因為踝關節附近肌肉力量不足所造成 (C)又稱髌骨疼痛症候群(D)主要是因為髌關節附近肌肉力量不足所造成。

《解析》P32。

《難易度》易

44. (C)在有警告標語、水質不潔、有大浪、急流、漩渦的地帶，下列作法何者正確？(A)只要泳技高超就可以下水 (B)有人游泳就可以下水 (C)絕不可下水游泳 (D)有朋友陪伴就可以下水。

《解析》P50、P51。

《難易度》易

45. (A)由體適能可知體重增減決定在於飲食及運動所佔的比例，通常為飲食佔 70%，運動佔 30%，因此怎麼聰明吃是很重要的一件事，關於健康運動與飲食的觀念下列何者錯誤？(A)減飯多菜健康來 (B)每天早晚一杯奶 (C)豆魚蛋肉一掌心 (D)每餐水果拳頭大。

《解析》P22，建議飯跟蔬菜一樣多。

《難易度》易

46. (B)關於羽球運動的保護及強化原則，下列何者敘述有誤？(A)疲勞、熱身不足及

運動過度是羽球運動過程中常發生傷害的原因 (B)羽球是一項慢節奏的運動，常有變換方向的動作，對膝關節造成比較大的壓力 (C)打完羽球可以針對肩部、前臂肌群及腿部肌群進行 15-20 分的冰敷，幫助疲勞恢復 (D)增強前臂肌群有利於防止運動傷害的發生。

《解析》P75，羽球是快節奏運動。

《難易度》易

47. (C) 下列何者較無法降低籃球運動傷害的產生？ (A)使用護膝 (B)穿著有支撐性的鞋子 (C)穿著知名運動品牌球衣 (D)鍛鍊腿部肌群。

《解析》P131。

《難易度》易

48. (B) 桌球比賽中，發球觸網後球進入對方檯面，應如何做？ (A)判發球方失分 (B)不算，發球方重新發球 (C)判發球方得分 (D)直接回擊，繼續進行比賽。

《解析》P95。

《難易度》易

49. (B) 由體適能可知為增進肌耐力，可選擇何種運動強度？ (A)高重量負荷、低反覆次數 (B)低重量負荷、高反覆次數 (C)高重量負荷、高反覆次數 (D)低重量負荷、低反覆次數。

《解析》P20。

《難易度》易

50. (C) 關於排球發球者應該擁有的正確觀念，下列何者有誤？ (A)瞄準對方比較弱的接球員 (B)閃避對方接球較穩的球員 (C)低手發球攻擊性高於高手發球 (D)發球必須在八秒內完成。

《解析》課外延伸，攻擊性及球速是以高手發球較高。

《難易度》易

51. (A) 由體適能可知下列何者為 BMI 值的公式？ (A)體重 kg÷身高平方 m² (B)體重 kg÷身高 m (C)身高 m÷體重平方 kg² (D)全部皆非。

《解析》P10。

《難易度》易

52. (C) 下列何者為羽球正拍發高遠球最常見的錯誤動作？ (A)準備動作為身體側身，重心落於後腳上 (B)身體重心由後腳啟動，轉上前腳球落下開始揮拍 (C)擊球瞬間手肘彎曲，沒有由下往上帶動 (D)全部皆非。

《解析》P66。

《難易度》易

53. (C) 在海邊戲水遇到離岸流時該如何因應，下列描述何者為是？ (A)強行逆流而行 (B)潛入水中避免被浪沖擊 (C)保持冷靜側向游出水流方向後求救 (D)趕緊大聲疾呼。

《解析》P61。

《難易度》易

54. (A) 排球扣球技術中，助跑動作的主要目的為何？ (A)用水平速度增加起跳高度 (B)用水平速度增加扣球速度 (C)有利觀察對方防守站位 (D)以利增加球的旋轉度。

《解析》P106。

《難易度》易

55. (D) 下列有關排球發球敘述何者正確？ (A)發出的球觸網進入對方場地時，這一球不算需要重新發球 (B)發出的球只要不碰觸標誌桿，發入對方場地即為有效發球 (C)發球區指球場邊線旁沿端線兩端之延伸區域 (D)發球者必須按比賽前排定的順序，每次得分發球，須按順時針方向輪轉。

《解析》P111。

《難易度》易

56. (A) 關於羽球的起源眾說紛紜，但大家普遍認為印度的哪一種運動是現代羽球的前身呢？ (A)Poona (B)Cricket (C)Kho Kho game (D)Kabaddi。

《解析》課外延伸。

《難易度》易

57. (D) 桌球正手發長球時，球的第一次及第二次落點位置，下列哪一個選項的位置最為理想？ (A)己方球檯近網端 / 對面球檯近網端 (B)己方球檯近網端 / 對面球

檯邊緣 (C)己方球檯邊緣 / 對面球檯近網端 (D)己方球檯邊緣 / 對面球檯邊緣。

《解析》P82。

《難易度》易

58. (A)國際羽球總會所舉辦的世界性比賽中，下列哪個盃賽是屬於女子團體錦標賽？(A)優霸盃 (B)湯姆斯盃 (C)蘇迪曼盃 (D)羅傑盃。

《解析》課外延伸。

《難易度》易

59. (C)國際羽球總會所舉辦的世界性比賽中，下列哪個盃賽是屬於混合團體錦標賽？(A)優霸盃 (B)湯姆斯盃 (C)蘇迪曼盃 (D)羅傑盃。

《解析》課外延伸。

《難易度》易

60. (A)下列何者不屬於健康體適能？(A)敏捷性 (B)肌力與肌耐力 (C)身體組成 (D)柔軟度。

《解析》P10，健康體適能 4 大要素為心肺耐力、肌力與肌耐力、柔軟度、身體組成。

《難易度》易

61. (A)桌球發球拋球時，球必須拋離手至少幾公分？(A)16 公分 (B)15 公分 (C)14 公分 (D)13 公分。

《解析》P80。

《難易度》易

62. (A)下列何種桌球技術擊球後為上旋球？(A)正手拉球 (B)反手切球 (C)正手切球 (D)正手發下旋球。

《解析》P83。

《難易度》易

63. (B)將籃球投出時，球在空中向後旋轉，為何比不轉還要準？(A)球的軌跡比較完美 (B)因白努利定律，氣壓使球在空中較穩定 (C)球在旋轉時，防守者比較難守 (D)讓球可以彈得更遠。

《解析》P130。

《難易度》易

64. (B)羽球比賽中，雙方各勝 1 局，請問第 3 局開始由哪一方先發球？(A)第 1 局獲

勝者 (B)第 2 局獲勝者 (C)猜拳獲勝者 (D)裁判決定。

《解析》P74。

《難易度》易

65. (D)以下有關排球發球的規定，何者有誤？(A)擊球瞬間不可踏入場區 (B)裁判鳴笛指示後始可發球 (C)發球區為長 9 公尺的區域 (D)發球觸網須重新發球。

《解析》P111，發球觸網不得重新發球。

《難易度》易

66. (A)現行桌球比賽規則，每一局先獲得幾分為勝？(A)11 分 (B)15 分 (C)21 分 (D)25 分。

《解析》P95。

《難易度》易

67. (C)肌肉拉傷為運動傷害中常見的一種傷害類別，如果發生拉傷狀況，運動員通常需要 2~4 週的時間來進行治療與復健，關於拉傷，下列何者正確？(A)指關節部位的傷害，通常是關節周圍的韌帶因過大的拉力造成組織的破損與斷裂 (B)指肌肉及皮下組織的損傷，會發生微血管破裂但皮膚沒有傷口的狀況，使組織液和血液在局部累積 (C)指肌肉或肌腱因過大的外力或肌肉收縮造成的損傷 (D)指肌肉會發生劇烈不自主的收縮。

《解析》P31。

《難易度》易

68. (C)根據排球比賽相關規則，下列敘述何者有誤？(A)必須以單手或單臂進行發球動作 (B)不可以用腳發球 (C)自由球員得以發球 (D)可以用腳接球。

《解析》P111，自由球員不得發球。

《難易度》易

69. (B)排球接發球時，應該盡量將球傳到哪位球員？(A)攻擊球員 (B)舉球員 (C)自由球員 (D)對方球員。

《解析》P108。

《難易度》易

70. (C)以下桌球發球動作，何者犯規？(A)預備時站立在端線外 (B)將球置於掌心 (C)拋球時，持球手低於桌面 (D)發球的第

一落點在己方球檯。

《解析》P80。

《難易度》易

71. (D)下列有關排球發球敘述何者不正確？
(A)球隊輪到發球時，發球員每次只有 1 次發球機會，不得重發 (B)如發球隊得分時，同 1 發球員得繼續發球 (C)發球者必須按比賽前排定的順序，每次換邊發球，須按順時針方向輪轉 (D)發球者聽聞裁判哨音准予發球時，如果拋球不順可待球落地，進行第二次發球。

《解析》P111，發球員每次發球只有一次執行發球動作機會。

《難易度》易

72. (B)桌球反手切球擊球時，球拍應摩擦球體的？ (A)上方 (B)下方 (C)側面 (D)皆可。

《解析》P89。

《難易度》易

73. (B)在體適能中評估學生腹肌耐力的屈膝仰臥起坐測驗，其施做時間是多久？
(A)30 秒 (B)60 秒 (C)90 秒 (D)120 秒。

《解析》P23。

《難易度》易

74. (C)在體適能中，關於高強度間歇訓練，下列何者為非？ (A)能增強心肺耐力 (B)能提高燃脂效率 (C)適合每一個人來操作 (D)是一種透過高強度運動搭配低強度回復運動的組合訓練。

《解析》P12，不是每個人都適合這種高強度訓練。

《難易度》易

75. (C)關於以下水域安全標誌圖示，下列何者正確？



- (A)禁止潛水 (B)小心海浪 (C)禁止跳水
(D)小心跳水。

《解析》課外延伸。

《難易度》易

76. (C)籃球的運球高度，儘量不超過哪個部位？ (A)腳踝 (B)膝蓋 (C)腰部 (D)頭部。

《解析》P125。

《難易度》易

77. (B)排球比賽過程中，遇到每次換邊發球時，球員位置應該如何輪轉？ (A)逆時針方向輪轉 (B)順時針方向輪轉 (C)M 型輪轉 (D)S 型輪轉。

《解析》P111。

《難易度》易

78. (B)關於桌球拍的膠皮配置，下列何者正確？ (A)顏色為一藍一紅 (B)顏色為一黑一藍 (C)兩面都為黑色 (D)兩面都為紅色。

《解析》課外延伸、P95 必須有一面膠皮為黑色，另一面為與黑色及使用球明顯可區別之鮮艷顏色，以做為區別。

《難易度》易

79. (B)籃球場地全場，長、寬為多少公尺？
(A)20m、10m (B)28m、15m (C)25m、15m
(D)15m、15m。

《解析》P129。

《難易度》易

80. (C)想要發出長短不同的桌球球路時，應該注意下列哪一個重點？ (A)擊球拍面角度 (B)拋球的高度差異 (C)第一落點的位置 (D)拍面的材質。

《解析》P82。

《難易度》易

81. (C)如果在艷陽日曬的天氣下發生溺水，不建議使用哪一種自救方式？ (A)剪刀式踩水 (B)打蛋式踩水 (C)仰漂 (D)水母漂。

《解析》課外延伸，太陽直曬狀況下會造成眼睛損傷。

《難易度》易

82. (A)由體適能可知關於肌力與肌耐力的訓練方法與特性，下列何者為非？ (A)相同肌群的訓練項目盡量安排在一起 (B)練習過程中切勿憋氣 (C)操作高強度訓練時，要有人在旁保護 (D)對於工作效

率有所幫助。

《解析》P14，相同肌群訓練項目盡量勿排在一起，好讓肌肉擁有充份休息的時間。

《難易度》易

83. (C)下列何者為羽球場的長度？(A)長 10.4 公尺，寬 6.6 公尺 (B)長 12 公尺，寬 8.2 公尺 (C)長 13.4 公尺，寬 6.1 公尺 (D)全部皆非。

《解析》P74。

《難易度》易

84. (A)要預防運動傷害必須注意以下哪幾點？
A.場地、器材、裝備是否安全，維護狀況是否良好。
B.為達目的不擇手段，勝利就是一切。
C.運動前穿戴合適的護具或給予患處貼紮保護。
D.確實做好熱身活動與動態伸展運動。
E.運動中隨時補充水分和電解質。
(A)ACDE (B)BCDE (C)ABCD (D)全部皆是。

《解析》P37。

《難易度》易

85. (B)籃球比賽時，進攻者在切入上籃時常被防守膝蓋撞擊大腿，造成進攻者當下疼痛無力，這又稱為「吃雞腿」，試問這使哪一種運動傷害？(A)拉傷 (B)挫傷 (C)扭傷 (D)抽筋。

《解析》P31，課外延伸。

《難易度》易

86. (A)排球發球發出不旋轉球，會形成？(A)漂浮球 (B)上升球 (C)直墜球 (D)曲球。

《解析》P103。

《難易度》易

87. (C)根據 PEACE & LOVE 運動傷害處理原則中，將亞急性期的傷害處理分成四個步驟，試問下列何者敘述正確？(A)盡量避免讓患者承受負重及做任何活動 (B)心情的起伏不會影響傷癒的程度，無須過度樂觀或備感壓力 (C)進行有氧訓練，可促進組織癒合與恢復 (D)傷後 72 小時即可開始恢復正常訓練。

《解析》P36，D 無痛的情況下可進行適當的訓練。

《難易度》易

88. (C)桌球運動是深受下列哪一項運動的影響而生成？(A)羽球 (B)排球 (C)網球 (D)巧固球。

《解析》課外延伸。

《難易度》易

89. (B)高中女子排球比賽的網高為多少公分？(A)220 公分 (B)224 公分 (C)228 公分 (D)232 公分。

《解析》P111，課外延伸。

《難易度》易

90. (D)桌球的英文名稱為？(A)Table ball (B)Tennis (C)Cricket ball (D)Table tennis。

《解析》課外延伸。

《難易度》易

91. (D)臺灣首位在羽球女單排名世界第一的運動員是下列哪位？(A)李文珊 (B)陳靜 (C)郭焯淳 (D)戴資穎。

《解析》課外延伸。

《難易度》易

92. (B)國際羽球總會所舉辦的世界性比賽中，下列哪個盃賽是屬於男子團體錦標賽？(A)優霸盃 (B)湯姆斯盃 (C)蘇迪曼盃 (D)羅傑盃。

《解析》課外延伸。

《難易度》易

93. (B)運動傷害防護中運動護踝的主要功能是保護及支撐踝關節，可以預防踝關節扭傷。若要針對側移動作提高保護效果，應該使用下列哪一種運動護踝？(A)包覆式護踝 (B)固定式護踝 (C)綁帶式護踝 (D)移動式護踝。

《解析》P39。

《難易度》易

94. (A)下列有關排球發球時的敘述何者正確？(A)球被擊離手前，發球者不得踩線或越入球場內 (B)球被擊離手前，發球者可以踩線但不得越入球場內 (C)球被擊離手前，發球者不得踩線但需要站在球場內 (D)全部皆非。

《解析》P111。

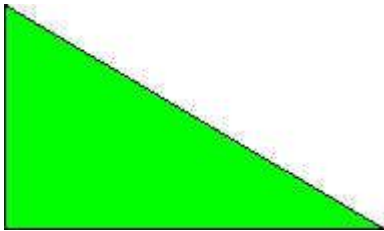
《難易度》易

95. (D)籃球防守無球進攻者時，眼睛要注意什麼方向？(A)防守者 (B)來球方向 (C)地上 (D)眼睛注意來球方，同時餘光注意進攻者。

《解析》P120。

《難易度》易

96. (A)關於綠色三角旗水域遊憩活動警示旗幟敘述，下列何者正確？



(A)水域開放 (B)水域有限開放 (C)水域狀況不佳 (D)水域關閉。

《解析》課外延伸。

《難易度》易

97. (B)桌球反手推球技術，以下敘述何者有誤？(A)屬於防禦性動作 (B)來球時，判斷落點後，將球拍以正拍姿勢舉至胸前 (C)擊球時平推球拍 (D)推出時手臂會接近伸直。

《解析》課外延伸。

《難易度》易

98. (C)籃球換手運球時，手指對球使力的主要用意在於？(A)動作比較華麗 (B)欺騙防守者 (C)增加球的速度與方向準確性 (D)使護球更有效。

《解析》P125。

《難易度》易

99. (D)如果你想發出桌球的長球，發球的第一落點應該靠近哪裡？(A)球網前方 (B)球桌中間 (C)己方球網處 (D)己方球桌端線。

《解析》P82。

《難易度》易

100. (A)關於以下水域安全標誌圖示，下列何者正確？



(A)小心暗流 (B)小心水深 (C)小心水母 (D)小心海浪。

《解析》課外延伸。

《難易度》易

101. (D)由體適能可知心跳率儲備量(Heart Rate Reserve, HRR)計算公式為？(A)目標訓練強度心跳率=目標心跳強度百分比 x 最大心跳率 (B)目標訓練強度心跳率=目標心跳強度百分比 x 最低心跳率 (C)目標訓練強度心跳率=目標心跳強度百分比 x (最大心跳率-安靜心跳率) (D)目標訓練強度心跳率=目標心跳強度百分比 x (最大心跳率-安靜心跳率) + 安靜心跳率。

《解析》P11。

《難易度》易

102. (A)一個人的身體能輕鬆且迅速做出移動，並且快速改變方向的能力，像是排球比賽的撲救球動作、籃球的運球過人及拳擊的閃身躲避，這個能力是指以下哪一項競技體適能？(A)敏捷性 (B)反應力 (C)爆發力 (D)協調性。

《解析》P25，課外延伸。

《難易度》易

103. (D)下列哪一項盃賽非羽球三大賽之一？(A)優霸盃 (B)湯姆斯盃 (C)蘇迪曼盃 (D)世界羽球錦標賽。

《解析》課外延伸。

《難易度》易

104. (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。

《解析》P111，自由球員不得發球。

《難易度》易

105. (C)健康體適能測驗是一項重要的健康指標，擁有良好的健康體適能將使人更有效率執行日常活動，試問「抓背測驗」

是針對哪一項健康體適能在做評量？(A)肌力 (B)肌耐力 (C)柔軟度 (D)身體組成。

《解析》P23。

《難易度》易

106. (A)我國棒球好手王建民在效力於美國職棒洋基隊時，因一次跑壘造成右腳受傷，是運動生涯中的一大傷害，請問那次跑壘所造成的傷害算是哪種傷害類別？(A)急性運動傷害 (B)慢性運動傷害 (C)肌肉痙攣 (D)撞挫傷。

《解析》P30，課外延伸，踩壘當下造成右腳足部蹠跗關節韌帶拉傷

《難易度》易

107. (B)在體適能中 Pacer 是一種檢測心肺耐力的方式，受試者須在預先錄製的聲音間隔內，在一個長 20 公尺的跑道中，進行多階段的來回折返跑，關於 Pacer 下列何者正確？(A)隨著時間進行，音樂速度會越來越慢 (B)每一階段的時間為一分鐘 (C)Pacer 總共有 30 個階段。(D)音樂時間為 20 分鐘。

《解析》P23，隨著時間進行，音樂速度會越來越快，共有 21 個階段，完成時間為 21 分鐘。

《難易度》易

108. (B)排球肩上發漂浮球時，以下哪項描述不符合擊球瞬間的動作要領？(A)虎口張開四指併攏 (B)於耳朵旁擊球 (C)擊球以擊中球心使球不旋轉 (D)肩膀保持穩定。

《解析》P105。

《難易度》易

109. (B)下列何者為羽球正拍長球正確動作敘述？(A)正拍長球回擊時，身體側身，重心落於前腳上，並注視來球 (B)引拍時，持拍手抬高與身體呈垂直夾角，向背後引拍 (C)擊球點位於身體後方擊球 (D)正拍長球回擊後身體重心不需轉移，站立等球。

《解析》P68。

《難易度》易

110. (C)健康體適能應著重於下列哪項？(A)爆發力訓練 (B)柔軟度 (C)平時運動的培養與維持 (D)測驗成績。

《解析》課外延伸。

《難易度》易

111. (A)水域遊憩活動警示旗幟中，何種顏色旗幟代表「此為安全水域，有救生員駐站」？(A)紅黃色 (B)黃黑色 (C)綠藍色 (D)紅藍色。

《解析》P53。

《難易度》易

112. (B)由體適能可知在籃球比賽時，A 同學和 B 同學將進行跳球爭球時，A 同學比 B 同學還要慢起跳但卻是比較快碰到球，試問 A 同學的哪項能力優於 B 同學？(A)肌力 (B)爆發力 (C)速度 (D)反應力。

《解析》P24，課外延伸。

《難易度》易

113. (A)關於運動傷害防護中機能貼布的貼紮術，下列何者正確？(A)貼布邊緣修圓角是為了不易讓貼布翹起 (B)量貼布的長度是最重要的步驟 (C)貼布具有彈性，可根據需求邊拉邊貼 (D)原則上是在肌肉收縮姿勢下貼紮。

《解析》P43，評估為最重要的步驟，貼布忌邊拉邊貼，在肌肉伸展姿勢下貼紮。

《難易度》易

114. (A)打籃球變換運球時，如何有效掌握球？(A)靠近防守者的手，保持護球狀態 (B)變換腳步的位移少一點 (C)換方向的動作放慢一些 (D)將球運高一點。

《解析》P122~P125。

《難易度》易

115. (B)運動傷害防護中機能貼布在膝關節貼紮上能有效達到保護及恢復的效果，關於膝關節貼紮步驟，下列何者錯誤？(A)第一步為裁剪好適合的長度 (B)第二步為將機能貼布剪成 I 字型 (C)第二步為先黏貼固定端 (D)第三步驟沿股四頭肌往髌骨黏貼至髌骨上緣。

《解析》P42，第一步裁剪好適合長度，尾端依照膝蓋長度剪成 Y 字型。

《難易度》易

116. (B)打籃球時，防守者對於無球者的防守重點應該是？ (A)阻止跑動 (B)阻斷接球 (C)阻礙跳躍 (D)阻止投籃。

《解析》P120。

《難易度》易

117. (D)桌球比賽中領先兩分以上時，先獲得幾分得以判勝得一局？ (A)25 分 (B)21 分 (C)15 分 (D)11 分。

《解析》P95。

《難易度》易

118. (D)由體適能可知下列何者不屬於高升糖指數（高 GI）的食物？ (A)洋芋片 (B)巧克力 (C)白飯 (D)豆腐。

《解析》P19。

《難易度》易

119. (C)由體適能可知運用大肌群運動，進行 20~60 分鐘以上長時間、持續性之強度，屬於何種運動？ (A)重量訓練 (B)動態伸展 (C)有氧運動 (D)間歇運動。

《解析》P11。

《難易度》易

120. (D)下列何者為羽球發、接發球的正確規則敘述？ (A)接發球員尚未準備就緒即發球 (B)發球員開始發球時，球拍可以來回移動到球送出 (C)發球時，球拍擊球瞬間需位於腰部以下 (D)發球時，雙方需站於對角線的發球區，兩腳觸地且不能踏及發球場區界線。

《解析》P74。

《難易度》易

121. (B)PEACE 原則中，目的在於止血、消腫，通常將患處抬至略高於心臟之位置的是？ (A)P (B)第一個 E (C)A (D)C。

《解析》P36。

《難易度》易

122. (B)關於桌球正手拉球動作要領，下列何者敘述有誤？ (A)引拍時以腰部力量帶動手部動作 (B)引拍時應面向球桌，雙膝微彎，上半身略微前傾 (C)尚未看到對方擊球前，球拍應置於胸前 (D)擊球時，持拍手臂迅速收縮使球拍約揮至額頭上

方。

《解析》P84，B 是預備動作的要領。

《難易度》易

123. (B)下列桌球正拍拉弧圈球需注意的要點，何者為非？ (A)預備時應注意來球落點 (B)引拍時持拍手應高於桌面 (C)擊球時手臂應迅速收縮 (D)擊球時身體重心應向前傾。

《解析》P84，引拍時右手手臂外展使球拍約放置於右膝後側。

《難易度》易

124. (A)國際正式羽球賽制採？ (A)3 戰 2 勝制 (B)5 戰 3 勝制 (C)7 戰 4 勝制 (D)全部皆非。

《解析》P74。

《難易度》易

125. (A)排球獲發球權之球隊進行發球時，若未依照順時針順序更換位置，便會被裁判判定為？ (A)輪轉錯誤 (B)越界錯誤 (C)循環錯誤 (D)站位錯誤。

《解析》P111。

《難易度》易

126. (D)大部分水中發生意外事件的原因，是因為溺者本身的什麼狀況？ (A)驚恐慌張 (B)體力耗竭 (C)低估水域狀況 (D)以上皆是。

《解析》P53。

《難易度》易

127. (C)小智決定從下週開始，每星期一、三、五下午 4 點，以慢跑 20~30 分鐘來增進心肺耐力，請問他的改善心肺耐力體適能計畫，缺乏下列哪一項應考慮的因素？ (A)運動頻率 (B)持續時間 (C)運動強度 (D)運動方式。

《解析》P20。

《難易度》易

128. (D)在體適能中，國民健康署建議我國成人身體質量指數的理想範圍是多少？

(A) $17 \leq \text{BMI} < 23.5$ (B) $21 \leq \text{BMI} < 27.5$

(C) $15.5 \leq \text{BMI} < 21$ (D) $18.5 \leq \text{BMI} < 24$ 。

《解析》P10。

《難易度》易

129. (D) 排球發球技術中，球速最快的發球為下列哪一種？ (A)低手發球 (B)肩上漂浮球 (C)背向式發球 (D)跳躍發球。

《解析》P104。

《難易度》易

130. (A) 抽筋是發生水上意外因素之一，下列何者非屬於發生抽筋的主因？ (A)下水前喝太多水 (B)身體狀況暖身不足 (C)水溫太低 (D)長時間運動造成肌肉疲勞。

《解析》P54。

《難易度》易

131. (B) 關於以下水域安全標誌圖示，下列何者正確？



(A)小心海流 (B) 小心鯊魚 (C)准許釣魚 (D)禁止釣魚。

《解析》課外延伸。

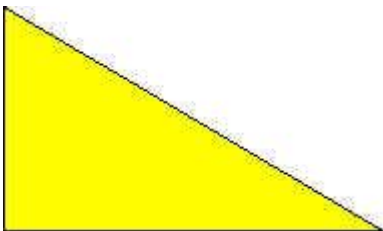
《難易度》易

132. (D) 運動傷害發生的原因可能是？ (A)熱身不足 (B)運動技術不佳 (C)設備不安全 (D)全部皆是。

《解析》P37。

《難易度》易

133. (C) 關於黃色三角旗水域遊憩活動警示旗幟敘述，下列何者正確？



(A)水域關閉 (B)水域有限開放 (C)水域狀況不佳 (D)水域平靜。

《解析》課外延伸。

《難易度》易

134. (D) 桌球發球技術中，想要控制好第一落點位置的關鍵點在於？ (A)擊球拍面角度的掌握 (B)拋球旋轉度的控制 (C)擊中球體位置的準確度 (D)擊球的時間點及

力道控制。

《解析》P82。

《難易度》中

135. (B) 關於在游泳池戲水的安全注意事項，下列何者錯誤？ (A)在泳池旁奔跑追逐容易造成滑倒受傷 (B)戲水時，應先做好觀察與照顧，可以將同學的頭部壓入水中，測試憋氣能力 (C)操作潛水游泳時，須考量自身能力及池水深度，避免發生意外 (D)在接受專業游泳訓練後，有教練及救生員的督導之下，可以於跳水臺進行跳水練習。

《解析》P52。

《難易度》中

136. (B) 關於以下水域安全標誌圖示，下列何者正確？



(A)禁止游泳 (B)允許游泳 (C)禁止戲水 (D)允許浮潛。

《解析》P53。

《難易度》中

137. (C) 哪一項羽球動作技術能將球的落點控制在球場後方？ (A)正拍切球 (B)滑拍擊球 (C)正拍長球 (D)正拍扣球。

《解析》P68。

《難易度》中

138. (C) 由體適能可知有氧運動的目標就是提升攝氧量及心輸出量，能提升心肺耐力的表現，關於有氧運動的訓練原則，請問下列何者錯誤？ (A)運動頻率為每週三至五天 (B)運動種類以大肌肉、可長時間持續之運動項目為主 (C)只要有從事運動即可，持續時間多少不是重點 (D)心跳率維持在 40 到 85%的運動強度。

《解析》P11，持續 30 分鐘以上的運動較能達到有氧運動的效益。

《難易度》中

139. (C) 關於水域安全知識中的海邊防溺注意

事項，下列敘述何者錯誤？(A)不要在水中嬉鬧惡作劇 (B)下水前先做暖身運動 (C)身體疲累時可以泡水泡久一點 (D)不要穿著牛仔褲下水。

《解析》P51。

《難易度》中

140. (D)運動體適能又稱為競技體適能，包含六項能力指標，具備這六項能力者通常能有較好的運動表現，試問下列哪一項非屬於競技體適能？(A)協調性 (B)平衡性 (C)反應力 (D)觀察力。

《解析》P25，速度、協調性、平衡性、敏捷性、反應力、爆發力。

《難易度》中

141. (D)跑步前若熱身不足可能會造成以下哪種運動傷害？(A)髖股疼痛症候群 (B)脛脛束摩擦症候群 (C)跟腱發炎 (D)腿後肌與股四頭肌的拉傷。

《解析》P32。

《難易度》中

142. (A)關於羽球比賽發球權，下列敘述何者正確？(A)第一局贏球者為第二局一開始的發球者 (B)第二局必須重新猜拳決定發球權 (C)發球得分後，換對方發球 (D)發球觸網時，必須重新發球。

《解析》P74。

《難易度》中

143. (C)關於桌球正手拉弧圈球的重點，下列何者正確？(A)擊球點越低越好 (B)手臂動作為由後往前揮臂 (C)來球為下旋球時可以使用 (D)引拍位置約在腰髖連接處。

《解析》P83。

《難易度》中

144. (D)關於桌球正手發旋轉球的動作，下列何者敘述有誤？(A)右手持拍者發球時，左腳應該在前，右腳在後 (B)雙眼注視球體，將球垂直向上拋起 (C)腰部必須隨著引拍動作轉動 (D)發球時的擊球點應該是當球在最高點時。

《解析》P81，應該是當球從最高點落下至胸腹部時。

《難易度》中

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

《解析》P10，D 選項為柔軟度佳帶來的好處。

《難易度》中

146. (A)一個正式 FIBA 籃球場的底線為幾公尺？(A)15 公尺 (B)18 公尺 (C)20 公尺 (D)28 公尺。

《解析》P129。

《難易度》中

147. (B)運動防護員是一項非常專業的工作，不是一般人可以勝任，不只是要會貼紮，還需要具備運動醫學及運動生理學等相關專業知識，關於運動防護員的工作內容，下列何者正確？(A)必須提供運動員訓練課程(B)必須提供運動員運動傷害預防的衛教 (C)不用參與運動員身體檢測之工作 (D)不用協助運動員進行物理治療與復健。

《解析》P46。

《難易度》中

148. (A)排球比賽場上是由幾位選手所組成？(A)12 位 (B)10 位 (C)8 位 (D)6 位。

《解析》P111，排球場上一隊共 6 人上場，不含場下選手，場上共會有 12 位選手。

《難易度》中

149. (A)關於救溺 5 步，下列何者敘述有誤？(A)口訣為叫、叫、伸、泡、划 (B)第二個叫是指叫人撥電話求救 (C)划是指利用大型浮具划過去 (D)伸是指利用延伸物救生。

《解析》P58，叫、叫、伸、拋、划

《難易度》中

150. (C)由體適能可知高 GI 食物的攝取會容易造成血糖快速上升，使得哪種激素劇烈分泌？(A)生長激素 (B)甲狀腺素 (C)胰島素 (D)腎上腺素。

《解析》P19。

《難易度》中

151. (A) 桌球發短球的目的是在於讓球有機會在對方球桌彈跳 2 次以上，關於發短球的動作要領，下列何者有誤？ (A)擊球時間點要晚一些 (B)擊球點在胸腹部之間 (C)擊球時，手腕瞬間用力並急剎 (D)想辦法增加球體的摩擦力。

《解析》P82。

《難易度》中

152. (B) 籃球既講究個人技能也強調團隊合作能力，當進攻路線被防守者守住時，你應該做下列哪一件事？ (A)繞道而行 (B)傳球跑位 (C)橫衝直撞 (D)站立不動。

《解析》P128。

《難易度》中

153. (D) 籃球進攻者切入的速度及效率會受到下列哪個因素的影響？ (A)試探步腳尖的方向 (B)身體重心高低 (C)下肢肌群的能力 (D)全部皆是。

《解析》P118、P121、P131。

《難易度》中

154. (C) 關於以下水域安全標誌圖示，下列何者正確？



(A)小心地滑 (B)小心水深 (C)小心突降陡坡 (D)建議兩人同行。

《解析》P53。

《難易度》中

155. (A) 關於以下水域安全標誌圖示，下列何者正確？



(A)禁止衝浪 (B)禁止戲水 (C)禁止海釣 (D)禁止跳水。

《解析》P53。

《難易度》中

156. (C) 運動傷害防護的處理與預防有介紹機能貼布，是由日本加瀨建造醫師 (Dr. Kenzo Kase) 於 1979 年創建的貼紮技術，關於機能貼布，下列敘述何者錯誤？ (A)機能貼布能調整肌肉張力 (B)能有支撐軟組織及矯正姿勢的功能 (C)機能貼布又稱肌內效貼布，貼布本身沒有彈性，所以可以有效固定 (D)如果沒依照使用原理及肌肉走向貼紮，可能會產生反效果。

《解析》P42，肌內效貼布具有彈性。

《難易度》中

157. (B) 運動傷害防護中運動護膝的主要功能是為了保護及穩定膝關節，支撐僵硬無力、不適或受傷的膝蓋部位，如果你患有跑者膝的問題，你應該使用下列哪一種護膝？ (A)包覆式護膝 (B)髌骨帶 (C)可調式護膝 (D)防撞型護膝。

《解析》P38。

《難易度》中

158. (B) PEACE & LOVE 運動傷害處理原則中的 A 是指 Avoid Anti-inflammatories，建議傷患應盡量避免使用抗發炎的藥物，建議可以用甚麼方法來減緩發炎的狀況？ (A)熱敷 (B)冰敷 (C)針灸術 (D)按摩術。

《解析》P36，課外延伸。

《難易度》中

159. (A) 一個正式 FIBA 籃球場的邊線長度為幾公尺？ (A)28 公尺 (B)30 公尺 (C)18 公尺 (D)15 公尺。

《解析》P129。

《難易度》中

160. (B) 關於以下水域安全標誌圖示，下列何者正確？



(A)小心地滑 (B)水深危險 (C)海浪危險 (D)小心暗流。

《解析》P53。

《難易度》中

161. (D)要成為一位好的籃球進攻者一定要懂得如何觀察防守者的重心變化，下列何者為最好的切入時機點？(A)防守者雙腳下蹲時 (B)防守者兩眼專注於球體時 (C)防守者雙手擺高時 (D)防守者跳起來時。

《解析》P127。

《難易度》中

162. (C)關於海域安全注意事項，下列敘述何者正確？(A)在有救生員的狀況下，即使設有禁止游泳標誌的水域，也可以下水戲水 (B)颱風來襲前後兩天，風浪較大，適合衝浪活動進行 (C)若被海浪捲到外海，應保持冷靜，想辦法保持體力和體溫，想辦法求救 (D)攜帶充氣式浮具後就可以盡情享受大海，不用擔心溺水的發生。

《解析》P52。

《難易度》中

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

《解析》P20，建議每次運動持續時間為 20-60 分鐘。

《難易度》中

164. (A)羽球比賽過程中，擊完球後的回復觀察動作非常重要，關於這項技能的動作要領，下列何者敘述正確？(A)身體重心放低，球拍放置胸前位置 (B)身體放鬆，球拍自然下垂 (C)雙眼直視前方，雙手張開 (D)雙腳微開，持拍手高舉。

《解析》P69。

《難易度》中

165. (C)強而有力的排球扣球需仰賴準確的起

跳點以及擊球點的掌握，在高點擊球瞬間時，手肘應該呈現甚麼狀態？(A)彎曲狀態 (B)後擺狀態 (C)伸直狀態 (D)弓身狀態。

《解析》P107。

《難易度》中

166. (B)關於以下水域安全標誌圖示，下列何者正確？



(A)禁止跳水 (B)禁止滑水 (C)禁止釣魚 (D)禁止衝浪。

《解析》P53。

《難易度》中

167. (A)關於桌球反手推球動作要領，下列何者敘述正確？(A)引拍時持拍手手肘勿高於球拍 (B)擊球時拍面應盡可能前傾 (C)擊球時拍面應盡可能後仰 (D)手臂向前揮動時應避免接近伸直狀態。

《解析》P86。

《難易度》中

168. (B)桌球單打發球時，下列何者敘述屬於正當發球行為？(A)拋球手低於檯面 (B)站於球桌左側進行發球 (C)球未升離拋球手 16 公分以上 (D)拋球時，身體任何一部位遮擋住球。

《解析》P80。

《難易度》中

169. (D)打籃球時，做出試探步的用意是為了爭取投籃的空間及創造切入的機會，試問每一次接獲傳球後可以做幾次試探步？(A)單腳一次 (B)左右腳各一次 (C)單腳左右邊各一次 (D)單腳不限次數。

《解析》課外延伸。

《難易度》中

170. (B)籃球背後換手運球時，手指給予球力量增加球的速度與方向的準確性，運球時的高度應該位於？(A)肩部高度 (B)腰部高度 (C)胸部高度 (D)膝蓋高度。

《解析》P125。

《難易度》中

171. (B)在體適能中操作一連串的運動項目訓練，像是開合跳、伏地挺身、腹部捲曲等，通常以 8 到 12 項動作為主，借此來達到充分鍛鍊全身各部位機能的運動稱為？(A)重量訓練 (B)全身性循環訓練 (C)間歇訓練 (D)阻力訓練。

《解析》P06。

《難易度》中

172. (D)下列各種桌球技術的敘述何者正確？(A)正手切球可以加快球速 (B)反手推球是很少使用上的技術 (C)正手拉球為一種下旋球的攻擊技術 (D)反手切球可以減弱對手進攻時的特質。

《解析》P88。

《難易度》中

173. (A)關於羽球運動，下列何者敘述有誤？(A)扣球是羽球比賽中底線對打最常見的相持球路 (B)擊球點愈高愈容易擊出深遠的長球 (C)敏捷的移動步伐是羽球比賽中重要的基本功 (D)擊球過程中，腳步應該優先於球拍到擊球位置。

《解析》P72，底線對打最常見的相持球路為高遠球。

《難易度》中

174. (A)下列排球發球的觀念何者正確？(A)瞄準對方比較弱的接球員 (B)閃避對方比較弱的接球員 (C)發球球速越強勁，得分機會越高 (D)瞄準對方後排選手進行發球。

《解析》P109，難以預測落點的漂浮球就不是依靠強勁球速來得分。

《難易度》中

175. (D)排球場地會配置幾支標誌竿？(A)6 支 (B)4 支 (C)1 支 (D)2 支。

《解析》P111。

《難易度》中

176. (B)下列排球比賽規則，何者敘述正確？(A)自由球員能隨時替換場上所有球員 (B)自由球員的更換次數不受限制 (C)所有暫停時間皆為 60 秒 (D)第一次延誤比

賽時，不予判罰。

《解析》課外延伸。

《難易度》中

177. (B)下列何者是排球選手常見的運動傷害？(A)髂脛束摩擦症候群(B)髌骨肌腱病變 (C)跟腱發炎 (D)臀部肌群的拉傷。

《解析》P33，髌股肌腱病變又稱跳躍膝，常發生在要反覆跳躍的運動項目像是排球。

《難易度》中

178. (D)由體適能可知阻力訓練中的動作排列原則是指？(A)相同肌群訓練項目盡量安排在一起 (B)訓練的肌群應該由上半身開始，下半身訓練安排在後面 (C)針對不同肌群進行阻力訓練 (D)大肌群安排在小肌群之前。

《解析》P14。

《難易度》中

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

《解析》P81。

《難易度》中

180. (A)關於以下水域安全標誌圖示，下列何者正確？



(A)小心水母 (B)小心陡坡 (C)小心漩流 (D)小心魚群。

《解析》P53。

《難易度》中

181. (D)每年夏天總是會發生溺水事件，熟識救生原則相當重要，關於救生三大原則，下列何者敘述有誤？(A)岸上救生優於下水救生 (B)器材救生優於徒手救生 (C)團隊救生為優先考量 (D)把握第一時間跳水救生。

《解析》P58。

《難易度》中

182. (C)打籃球時，關於防守者的阻斷動作，其

下列重點何者有誤？(A)靠近球邊的手舉起外翻干擾接球路徑 (B)靠近球邊的腳踩在接球者接球的球線上 (C)重心應放高，避免影響移動及反應速度 (D)雙眼注意來球方，同時余光注意進攻者位置。

《解析》P120，重心蹲低，形成馬步，有利移動及做出反應。

《難易度》中

183. (B)由體適能可知肌力訓練可以增加人體肌肉量，提高基礎代謝率，使得人體更有效消耗熱量，進而容易達到體重的控制，試問一般人體的基礎代謝率約占總熱量消耗的多少？(A)75-80% (B)65-70% (C)55-60% (D)45-50%。

《解析》P19。

《難易度》中

184. (B)排球比賽場上，哪一位球員必須縱觀全場，判斷對手的防守隊形來組織進攻？(A)自由球員 (B)舉球員 (C)攻擊手 (D)發球員。

《解析》P109。

《難易度》中

185. (A)籃球球員在接到傳球後，面對防守者時常常會做出向前踩一步的動作，但並未運球也未投籃，其動作稱為？(A)試探步 (B)下球步 (C)護球步 (D)收球步。

《解析》P119。

《難易度》中

186. (D)籃球屬於快節奏的運動，在運球、投籃及防守的過程中充滿衝刺、急停及方向變換的動作，請問對下列哪個部位特別容易造成運動傷害？(A)肩部 (B)手部 (C)背部 (D)踝部。

《解析》P131。

《難易度》中

187. (B)在體適能中，關於身體質量指數的敘述，請問下列何者錯誤？(A)英文名稱為 Body Mass Index, BMI (B)計算公式為體重(kg)/身高(cm)² (C)了解數值可以幫助體重控制以降低心血管疾病 (D)有在進行訓練及健身的人會擁有高比例的肌

肉，可能導致數值偏差。

《解析》P10，計算公式為體重(kg)/身高(m)²

《難易度》中

188. (B)下列何種桌球技術，擊球後為下旋球？(A)反手推球 (B)反手切球 (C)正手拉弧圈球 (D)正手拉球。

《解析》P81，下旋球是由上往下，在下部位摩擦擊球，所以只有 B 符合，C、D 則為上旋球。

《難易度》中

189. (A)下列何者可能是一局國際正式排球賽的結束分數？(A)50：48 (B)30：29 (C)21：19 (D)25：24。

《解析》課外延伸，每場比賽採五局三勝制，2：2 局時，第五局為決勝局，第一局至第四局先獲 25 分者，勝一局，若 24：24 則須領先 2 分才取勝；第五局，先獲 15 分並領先 2 分為勝。

《難易度》中

190. (B)羽球發球時，擊球點不可高於幾公尺（從地面算起）？(A)1.1 公尺 (B)1.15 公尺 (C)1.2 公尺 (D)1.25 公尺。

《解析》P67。

《難易度》中

191. (C)關於排球比賽相關規則，下列敘述何者錯誤？(A)排球是一場 25 分制的比賽 (B)球隊在擊球回對隊場區前觸球四次，判對方得一分 (C)輪轉錯誤時，應立即改正輪轉順序，繼續比賽 (D)比賽時，當任何一隊先獲得 8 分及 16 分時會自動暫停。

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

《難易度》中

192. (C)桌球反手切球的動作要領中，引拍時拍面應後仰約幾度？(A)20 度 (B)90 度 (C)45 度 (D)180 度。

《解析》P88。

《難易度》中

193. (A)打籃球時，當你的對手是非常貼身緊迫防守的類型，你應該多使用哪項技能來爭取擁有切入進攻的空間？(A)持球試

探步 (B)快速投籃 (C)減少跑動 (D)推人跑位。

《解析》P119。

《難易度》中

194. (D)關於羽球正拍發高遠球的動作要領，下列何者敘述有誤？ (A)鞭甩擊球 (B)腰轉 (C)固定球高 (D)正面持球。

《解析》P66，側面持球。

《難易度》中

195. (A)不管是跑步選手或者是籃球選手，都可以常常看到選手在小腿上及手臂上穿戴上壓力套，關於壓力套的功能下列何者錯誤？ (A)能保護骨骼，避免急性運動傷害 (B)能增強代謝速度 (C)能幫助疲勞恢復 (D)能促進血液循環。

《解析》P39。

《難易度》中

196. (A)籃球進攻者在接到球時，能夠選擇投籃、切入及傳球，我們將這三項基本進攻動作稱為？ (A)三重威脅 (B)傳切戰術 (C)擋切戰術 (D)低位單打。

《解析》P119。

《難易度》中

197. (A)羽球單打比賽中，雙方比分來到 20 平分時，如何能贏得該局？ (A)連續得 2 分 (B)連續得 3 分 (C)誰先得到 21 分 (D)誰先贏得 25 分。

《解析》P74。

《難易度》中

198. (D)關於羽球正拍擊高遠球的動作技術，下列何者敘述正確？ (A)引拍→轉腰側身→擊球→回復觀察 (B)擊球→轉腰側身→順勢轉移→回復觀察 (C)順勢轉移→引拍→轉腰側身→擊球 (D)轉腰側身→引拍→擊球→順勢轉移。

《解析》P68、P69。

《難易度》中

199. (A)關於桌球運動可能造成的運動傷害，下列敘述何者正確？ (A)常見的運動傷害為肩部、腰部等 (B)動作錯誤並不會造成運動傷害的產生 (C)手腕經常快速改變方向，容易造成腰椎的傷害 (D)桌球運

動重點在手部動作，下半部肌群不容易有疲勞的產生。

《解析》P96。

《難易度》中

200. (A)在運動場上，常可以看到運動選手身上一層一層交疊環繞的白色貼布，又稱為運動白貼，關於運動傷害防護中使用白貼的目的，下列何者正確？ (A)能限制關節角度，預防傷害 (B)能提升運動表現的能力 (C)能促進疲勞恢復 (D)能減緩乳酸堆積。

《解析》P40，運動白貼主要目的在限制關節角度，預防過大的動作造成傷害。

《難易度》中

201. (C)籃球防守步移動口訣為？ (A)前腳跨、後腳跨 (B)前腳滑、後腳跨 (C)前腳跨、後腳滑 (D)前腳滑、後腳滑。

《解析》P121。

《難易度》中

202. (D)關於排球自由球員更換的規定，下列敘述何者正確？ (A)得以和場上任何一個人進行更換 (B)只能跟前排選手進行更換 (C)更換次數最多為 3 次 (D)更換次數沒有限。

《解析》課外延伸。

《難易度》中

203. (C)在體適能中，鍛鍊心肺耐力不只能提升運動耐力的表現，亦能提升人體心血管的健康，下列何者非鍛鍊心肺耐力的方式及原則？ (A)每周運動 3 至 5 天 (B)進行 1500 公尺游泳訓練 (C)立定三次跳訓練 (D)慢跑 30 分鐘。

《解析》P11，立定三次跳是爆發力的訓練方式。

《難易度》中

204. (B)排球肩上發球的動作要領中，發球拋球時應該將球拋在哪個位置最適切？ (A)前腳前方 (B)頭部前方 (C)頭部後方 (D)後腳後方。

《解析》P102。

《難易度》中

205. (C)運動有益身心健康，但同時也夾帶著受傷的風險存在，若能建立正確的運動傷

害預防概念將有助於減少運動傷害發生的機率，關於運動傷害預防的概念下列何者有誤？(A)學習正確的運動技術 (B)培養良好的肌肉適能 (C)運動前需要伸展，運動後盡早休息 (D)運動中隨時補充水分及電解質。

《解析》P37，運動後應實施充分的緩和伸展運動。

《難易度》中

206. (C) 羽球擊球動作「鞭甩擊球」是指用哪個身體部位去做鞭甩動作？(A)腰部 (B)手臂 (C)手腕 (D)手指。

《解析》P67。

《難易度》中

207. (C) 由體適能可知有氧運動訓練的原則 (FITT) 中的運動頻率 (Frequency) 是指？(A)每天至少運動3次 (B)每天至少運動30分鐘 (C)每週至少運動3至5天 (D)心跳率維持在40到85%的強度。

《解析》課外延伸。

《難易度》中

208. (B) 關於溪流水域安全知識，下列敘述何者錯誤？(A)溪流水域深淺不一 (B)水溫穩定 (C)常有暗流與漩流 (D)水底多滑溜卵石。

《解析》P53，水溫差別甚大。

《難易度》中

209. (C) 在排球一局的比賽過程中，包含技術暫停的情況下，一隊最多可以擁有幾次暫停？(A)2次 (B)3次 (C)4次 (D)5次。

《解析》課外延伸。

《難易度》中

210. (B) 桌球球桌高度為多少？(A)74公分 (B)76公分 (C)78公分 (D)80公分。

《解析》課外延伸。

《難易度》中

211. (A) 桌球起源於下列哪一國家？(A)英國 (B)中國 (C)日本 (D)法國。

《解析》課外延伸。

《難易度》中

212. (C) 在進行水域活動過程中，常常會發生抽筋的現象，下列何者非造成的原因之一？(A)精神緊張 (B)水溫過低 (C)不

會游泳 (D)過度疲勞。

《解析》P54，不會游泳狀況下，並不會造成抽筋現象。

《難易度》中

213. (D) 根據 PEACE & LOVE 運動傷害處理原則中，將急性期的傷害處理分成五個步驟，試問下列何者敘述有誤？(A)受傷後1-3天內應限制活動範圍及負重 (B)應該將受傷的部位抬高於心臟 (C)認識傷後恢復的過程，避免過度樂觀或承受過度壓力 (D)盡量使用抗發炎藥物來減緩組織的腫脹。

《解析》P36，避免使用藥物，而是使用冰敷方式進行。

《難易度》中

214. (D) 進行籃球轉身換手運球時，右手運球向右前方前進，左腳掌向右前方跨，以身體與左手護球，這時要以哪部位為軸心將身體轉往另一側呢？(A)左手 (B)右手 (C)右腳 (D)左腳。

《解析》P124。

《難易度》中

215. (C) 下列桌球發球相關規定，何者敘述錯誤？(A)每人發兩球後，須輪換發球權 (B)10比10之後，每人發一球 (C)得分者繼續發球 (D)發球觸網後若入對方檯區必須重新發球。

《解析》P95。

《難易度》中

216. (B) 羽球比賽中使用頻率最高的正拍高遠球，是透過哪部位肌群來負責發力與控制球的路線？(A)斜方肌 (B)前臂肌群 (C)背闊肌 (D)股四頭肌。

《解析》P75。

《難易度》中

217. (C) 運動傷害是指在運動期間，身體及心理因為活動所造成的損傷。關於造成運動傷害的原因，下列何者錯誤？(A)運動姿勢錯誤 (B)熱身運動不足 (C)技術不如人 (D)水分攝取不足。

《解析》P29。

《難易度》中

218. (B)關於羽球正拍發高遠球動作要領，下列何者敘述有誤？(A)啟動是指球拍由後往前，由下往上發力 (B)側身持球是指一腳前一腳後，重心放於前腳 (C)順勢揮拍是指擊完球後球拍往非持拍手肩膀順送 (D)回復觀察是指身體重心擊球扭轉後，回復為中央重心，球拍擺置胸前。

《解析》P66，重心放於後腳。

《難易度》中

219. (B)由體適能可知擁有良好的肌力與肌耐力能使人們在日常工作效能提升之外，還能讓人體態優美，請問下列何者非肌力與肌耐力帶來的效益？(A)提升運動能力 (B)使血壓容易升高 (C)增進心理健康 (D)改善身體組成。

《解析》P10，運動能使血壓更加穩定。

《難易度》中

220. (B)關於羽球運動，下列何者敘述有誤？(A)PU 握把布具有止滑功效 (B)整個羽球的高度為 8 公分 (C)碳酸鎂是一種止滑粉 (D)一顆羽球共有 16 根羽球毛。

《解析》課外延伸，一顆羽球的高度為 8.7 公分。

《難易度》中

221. (B)下列桌球發球情況何者屬於犯規？(A)拋球高度高達 16 公分以上 (B)擊球時的第一落點未落在己方球桌 (C)擊球時拍面角度過於垂直 (D)擊球時，球觸網後落在對方球桌上。

《解析》P82。

《難易度》中

222. (C)下列排球肩上發球的動作要領敘述，何者有誤？(A)下半身動力啟動是在球拋起來之後 (B)手臂動作為向上緊接向後彎曲，然後加速向上及向前揮臂伸直 (C)虎口張開，四指併攏，以手指去擊球 (D)擊完球後應該迅速恢復防守動作。

《解析》P103，配合手臂前甩，以手掌擊球。

《難易度》中

223. (A)桌球球桌寬度為幾公分？(A)152.5 公分 (B)150 公分 (C)150.5 公分 (D)152 公分。

《解析》課外延伸。

《難易度》難

224. (D)關於溪流水域安全注意事項，下列敘述何者錯誤？(A)遇大雷雨時，應立即離水上岸 (B)若看到上游山區烏雲密布或聽到轟隆響聲，應立即撤離前往高處逃生 (C)若不幸被溪水沖走時，身體應採取防衛仰姿，保持腳在前頭在後的姿勢 (D)全部皆正確。

《解析》P53。

《難易度》難

225. (A)在運動場上，常常可以看到運動選手穿著壓力腿套，關於運動傷害防護中壓力腿套對於運動表現的效益，下列何者敘述有誤？(A)能增強乳酸推積 (B)能促進疲勞恢復 (C)能增強代謝速度 (D)能促進血液循環。

《解析》P39，壓力套可加速運動後的疲勞恢復及促進血液循環，增強代謝速度並減緩乳酸堆積。

《難易度》難

226. (D)根據 PEACE & LOVE 運動傷害處理原則中，將傷害分為急性期及亞急性期，如果以時間來區分通常亞急性期是指受傷幾小時之後？(A)12 小時 (B)24 小時 (C)48 小時 (D)72 小時。

《解析》P36。

《難易度》難

227. (D)國際桌球總會的英文縮寫為？(A)IAAF (B)IFF (C)ITF (D)ITTF。

《解析》P95，International table tennis federation。

《難易度》難

228. (D)水域安全及環境評估告知我們，下列何種狀況不適合下水戲水？(A)感到飢餓 (B)剛吃飽飯 (C)心情欠佳 (D)全部皆是。

《解析》P50。

《難易度》難

229. (D)關於水域安全及環境評估原則，下列敘述何者正確？(A)選擇合法地點 (B)留意天氣變化 (C)學會水中自救 (D)全部皆是。

《解析》P50。

《難易度》難

230. (B)籃球比賽中，投籃的命中率是比賽獲勝的重要因素，你是否想過球框與籃球之間大小的關係是如何，一顆成年男子的7號籃球直徑為24.6公分，而球框的寬度為幾公分呢？(A)40公分 (B)45公分 (C)50公分 (D)55公分。

《解析》P130。

《難易度》難

231. (A)在體適能中運動搭配飲食除了能有效控制體重之外，也能讓身體機能更加優化，能為你的日常生活帶來更好的狀態，關於均衡飲食的建議比例，下列何者正確？(A)蛋白質佔10-20% (B)脂質佔10-20% (C)醣類佔70-80% (D)蛋白質、脂質、礦物質為三大營養素。

《解析》P21，脂質為20-30%，醣類為50-60%。三大營養素為蛋白質、脂質、醣類。

《難易度》難

232. (D)關於水域安全知識中的防溺水十招，下列敘述何者正確？(A)湖泊溪流落差大，戲水游泳格外小心 (B)避免做出危險行為 (C)加強游泳漂浮技能，不幸落水時，應保持冷靜與放鬆 (D)全部皆是。

《解析》P50、P51。

《難易度》難

233. (A)在體適能中，柔軟度是指關節活動範圍的大小及關節周圍的韌帶和肌肉延展性。請問下列何者非柔軟度佳所帶來的優點？(A)提升運動心理素質 (B)提升運動表現 (C)運動時體態更加優美 (D)提升內臟代謝功能。

《解析》P10，生理機能不會直接影響心理狀態。

《難易度》難

234. (A)脛骨粗隆骨骺炎是指脛骨周圍發炎造成疼痛的現象，這症狀好發於哪個階段的人們？(A)青少年 (B)嬰幼兒 (C)中壯年 (D)年長者。

《解析》P33，脛骨粗隆骨骺炎好發於骨骼發育快速的青少年。

《難易度》難

235. (B)水域遊憩活動警示旗幟中，何種顏色旗

幟代表「此水域關閉」？(A)黃紅色 (B)紅色 (C)綠紅色 (D)黃色。

《解析》P53。

《難易度》難

236. (D)進階的排球肩上發球通常會加上助跑拋球的動作，下列何者非其用意？(A)提高擊球點 (B)讓對手不好預測球的落點 (C)加快發球球速 (D)將球發得更高更遠。

《解析》課外延伸，目的在於提高擊球點以加快球速與球質，使對方難以預測，所以不需要將球發得高遠。

《難易度》難

237. (A)試探步是籃球比賽中進攻者重要的技能，關於試探步伐，下列何者敘述為正確？(A)前跨腳腳尖指向旁邊會降低切入過人的速度 (B)前跨腳的大小不會影響防守者移位的距離 (C)試探步伐跨越大步越好 (D)身體重心應該保持在後腳。

《解析》P118。

《難易度》難

238. (C)打籃球進攻者運球切入時，如果遇到防守者預先站在進攻者的切入路線上，雙方發生碰撞，裁判應該吹哨判？(A)帶球走步 (B)兩次運球 (C)進攻犯規 (D)阻擋犯規。

《解析》課外延伸。

《難易度》難

239. (B)打籃球防守時為何應該與進攻者保持距離？(A)太近會使對方不容易切入 (B)保持一個適合的距離有助於防守者觀察、移動及抄球 (C)太遠會使對方不容易投籃 (D)保持一個適當的距離有助於裁判觀察比賽狀況。

《解析》P121，太近容易被輕易切入，太遠容易給予對方投籃的機會。

《難易度》難

240. (D)關於運動傷害發生的原因，下列何者正確？(A)運動前熱身活動不足 (B)展現出非正確的運動技能 (C)沒有評估場地及設備狀況 (D)全部皆正確。

《解析》P37。

《難易度》難

241. (A) 羽球比賽場地的界線寬度應該為幾公分？ (A)4 公分 (B)5 公分 (C)6 公分 (D)2 公分。

《解析》P74。

《難易度》難

242. (D) 桌球球網高度為幾公分？ (A)14.25 公分 (B)152.5 公分 (C)10.50 公分 (D)15.25 公分。

《解析》課外延伸。

《難易度》難

243. (B) 關於籃球進攻者在執行右試探步伐時應該注意的重點，下列何者為非？ (A)重心應該在前腳 (B)左腳向右前跨 (C)雙手持球於右腰際位置 (D)持球的右手在上。

《解析》P118，右腳向右前方跨。

《難易度》難

244. (C) 關於桌球比賽相關規則，下列何者敘述有誤？ (A)有單打及雙打兩種比賽形式 (B)奧運會上有團體賽制的比賽 (C)10 比 10 時，先獲得 11 分者獲勝 (D)首先發球的一方，在該場比賽的下一局應為首先接發球的一方。

《解析》P95，比數 10:10 後，先多得兩分者為勝方。

《難易度》難

245. (A) 關於如何防止打籃球時遭對方切入，下列敘述何者有誤？ (A)雙手呈現高舉姿態 (B)雙腳呈現馬步蹲低 (C)跟著進攻者前進的路徑，前腳跨大步跟上 (D)後腳以滑步的方式併步前進。

《解析》雙手張開向進攻者形成弧形狀。

《難易度》難

246. (C) 根據 PEACE & LOVE 運動傷害處理原則中，在亞急性期的階段時，下列哪項處理原則有誤？ (A)適當負重及做些活動 (B)積極面對 (C)休息越久越好 (D)開始運動。

《解析》P36，無痛狀態下可以開始運動。

《難易度》難

247. (C) 羽球場地中球柱的高度，自地面量起應該為幾公尺？ (A)1.5 公尺 (B)1.524 公尺 (C)1.55 公尺 (D)1.583 公尺。

《解析》P74。

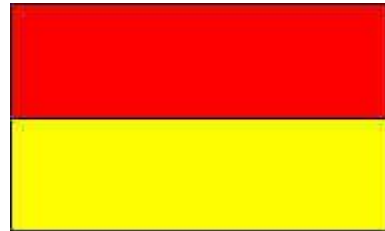
《難易度》難

248. (A) 在體適能中關於「肌力」兩字的意義，下列何者正確？ (A)肌肉一次收縮時能產生的最大力量 (B)肌肉能持續用力的時間 (C)肌肉能反覆操作的次數 (D)肌肉在運動時的延展性。

《解析》P10。

《難易度》難

249. (B) 關於此紅黃旗水域遊憩活動警示旗幟敘述，下列何者正確？

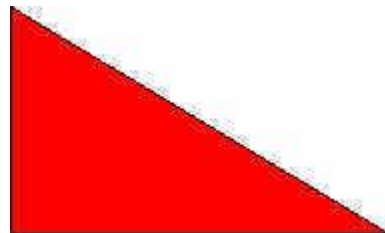


- (A)禁止游泳 (B)水域有限開放 (C)水域狀況不佳 (D)禁止衝浪。

《解析》P53。

《難易度》難

250. (D) 關於紅色三角旗水域遊憩活動警示旗幟敘述，下列何者正確？



- (A)水域開放 (B)水域有限開放 (C)水域狀況不佳 (D)水域關閉。

《解析》課外延伸。

《難易度》難

251. (A) 由體適能可知進行熱身活動時，伸展操的方式會影響肌肉的表現，假設你在 30 分鐘後要進行 100 公尺的測驗，你現在應該進行以下哪一種熱身活動呢？ (A)動態伸展 (B)靜態伸展 (C)冥想 (D)瑜珈伸展。

《解析》P17。

《難易度》難

252. (C)下列何者關於桌球的敘述有誤？(A)球拍拍面一面必須為黑色，另一面可為紅色、粉紅色、紫色、綠色、藍色其中一色 (B)球拍大致上可分為直拍及橫拍 (C)球拍拍面厚度並無限制 (D)桌球直徑為 40mm。

《解析》課外延伸，拍面若使用無海綿的顆粒膠皮，則膠皮的厚度不能超過 2 mm；如果是使用有海綿的顆粒或平面膠皮，則膠皮連同海綿的厚度不能超過 4 mm。

《難易度》難

253. (A)一個正式 FIBA 籃球場禁區的大小為幾公尺？(A)5.8X4.9 公尺 (B)6X5 公尺 (C)6.2X5.2 公尺 (D)7X6 公尺。

《解析》P129。

《難易度》難

254. (C)在體適能中最大反覆次數 (Repetition of Maximum, RM) 指的是最多能夠反覆幾下的重量，美國運動醫學會建議一般人訓練的重量為幾下？(A)1-3 下 (B) 4-6 下 (C)8-12 下 (D) 14-20 下。

《解析》P15。

《難易度》難

255. (D)在排球一局的比賽中，一隊最多允許替補幾個人次？(A)沒有限制 (B)2 人次 (C)4 人次 (D)6 人次。

《解析》課外延伸。

《難易度》難

256. (D)桌球於哪一年首次成為奧運正式比賽項目？(A)1996 年 (B)1992 年 (C)1984 年 (D)1988 年。

《解析》課外延伸。

《難易度》難

257. (A)關於水上安全救生中，下列何者是常見的溺水原因？(A)擁有逞強好勝心 (B)擁有自救的能力 (C)擁有絕佳的體力 (D)擁有水域安全的觀念。

《解析》P53。

《難易度》難

258. (C)籃球下球速度的快慢會影響切入的效率，試問下列哪個因素會使下球的速度變慢？(A)向右邊切入時，右手握在球

上方 (B)持球位置在腰際以下高度 (C)向左邊切入時，右手握在球上方 (D)加強手腕及手指的能力。

《解析》P118。

《難易度》難

259. (C)羽球比賽過程中，若出現 29：29 的比分時，拿下幾分者為獲勝者？(A)領先兩分者 (B)31 分 (C)30 分 (D)判平手。

《解析》P74。

《難易度》難

260. (B)羽球場地中球網中央的高度，自地面量起應該為幾公尺？(A)1.5 公尺 (B)1.524 公尺 (C)1.55 公尺 (D)1.583 公尺。

《解析》P74。

《難易度》難

261. (B)在體適能中有好的柔軟度可以減少運動傷害的產生，所以柔軟度的訓練非常重要，而影響柔軟度好壞的因素有很多，試問下列何者並非影響柔軟度表現因素之一？(A)年齡 (B)身高 (C)韌帶 (D)情緒。

《解析》P16。

《難易度》難

262. (D)羽球場地中球場長度 (含邊線) 應該為幾公尺？(A)12 公尺 (B)12.4 公尺 (C)13 公尺 (D)13.4 公尺。

《解析》P74。

《難易度》難

263. (D)在體適能中升糖指數 (GI 值)，是指食物吃進體內後，造成血糖上升速度之快慢，試問下列何者屬於高 GI 食物？(A)義大利麵 (B)豆腐 (C)橘子 (D)白吐司。

《解析》P19。

《難易度》難

264. (A)關於運動傷害防護中機能貼布的貼紮流程，下列何者有誤？(A)貼布張力越緊越有效 (B)評估是貼紮最重要的一個步驟 (C)黏貼前須清潔皮膚 (D)黏貼時姿勢需要適當擺位。

《解析》P43，不拉張力順肌肉走向貼紮，切忌邊拉邊貼。

《難易度》難

265. (B)關於排球比賽相關規則，下列敘述何者正確？(A)攻擊動作執行時，擊球後觸網是被允許的動作 (B)攻擊動作執行時，過網擊球是不被允許的動作 (C)發球觸網必須重新發球 (D)發球必須在裁判鳴笛後 15 秒內完成發球動作。

《解析》P111。

《難易度》難

266. (D)擁有正確的運動傷害保健觀念能幫助你避免掉許多運動傷害的產生，對於運動傷害保健的相關知識下列何者有誤？(A)運動前應觀察場地狀況 (B)運動前應做好熱身活動 (C)運動後應確實進行緩和活動 (D)運動後應進行加強訓練，避免運動傷害的產生。

《解析》P37，運動後又操作訓練反而容易讓身體過度疲勞產生傷害。

《難易度》難

267. (B)正式羽球比賽是採用幾局幾勝制？(A)1 勝制 (B)3 局 2 勝制 (C)5 局 3 勝制 (D)7 局 4 勝制。

《解析》P74。

《難易度》難

268. (C)進行籃球投籃練習時，會希望投籃者能夠讓球在空中產生向後旋轉，主要原因是行進間球體在向後旋轉時，會讓球的軌跡更穩定，能提高投籃命中率。這個氣壓與氣流之間的關係是源自物理學的哪個定律？(A)牛頓運動定律 (B)虎克定律 (C)伯努利定律 (D)歐拉運動定律。

《解析》P130，若投出去的球沒有旋轉，將可能因氣流的干擾，讓球在空中亂飄，降低命中率。

《難易度》難

269. (C)PEACE & LOVE 運動傷害處理原則中的第二個 E 是指下列哪個步驟？(A)抬高 (B)運動 (C)教育 (D)保護。

《解析》P36。

《難易度》難

270. (A)排球的後排球員可以在哪裡進行高於球網的攻擊動作？(A)3 公尺線向後至底線 (B)3 公尺線向前至中線 (C)底線至

中線 (D)邊線以外皆可。

《解析》P111，後排球員若同時達成下列條件即算攻擊犯規：一是擊球之後排球員位於前區；二是擊球瞬間球之底部完全高於球網上沿；三是完成攻擊動作。

《難易度》難

二、題組題

1. 運動防護員是一種長期照顧專業運動員或一般運動愛好者的專業人員，可按照服務屬性及工作內容分為大會運動防護員與隨隊運動防護員。

() (1)下列何者屬於大會防護員的職責？

(A)協助選手使用護具 (B)參與球隊訓練 (C)比賽場上急性處理 (D)檢測選手體能狀況。

() (2)下列何者屬於隨隊防護員的職責？

(A)場邊運動傷害預防衛教 (B)協助選手復健流程 (C)判斷選手是否能繼續比賽 (D)決定選手傷停時間。

() (3)在比賽現場由主辦方聘請的防護員稱為？(A)臨時防護員 (B)隨隊防護員 (C)現場防護員 (D)大會防護員。

《答案》(1)C (2)B (3)D

《解析》P46

《難易度》易

2. 阿真是 23 歲的一般大學生，因過年期間都在家裡暴飲暴食，又沒有花時間運動，導致其體重暴增，年後她下定決心要去健身房運動找回苗條的身材。教練幫她安排了一系列的體適能課表，主要是協助增肌減脂，並請小真在飲食方面要多加控制。

() (1)請問小真的最大心跳率為多少？

(A)197 次/分 (B)188 次/分 (C)172 次/分 (D)220 次/分。

() (2)小真進行重量訓練時，如果你是教練，應該幫她安排訓練的重量？(A)15-20 RM (B)1-2 RM (C)5-8 RM (D)8-12 RM。

() (3)承上題，你會如何幫小真控制飲食呢？(A)攝取高 GI 食物 (B)每日攝取 4000 大卡的熱量 (C)少油少鹽的清涼食物 (D)吃大量澱粉類食物。

《答案》(1)A (2)D (3)C

《解析》P12、P15、P19，(1)最大心跳率計算公式：
220-年齡 (2)美國運動醫學會建議一般人訓練重量為 8-12 RM

《難易度》易

3. 心肺復甦術為急救時使用的手段，拯救失去意識或心跳的患者，簡稱 CPR。執行 CPR 時，主要為人工呼吸及按壓胸口等六道步驟，要特別注意按壓的力道與速度，若有 AED(自動體外心臟電擊去顫器)可使用時，可施以電擊幫助心臟恢復正常運作，但 8 歲以下的兒童因心臟尚未發育完全，不宜使用。

() (1)請問使用 CPR 急救的原因為何？ (A)使患者感受到痛覺而清醒 (B)擠壓器官幫助血液回流 (C)給予熱量幫助復原 (D)恢復患者自然呼吸與血液循環。

() (2)關於 CPR 六道步驟的順序何者選項正確？ (A)叫叫 ABCD (B)叫叫 CABD (C)叫叫 BACD (D)叫叫 ACBD。

() (3)使用 AED 電擊去顫器時，應將兩貼片貼於身體何處？ (A)右乳頭上方；左肋骨外側 (B)右肋骨上方；左乳頭外側 (C)右乳頭外側；左乳頭上方 (D)右肋骨下方；左肋骨上方。

《答案》(1)D (2)B (3)A

《解析》課外延伸，(2)CPR 操作步驟：叫(確認意識)、叫(呼叫救護車)、C(按壓胸口)、A(暢通呼吸道)、B(人工呼吸)、D(電擊去顫)

《難易度》易

4. 阿真與阿桀在水果盃桌球單打比賽中對上，獲勝的即可獲得冠軍。過程中相當激烈，互有來回，在關鍵分時，阿真發出_____，阿桀使用反拍擋球後，球直接向下墜掛網，阿真取得本場比賽勝利。

() (1)比賽中雙方互有來回，發球成為比賽中的關鍵，請問桌球比賽的發球輪序為何？

(A)得分方發球 (B)每人發 1 球 (C)每人發 2 球 (D)失分方發球。

() (2)根據阿桀回擊時的狀況，判斷_____中應為什麼球種？ (A)上旋球 (B)側旋球 (C)下旋球 (D)平擊球。

() (3)若在關鍵分時阿桀改變策略，使用反手切球並回擊到阿真的正手邊，此時阿真要如何應對第三拍？ (A)正手拉弧圈球 (B)正手擋

球 (C)反手推球 (D)反手擋球。

() (4)在本場比賽過程中，有發生發球觸網的情況，請問根據桌球規則，下列關於觸網的敘述正確？ (A)觸網後球進，比賽繼續 (B)觸網後球進，重新發球 (C)觸網後沒進，重新發球 (D)無論球進與否，觸網皆發球方判失分。

《答案》(1)C (2)C (3)A (4)B

《解析》P95、P81、P83，觸網後球進，重新發球；觸網後球沒進，對方得分。

《難易度》易

5. 請根據下列情境回答問題：

小周與小天在課後練習老師羽球課教的正拍發高遠球及長球互打的技術，小周不管怎麼用力還是無法將球打高打遠，球常常在中場位置就落下了，小天從旁給他一點建議後成功修正了小周的缺點。

() (1)請問下列何者選項較不可能是小天給的建議？ (A)提高擊球軌跡 (B)擊球時手腕瞬間用力 (C)擊完球球拍順勢揮完 (D)擊球時如鐘擺般不能彎曲。

() (2)小周成功發出高遠球後，小天欲回擊長球，球應落至何處時擊球？ (A)眼睛高度 (B)額頭前上方 (C)身後 (D)胸前。

() (3)輪到小天發球時，若球觸網後仍有發進，請問這球如何判決？ (A)球進不算，重新發球 (B)球進不算，發球方失分 (C)球進算，比賽繼續 (D)球進算，重新發球。

《答案》(1)D (2)B (3)C

《解析》P67、P68、課外延伸，羽球發球規則中，若發球觸網後有進發球區，則比賽繼續，若沒進則直接失分。

《難易度》易

6. 閱讀文章後，回答下列問題：

2021 年東京奧運羽球男雙—李洋、王齊麟在經歷小組賽的硬仗後，一路過關斬將成功晉級冠軍賽，並以直落二奪下金牌，為臺灣奧運羽球寫下嶄新的一頁。

() (1)金牌戰第二局致勝分時，球落在對方的底線上，如果你是裁判，壓線的情況應如何判決？ (A)界外 (B)界內 (C)重打 (D)看球壓線的面積。

() (2)承上題，如果對裁判的判決有疑慮

時，可以提出挑戰，使用「即時回放系統」，又稱為？ (A)鷹眼系統 (B)重播系統 (C)3D 顯影系統 (D)VR 系統。

() (3)臺灣在 2021 東京奧運羽球項目除了獲得男雙金牌，女子單打也獲得什麼獎牌？ (A)銅牌 (B)銀牌 (C)金牌 (D)四強。

() (4)承上題，該名女子單打選手是誰？ (A)曾亞妮 (B)詹詠然 (C)謝淑薇 (D)戴資穎。

《答案》(1)B (2)A (3)B (4)D

《解析》課外延伸，(1)(2)羽球項目以羽球球頭的落點為判決，只要球頭有部分接觸在線上，皆屬界內。如有判決有疑慮，可提出鷹眼系統挑戰，但每場賽事有限制挑戰次數。

《難易度》易

7. 根據 FIBA 在 2017 發布籃球走步的新規則，請回答下列問題：

() (1)此規則主要內容為何？ (A)建立軸心腳後，可走三步上籃 (B)無任何更改，維持兩步上籃 (C)持球跳起後，若未出手落地不算走步 (D)行進間接球後落地不算第一步。

() (2)承上題，在行進間接球後落地的那一步在新規則中算第幾步？ (A)第零步 (B)第一步 (C)第二步 (D)第三步。

() (3)更改新規則後，是否造成走步違例常備受討論，請問此規則對比賽攻防上有何影響？ (A)防守者更容易對位 (B)進攻有更多的進攻腳步 (C)切入上籃變得更困難 (D)空切時更容易形成違例。

《答案》(1)D (2)A (3)B

《解析》P129。

《難易度》易

8. 羽球比賽中允許選手使用護具、止滑粉、頭巾等輔具，就羽球規則中的服裝及輔具使用規定回答以下問題：。

() (1)選手球拍上的握把布除了材質、功能不同外，還有各式各樣的顏色，請問在規則上限定握把布不能有哪個顏色？ (A)黑色 (B)白色 (C)紅色 (D)無規定顏色。

() (2)選手在局間休息時會將一瓶白色粉末倒在球拍及手掌止滑，請問該止滑粉的成分為？ (A)石灰粉 (B)碳酸鎂 (C)矽酸鈉 (D)碳

酸鈣。

() (3)在比賽過程中如果遇到球拍斷線的情況，規則上會如何判定？ (A)該分暫停，重新開始 (B)該分繼續，斷線方判失分 (C)該分繼續，選手可跑出場更換球拍 (D)該分暫停，斷線分得一分。

《答案》(1)D (2)B (3)C

《解析》P73、課外延伸。

《難易度》中

9. 閱讀文章後，回答下列問題：

小花暑假時跟阿明去海邊戲水，突然有一道從海岸向外海方向快速移動的海流，將小花帶離海岸往外海漂走，此時小花拼命掙扎且大聲呼救，阿明發現小花的狀況後準備開始救人。

() (1)根據文章敘述，小花遇到的海流稱為什麼？ (A)近岸流 (B)離岸流 (C)遠岸流 (D)漩渦流。

() (2)遇到此種類型海流時，小花不適合做出下列哪些行為？ (A)先離開海流再游回岸邊 (B)用最快的速度直線游回岸邊 (C)持續踩水保持頭部浮出水面 (D)大聲且招手呼救。

() (3)阿明準備要搶救小花，下列何種動作最不適宜？ (A)拋送漂浮物 (B)跟著海流游過去 (C)利用大型浮具游過去 (D)呼叫 119。

() (4)此次事件後，小花與阿明若要再去海邊戲水，應選在何時去較安全？ (A)陽光明媚時 (B)打雷下雨時 (C)颱風天時 (D)無風無潮汐時。

《答案》(1)B (2)B (3)B (4)D

《解析》P61、P58、P59，(3)救生時應秉持救生三大原則：岸上優於下水、器材 優於徒手、團隊優於個人。

《難易度》中

10. 閱讀文章後，回答下列問題：

由體適能可知心肺耐力是指個人的肺臟跟心臟將氧氣輸送到組織細胞加以使用的能力。關於心肺耐力的運動處方擬定如下：

運動方式：有氧運動有助於心肺耐力的提升，凡是長時間且強度不高的運動都能有效增強心肺耐力。

運動頻率：每周至少要從事三到五天有氧運動。

運動強度：最大心跳率的 60-80%，有點喘但還可以說話的強度。

運動持續時間：每次運動 20-50 分鐘

_____：應依自己的健康和體能狀況選擇適當的運動，而後逐漸增加運動時間和強度。

() (1) 根據文章描述，下列選項何者不是具有良好心肺適能的優點？ (A) 運動持續時間較長 (B) 工作有精神 (C) 跑步速度提升 (D) 生活品質好。

() (2) 想要增進心肺適能，從事何種類型的運動效果最好？ (A) 棒球 (B) 慢跑 (C) 跆拳道 (D) 重量訓練。

() (3) 上述文章中，_____ 中內容填入何者較為恰當？ (A) 超載原則 (B) 特殊性原則 (C) 動作排列原則 (D) 漸進原則。

() (4) 上述提到的五點運動處方，又可簡稱為？ (A) FITT-Pro (B) FIFA-Pro (C) FIBA-Pro (D) FINA-Pro。

《答案》(1)C (2)B (3)D (4)A

《解析》P10、P11、P14、課外延伸，(2)慢跑為有氧運動。

《難易度》中

11. 閱讀文章後，回答下列問題：

運動傷害處理原則從舊式 PRICE 到新式 PEACE&LOVE，其中最大的觀念改變就是發炎反應的處理方式不同。PRICE 主張冰敷達到消炎止痛的效果；PEACE&LOVE 主張適當發炎能增進恢復速度。其傷害防護處理原則適用於一般輕度的運動傷害，如：扭傷、拉傷等，若運動傷害為腦震盪、骨折等較嚴重的程度，則須用最快的速度送醫交予專業的醫護人員處理。

() (1) 請問 PEACE&LOVE 中的 A 代表什麼意思？ (A) 保護患部 (B) 抬高患肢 (C) 適當藥物 (D) 加壓固定。

() (2) 請問 PEACE&LOVE 的 L 代表什麼意思？ (A) 積極面對 (B) 適當負重 (C) 有氧循環 (D) 開始運動。

() (3) 根據文章內容，PRICE 與 PEACE&LOVE 最大的不同在哪？ (A) 加壓固定與否 (B) 傷害處理的時效性 (C) 是否應該將患肢抬高 (D) 發炎反應的處理方式。

() (4) 請問 PEACE&LOVE 原則中，亞急性期處理時間為何？ (A) 受傷當下 (B) 傷後 12-24 小時 (C) 傷後 18-36 小時 (D) 傷後 72 小時後。

《答案》(1)C (2)B (3)D (4)D

《解析》P36，(4)急性期 PEACE 為傷後 24~72 小時內；亞急性期 LOVE 為傷後 72 小時後《難易度》中

12. 救生技巧分為水中自救及水中救溺兩種。當發生溺水事件時，若周圍無同伴時，要實施水中自救法，主要為踩水及漂浮，能讓自己在長期保持在水面上等待救援。當救援者到來時，要執行「叫叫伸拋划」救溺五步驟，並貫徹救生三大原則，才能以最安全的方式搶救溺者。

() (1) 操作水中自救中的漂浮技巧時，何者選項較無效果？ (A) 水母漂 (B) 大字俯漂 (C) 十字仰漂 (D) 防衛式仰漂。

() (2) 上敘提到的「叫叫伸拋划」救溺五步驟中的「伸」為何種意思？ (A) 伸手救援 (B) 伸腳救援 (C) 利用延伸物 (D) 延伸救援時間。

() (3) 關於救生三大原則，下列何者為非？ (A) 岸上救生優於下水救生 (B) 器材救生優於徒手救生 (C) 水面救生優於水中救生 (D) 團隊救生優於個人救生。

《答案》(1)B (2)C (3)C

《解析》P56~P59，(2)叫：大聲呼救、叫：呼叫救護車、伸：利用延伸物、拋：拋送漂浮物、划：利用大型浮具划過去。

《難易度》中

13. 國乒聯在 2021 放寬對桌球拍拍面顏色的限制，從原本限定的黑、紅顏色，調整成一面黑色、另一面能用紅色以外的四個顏色代替，這項改變不只讓比賽場上增添了更多色彩，也讓桌球運動更多元化。

() (1) 根據新規則，球拍拍面的可使用的顏色不包含下列哪一個選項？ (A) 粉紅色 (B) 紫色 (C) 綠色 (D) 咖啡色。

() (2) 工欲善其事，必先利其器，球皮除了顏色以外，材質的特性影響比賽更甚，請問球拍膠皮顆粒不包含下列何種？ (A) 長顆粒 (B) 防磨顆粒 (C) 中顆粒 (D) 短顆粒。

() (3) 桌球規則除了球拍拍面的限制外，對於球拍形狀上的規定為何？ (A) 僅能圓形 (B)

僅能方形 (C)僅能圓形、方形 (D)無限制。

《答案》(1)D (2)B (3)D

《解析》課外延伸，(1)2021 年新規則開放拍面一面為黑，一面可用紅、粉紅、紫、綠、藍等五種顏色。

《難易度》中

14. 排球甲級企業聯賽已邁向第 17 年，有發展得越來越好的趨勢，目前已走向收費觀賽的制度，隊伍數也慢慢增加，目前男排、女排各有五隊，對排球運動的推廣有很大的幫助！
- () (1)下列何者為企聯 17 年的男排隊伍？
(A)高雄臺電 (B)臺北富邦勇士 (C)臺中太陽神 (D)新北國王。
- () (2)下列何者為企聯 17 年的女排隊伍？
(A)雲林美津濃 (B)桃園臺產隼鷹 (C)新竹攻城獅 (D)高雄臺電。
- () (3)企業聯賽為國內職業聯賽，屬於正式競賽，場上裁判人數的安排應為幾位？ (A)2 位 (B)3 位 (C)4 位 (D)5 位。
- () (4)承上題，此正式競賽的球場高度不得低於幾公尺？ (A)11.5 公尺 (B)12.5 公尺 (C)13.5 公尺 (D)14.5 公尺。

《答案》(1)C (2)D (3)C (4)B

《解析》課外延伸，(3)分別為主審、副審及 2 位線審。

《難易度》中

15. NBA 美國職業籃球聯賽現在處於大三分時代，外線投射能力成為主流，從三分線到中場的 LOGO SHOT，甚至連鞏固禁區防守的中鋒也具備投射三分的能力！但每個人因習慣不同而產生不同的投籃動作，根據籃球投籃的原理回答下列問題：
- () (1)投籃時，刻意讓籃球旋轉是根據何種物理原理？ (A)畢馬龍效應 (B)白努利原理 (C)牛頓定律 (D)克普勒定律。
- () (2)下列何種投籃出手的因素不會影響其軌跡？ (A)出手角度 (B)讓球旋轉 (C)出手位置 (D)出手速度。
- () (3)何人在 NBA 三分球命中超過 3000 顆，為 NBA 三分球的紀錄保持人？ (A) Stephen Curry (B) Ray Allen (C) Kobe Bryant (D) LeBron James。

《答案》(1)B (2)D (3)A

《解析》P130、課外延伸。

《難易度》中

16. 臺灣籃球聯賽除了原本的 SBL 之外，近幾年又新增了兩個聯盟，分別為 P.LEAGUE+ 與 T1，總共 17 支隊伍，形成一股籃球風潮，為臺灣籃球史上前所未有的盛況。
- () (1)下列何者選項為 SBL 的隊伍？ (A)台灣啤酒 (B)臺北富邦勇士 (C)高雄鋼鐵人 (D)新北國王。
- () (2)下列何者選項為 P.LEAGUE+ 的隊伍？ (A)高雄海神 (B)台新夢想家 (C)桃園雲豹 (D)台灣銀行。
- () (3)下列何者選項為 T1 的隊伍？ (A)桃園璞園建築 (B)高雄九太科技 (C)臺中葳格太陽 (D)新竹攻城獅。
- () (4)上述三個聯盟中，何者隊伍數與其他兩者不同？ (A)SBL (B) P.LEAGUE+ (C)T1 (D) 隊伍數皆相同。

《答案》(1)A (2)B (3)C (4)A

《解析》課外延伸，(1)SBL 隊伍：裕隆納智捷、桃園璞園建築、高雄九太科技、台灣啤酒、臺灣銀行。(2)P.LEAGUE+ 隊伍：新北國王、臺北富邦勇士、桃園領航猿、新竹街口攻城獅、台新夢想家、高雄鋼鐵人。(3)T1 隊伍：臺中葳格太陽、桃園雲豹、臺南台鋼獵鷹、高雄海神、台灣啤酒英熊、新北中信特攻。

《難易度》中

17. 臺灣的桌球項目在 2021 東京奧運上有相當亮眼的成績，桌球神童－林昀儒的表現相當出色，不管在單打或是混雙都締造了個人在奧運最佳成績，與桌球教父－莊智淵形成一個世代交替，為臺灣桌球寫下嶄新的一頁。
- () (1)林昀儒在 2021 年東京奧運上參加的桌球項目不包括下列何者選項？ (A)男子單打 (B)男子雙打 (C)男女混合雙打 (D)團體賽。
- () (2)林昀儒與鄭怡出戰 2021 東京奧運的混合雙打，最終獲得什麼成績？ (A)金牌 (B)銀牌 (C)銅牌 (D)四強。
- () (3)打法屬於侵略性較強的林昀儒在比賽中常會出現連續拉弧圈球進攻的畫面，根據其

打法推測，何者不是他較容易受傷的部分？

(A)頸部 (B)肩部 (C)腕部 (D)膝部。

《答案》(1)B (2)C (3)A

《解析》課外延伸、P96。

《難易度》中

18. 閱讀文章後，回答下列問題：

運動貼布分為許多種類，例如：皮膚膜、重型彈性貼布、輕型彈性貼布、白貼以及肌貼等等，各有各的特色以及優缺點，主要目的都是為了固定患部，預防傷害發生和加快復原速度。

肌內效貼布為日本加瀨建造醫師發明，根據肌肉受傷部分而有不同的貼紮方法，利用貼布特性調整肌肉張力，幫助肌肉收縮。

() (1)請問運動貼布不適合在何種情況下貼紮？ (A)頭部撞擊 (B)腳踝扭傷 (C)大腿拉傷 (D)手腕挫傷。

() (2)關於肌內效貼布的功用下列何者為非？ (A)支撐軟組織 (B)抑制傷口繼續出血 (C)矯正姿勢 (D)促進軟組織修復。

() (3)肌內效貼布要按照肌肉的伸展方向做擺位，下列何者不是其貼紮的形狀？ (A)X 型 (B)Y 型 (C)爪型 (D)J 型。

《答案》(1)A (2)B (3)D

《解析》P40~P43，(1)頭部撞擊應立即送醫檢查，運動貼紮僅適用於肌肉、韌帶損傷。

《難易度》難

19. 閱讀文章後，回答下列問題：

健康體適能是身體適應生活與環境的綜合能力，健康體適能較好的人在日常生活中具有較佳的生活品質。而競技體適能是了解身體從事運動相關的體能，具有良好的競技體適能除了會有較佳的運動表現，也能在執行日常活動上更有效率。

() (1)請問健康體適能不包含下列哪個選項？ (A)柔軟度 (B)協調性 (C)心肺適能 (D)身體組成。

() (2)請問下列何者並非競技體適能？ (A)爆發力 (B)肌力與肌耐力 (C)敏捷性 (D)反應時間。

() (3)身體質量指數(BMI)的計算方式為體重(kg)/身高(m)之平方，請問一般人的正常範圍

為？ (A) $18.5 \leq \text{BMI} < 24$ (B) $20 \leq \text{BMI} < 26$ (C)

$18 \leq \text{BMI} < 22$ (D) $16 \leq \text{BMI} < 23$ 。

《答案》(1)B (2)B (3)A

《解析》P10、P25，(1)健康體適能：心肺耐力、肌力與肌耐力、柔軟度、身體組成 (2)競技體適能：速度、協調性、平衡性、敏捷性、反應時間、爆發力

《難易度》難

三、填充題

1. 何謂慢性運動傷害？請舉例。

《答案》因為長時間過度使用或疲勞所造成身體慢性組織發炎，且組織修復速度趕不上組織損耗的速度，因而逐漸累積形成的傷害。像是跟腱炎

《解析》P30、P32。

《難易度》中

2. 關於運動傷害防護中機能貼布貼紮流程，前面四個步驟分別為評估、量貼布長度、貼布邊緣修圓角、貼固定端，後面四個步驟為何？

《答案》擺位、不拉張力順肌肉走向貼紮、摩擦貼布、檢查再評估

《解析》P43。

《難易度》中

3. 何謂急性運動傷害？請舉例。

《答案》由一次重大外力造成，或是原本健康的組織在單次身體活動後產生病變而出現症狀。像是車禍造成的傷害

《解析》P30。

《難易度》中

4. 熟悉正確運動傷害處理方法能降低身體組織的損傷程度，請寫出最新運動傷害處理原則PEACE & LOVE 的各個步驟。

《答案》保護患處、抬高患肢、適當藥物、加壓
固定、認知教育、適當負重、積極面對、
有氧循環、開始運動

《解析》P36。

《難易度》中