

1. (B) 籃球比賽共分 4 節，每節比賽時間為 (A) 5 分鐘 (B) 10 分鐘 (C) 15 分鐘 (D) 20 分鐘。
2. (B) 籃球比賽第一、二節之間，可休息 (A) 1 分鐘 (B) 2 分鐘 (C) 5 分鐘 (D) 10 分鐘。
3. (A) 籃球運動，進攻球員將球傳給隊友後，迅速空手切入向籃框之路線，接球之隊友伺機傳球或上籃，此戰術稱為 (A) 傳切戰術 (B) 切傳戰術 (C) 擋切戰術 (D) 協防戰術。
4. (D) 正式的籃球比賽時，第三節與第四節之間可休息幾分鐘？ (A) 15 分鐘 (B) 10 分鐘 (C) 5 分鐘 (D) 2 分鐘。
5. (D) 籃球 3 人小組要提升進攻的能力，下列何者為非？ (A) 加強運球切入的能力 (B) 加強隊友移位接應球之觀念 (C) 提升投籃命中率 (D) 只追求個人表現。
6. (C) 籃球比賽進入延長賽，非控球隊累犯次數進入加罰狀態時，每次犯規後對方可獲得罰球幾次？ (A) 4 次 (B) 3 次 (C) 2 次 (D) 1 次。
7. (B) 籃球比賽中，我方球員技術犯規，依照規則應判？ (A) 對方獲 1 次罰球及中場界外發球權 (B) 對方獲 2 次罰球，及中場界外發球權 (C) 對方獲 1 次罰球，但隨後的中場界外發球權仍屬我方 (D) 對方獲中場界外發球權。
8. (D) 籃球運動，三人小組進攻戰術，以下何者為非？ (A) 傳切戰術 (B) 切傳戰術 (C) 擋切戰術 (D) 切擋戰術。
9. (C) 籃球運動，3 對 3 防守戰術，「協防盯人」與「壓迫盯人」之動作要領，相同之處為？ (A) 對無球者，防守時應保持在前防守 (B) 對無球者，沉退至禁區附近協防 (C) 對持球進攻球員積極防守 (D) 與隊友交換協防。
10. (C) 籃球比賽中，以下哪一個選項不屬於技術犯規？ (A) 球中籃後，故意觸球以延誤比賽 (B) 以言語激怒觀眾 (C) 控球時帶球走 (D) 摔倒以騙取犯規。
11. (D) 正式排球比賽時，何種角色的球員衣服明顯與其他球員不一樣？ (A) 舉球員 (B) 攻擊手 (C) 發球員 (D) 自由球員。
12. (C) 排球比賽中，下列何者不可發球、攔網？ (A) 前排球員 (B) 後排球員 (C) 自由球員 (D) 舉球員。
13. (B) 排球技術中，攻擊性最強、也是得分的主要方式，是指 (A) 舉球 (B) 扣球 (C) 傳球 (D) 救球。
14. (B) 排球比賽中，自由球員可進行下列何種行為？ (A) 發球 (B) 傳球 (C) 攔網 (D) 試圖攔網。

15. (D) 排球扣球技術包含一連串動作的組合，下列何者不是？ (A) 助跑動作 (B) 手部扣球動作 (C) 配合舉球員傳球 (D) 傳接球。
16. (D) 排球比賽中，自由球員不可進行下列何種行為？ (A) 接發球 (B) 傳球 (C) 接扣球 (D) 試圖攔網。
17. (C) 排球比賽中，後排球員做後排攻擊時須在哪一條線後起跳？ (A) 中線 (B) 1 米線 (C) 3 公尺線 (D) 5 公尺線。
18. (A) 排球運動中，扣球應以手掌哪一部位觸球？ (A) 全手掌 (B) 掌心 (C) 手指部位 (D) 手腕。
19. (A) 羽球平抽球是屬於 (A) 攻擊的技術 (B) 防守的技術 (C) 可攻可守的技術 (D) 半攻守的技術。
20. (C) 羽球平抽球的目的在於 (A) 增加防守時間 (B) 緩和擊球的節奏 (C) 增加擊球力量以壓迫對方。
21. (B) 羽球擊平抽球時，最佳擊球點應在何處？ (A) 肩以上 (B) 肩腰之間 (C) 膝以下 (D) 頭頂。
22. (A) 羽球運動右手持拍者擊正拍平抽球時，最後跨出的步伐為？ (A) 右弓箭步 (B) 左弓箭步 (C) 兩腳與肩同寬並屈膝微蹲 (D) 左右腳皆可。
23. (D) 羽球平抽球的擊球瞬間，手腕與球拍約呈？ (A) 30 度 (B) 45 度 (C) 一直線且垂直於地面 (D) 一直線且平行於地面。
24. (A) 正式的羽球比賽，下列哪一種比數是比賽進行中的分數？ (A) 17 : 16 (B) 23 : 20 (C) 27 : 30 (D) 31 : 29。
25. (A) 右手持拍的羽球選手，打正拍平抽球時最後跨出的是？ (A) 右腳 (B) 左腳 (C) 兩腳同時 (D) 兩腳皆可。
26. (C) 正式的羽球比賽，下列哪一個比數是正確的比賽結束分數？ (A) 10 : 15 (B) 27 : 30 (C) 21 : 18 (D) 31 : 29。
27. (C) 下列何者不屬於五穀根莖類？ (A) 甘薯 (B) 麥片 (C) 豆腐 (D) 麵食。
28. (C) 烹調食物應避免下列哪一種方式？ (A) 水煮 (B) 清燉 (C) 油炸 (D) 涼拌。
29. (B) 何者是人體運動中主要的能量來源，含量不足會使人提早感覺疲勞？ (A) 蛋白質 (B) 肝醣 (C) 維生素 (D) 礦物質。
30. (D) 下列何種食物不宜在運動前食用？ (A) 飯 (B) 麵 (C) 水果 (D) 高纖餅乾。
31. (C) 澱粉類食物被人體吸收後，會刺激何種物質的分泌，造成脂肪囤積？ (A) 賀爾蒙 (B) 胃酸 (C) 胰島素 (D) 腎上腺素。

32. (C) 一般建議在運動後多久補充 50~100 公克的醣類食物？ (A) 1 小時 (B) 2 小時 (C) 30 分鐘 (D) 15 分鐘。
33. (B) 身體質量指數 (BMI) 介於 (A) 20.5~25 (B) 18.5~24 (C) 15~20 (D) 20~30 之間為理想
34. (C) 何種營養素是人體生長發育與新陳代謝的必須原料？ (A) 脂肪 (B) 維生素 (C) 蛋白質 (D) 礦物質。
35. (D) 運動前適當飲食的主要功能，何者為非？ (A) 補充體內的肝醣 (B) 提供充足的水分 (C) 穩定腸胃道 (D) 刺激腸胃道。
36. (B) 運動強度的評估，是以下列何者作為依據？ (A) 運動時間 (B) 心跳率 (C) 流汗多寡 (D) 體溫增減。
37. (C) 我們在從事「運動 333」時，一週內之運動次數「最理想」為幾次？ (A) 3 次 (B) 4 次 (C) 5 次 (D) 7 次。
38. (A) 運動與社會道德的關係，不包含以下哪一項？ (A) 心理調適 (B) 合作精神 (C) 人際關係 (D) 社會風氣。
39. (B) 熱身運動 (warm-up)，又稱為 (A) 緩和活動 (B) 準備活動 (C) 主要活動 (D) 次要活動。
40. (D) 下列哪一項不屬於自我奮鬥形式的身體活動？ (A) 騎自行車 (B) 慢跑 (C) 登山 (D) 拔河。
41. (D) 下列何者不屬於較溫和性的運動項目？ (A) 土風舞 (B) 槌球 (C) 太極拳 (D) 擲鉛球。
42. (B) 理想的持續運動時間為 (A) 5~10 分鐘 (B) 30~60 分鐘 (C) 90 分鐘 (D) 120 分鐘 以上。
43. (A) 籃球運動是由哪位發明？ (A) 納史密斯 (B) 威廉摩根 (C) 波佛特 (D) 古柏。
44. (A) 一面場地，有長 28 公尺、寬 15 公尺邊線的長方形場地，應該是什麼球場場地？ (A) 籃球 (B) 排球 (C) 羽球 (D) 網球。
45. (B) 籃球比賽進行中，任一隊伍，下場比賽之球員若少於幾人，應即判定失敗？ (A) 3 人 (B) 2 人 (C) 1 人 (D) 0 人。
46. (D) 進行籃球運動時，萬一有人受傷，應立即停止練習，並依照急救處理方式，先簡易處理後送醫，然下列何者為非？ (A) 休息 (B) 壓迫 (C) 抬高 (D) 熱敷。
47. (C) 籃球比賽出場時若某隊未達出場人數，應判為棄權，比數記為 (A) 1:0 (B) 2:0 (C) 20:0 (D) 30:0。
48. (C) 排球比賽中，在不包含攔網狀況下，各隊最多可以有幾次擊球機會，將球擊回對區場地？ (A) 1 次 (B) 2 次 (C) 3 次 (D) 4 次。

49. (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。
50. (D) 排球運動，做舉球動作時，兩手前臂從正面看，像什麼形狀？
(A) 三角形 (B) M 字形 (C) V 字形 (D) 八字形。
51. (C) 排球比賽時，發球後，球越網時觸及到球網，則比賽應？ (A) 重新發球 (B) 失發球權，不失分 (C) 繼續進行 (D) 失發球權並失一分。
52. (A) 排球運動之舉球員對於高長球之擊球點位在 (A) 前額上方 (B) 腰部 (C) 下額位置 (D) 胸前位置。
53. (A) 排球運動起源於 (A) 美國 (B) 日本 (C) 德國 (D) 中國。
54. (C) 羽球運動的起源於？ (A) 美國 (B) 英國 (C) 印度 (D) 巴西。
55. (A) 羽球運動 (Badminton) 的命名，由來為何？ (A) 地名 (B) 人名 (C) 物名 (D) 事件。
56. (D) 羽球正手高遠球，正確的擊球點高度為？ (A) 額頭上方 (B) 頭頂高度 (C) 眼睛水平線 (D) 持拍手向上伸展直線距離。
57. (B) 羽球國際比賽多採用什麼場地？ (A) 水泥 (B) PU (C) 木板 (D) 磨石。
58. (A) 合乎規則標準的羽球場地，球網自地面起高度是多少？ (A) 1.55 公尺 (B) 1.6 公尺 (C) 1.65 公尺 (D) 1.7 公尺。
59. (D) 依照國際規則標準，羽球比賽結束時的比分，下列何者正確？
(A) 11 : 15 (B) 25 : 24 (C) 20 : 21 (D) 30 : 29。
60. (D) 羽球比賽，不論兩方比分如何，得幾分篤定獲勝，比賽結束？
(A) 11 分 (B) 15 分 (C) 21 分 (D) 30 分。
61. (C) 羽球比賽發球時，擊球的瞬間，球的位置不得超過身體哪部位的高度？ (A) 手腕 (B) 手掌 (C) 腰部 (D) 胸部。
62. (D) 球拍組成不包含下列哪一部分？ (A) 拍面 (B) 握把 (C) 拍桿 (D) 球座。
63. (A) 羽球正式雙打比賽時，有幾次發球權？ (A) 1 次 (B) 2 次 (C) 3 次 (D) 4 次。
64. (D) 羽球單打比賽，多採用哪一種發球，迫使對方消耗更多體力？
(A) 反手短球 (B) 反手平高球 (C) 正手短球 (D) 正手高遠球。
65. (C) 合乎規則標準的羽球場地，從地面至天花板的高度應為？ (A) 5.9~8.1 公尺 (B) 6.8~8.8 公尺 (C) 6.1~9.2 公尺 (D) 7.3~9.8 公尺。