**107必上－循序漸進體育**

# 體育教材教法

|  |  |
| --- | --- |
| A | 下列哪一個模式是Fitts & Posner在1967年所提出的動作技能學習理論？ (A)口語認知階段、聯結階段、自動階段的三階段理論  (B)口語運動階段、運動階段的二階段理論  (C)運動的知識、固定型/多樣型的二階段理論  (D)探索解讀-動作完成-調整精鍊-動作固定-詮釋創造等五階段論。 |
| **解**  **釋** | Gentile動作技能學習理論：運動的概念、固定型/多樣化 |
| C | 拉邦(Laban)動作分析的概念應用在體育教學的要素，不包括下列哪項： (A)身體要素  (B)動作外型  (C)競爭  (D)空間分析 |
| **解**  **釋** | 動作的五大元素：身體部位（Body Parts）　　　動作/舞步（Action）　空間（Space）  　　　　　　　　動力/時間（Dynamics/Time）　關係（Relationship） |
| B | 艾里森（Hellison）在個人與社會責任模式（TPSR）中提及的五個責任層級，下列何者不屬於這五個責任層級？  (A)尊重他人  (B)利益競爭  (C)自我指導  (D)合作與努力 |
| **解**  **釋** | **艾里森Hellison** **個人與社會責任模式TPSR**重力自助館  **尊重他人  努力與合作  自我導向  助人與領導  遷移出體育館** |
| D | 運動教育課程模式(sport education model)的安排不包含：  (A) 團隊小組  (B) 慶祝活動  (C) 運動季  (D) 關懷談話 |
| **解**  **釋** | 運動教育模式的六大關鍵特徵:  運動季、正式競賽、慶祝活動、團隊小組(聯盟)、成績記錄保存、高潮的決賽時期 |
| C | 在目標設定的形式中，如果目標是希望自己能夠贏得比賽的第一名，這是屬於何種目標形式 (A) 表現  (B) 過程  (C) 結果  (D) 內在 目標 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 下列哪一個選項不是國中體育教師所採用的課程模式？  (A)運動教育課程模式  (B)發展性課程模式  (C)人生意義課程模式  (D)體適能課程模式 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 體育課程強調尋求個人意義，不但注重個人自我實現，也強調與自然環境及 人文社會環境互動為  (A)自我實現取向  (B)學習過程取向  (C)社會建構取向  (D)生態整合取向 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 下列有關「基模理論」的說明何者正確？  (A)主張動作學習是利用閉鏈式 (closed-loop) 的動作控制原理  (B)其過程涉及記憶痕跡與感知痕跡的作用  (C)學習的目的在於建立基模，基模建立後，就可利用動作模式來完成動作  (D)以上皆非 |
| **解**  **釋** | 我查到的AB選項不是基模理論，是閉鎖環理論。 |
| D | 下列哪一項是最適合用以評量學生在籃球技能單元中學習情形的方式？  (A)在單元結束時使用標準化工具評量  (B)以小組競賽計算投籃進球數  (C)在單元結束時使用常模參照評量  (D)發展和運用評量表在教學單元中持續評量 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 透過工作限制導向的教學進行體操後軟翻動作指導時，老師可能會採取 以下哪一種策略?  (A)觀看老師示範分段動作  (B)由同儕示範全部動作  (C)以影片分段示範動作  (D)利用大滾筒協助完成動作 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 個人的技術表現、體能、抗壓能力...等屬於訓練特殊性 分析的哪種結構?  (A)競賽結構  (B)技術結構  (C)能力結構  (D)訓練結構 |
| **解**  **釋** | (A)競賽結構 ：比賽的組成　　　　　(B)技術結構 ：技術的組成 (C)能力結構 ：選手各種能力的表現　(D)訓練結構：訓練方式的組成 |
| D | 動作發展的順序依序是什麼：  (A)基本動作、反射動作、初始動作、特殊化動作  (B)反射動作、基本動作、初始動作、特殊化動作  (C)基本動作、初始動作、反射動作、特殊化動作  (D)反射動作、初始動作、基本動作、特殊化動作 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 探討如何藉由練習或經驗而獲致動作技巧之研究主題，是屬於何種動作科學次領域之範疇？  (A) 動作學習  (B) 動作控制  (C) 動作發展  (D) 動作技能 |
| **解**  **釋** | **動作發展**　人終生過程的動作改變與差異  **動作學習**　經由練習使動作產生長久的改變  **動作控制**　動作表現時的內在機轉  **動作行為學**  **動作學習motor learning**探討獲得動作技能影響因素的。  **動作控制motor control**探討執行動作時內在神經機制的。  **動作發展motor development** 探究始自生命起源開始到終老過程中，個體發展（含成長與成熟）、環境、和執行工作三者間交互作用的。 |
| D | 在運動技術指導過程中，何謂矯正性回饋（corrective feedback）：  (A) 對選手的運動表現評估後，將訊息給學生  (B) 對選手的運動表現做有意義的評估後，將訊息直接傳給學生  (C) 對選手的運動表現，同儕提出應該做的或是哪些是不該做的訊息  (D) 對選手的運動表現，教練提出應該做的或是哪些是不該做的訊息 |
| **解**  **釋** | B 是評量性回饋 |
| D | 體育教學(teaching expertise)研究顯示，大師 (Mater)級的教師顯現出下列哪項特質?  (A) 能依照教學手冊進行教學  (B) 能夠清楚知道學生需求  (C) 能夠有效率經營班級與課程  (D) 能融會貫通並即興教學 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 創立運動教育模式(Sport Education model)的是美國哪一個學者？  (A)David Kirk  (B)Stephen Silverman  (C)Daryl Siedentop  (D)Catherine Ennis |
| **解**  **釋** |  |
| C | 體育課中，體育教師具有給學習者不同反應，促使教學個別化之優點的教學策略為？  (A)合作教學法  (B)協同教學  (C)互動教學法  (D)自我指導策咯 |
| **解**  **釋** | 「互動教學法」即是在教學的過程中十分強調師生互動的情形，希望透過師生互動來了解學生的學習狀況，而非如傳統以教師為核心的教學。 |
| B | 教練需要特別需要考量學習者的學習能力、動機和疲勞，是在那ㄧ個學習階段  (A)心智  (B)練習  (C)自動  (D)犯錯階段 |
| **解**  **釋** | 教練需要特別需要考量學習者的學習能力---練習  釋放更多心理能力更專注技巧上較關鍵要素上---自動 |
| C | 關於Mosston體育教學光譜的敘述，何者為非？  (A)總共分成生產式(production)與再製式(reproduction)兩大群組  (B)目前已知有十一種教學方式(teachingstyles)  (C)這套教學理論發明人為英國運動教育學大師  (D)命令式與練習式最為人所熟悉  (E)學習決定權逐漸由教師身上轉移至學生身上 |
| **解**  **釋** | Muska Mosston博士1925年12月生於以色列，1950年移民美國。 |
| D | 依據成就動機理論，高成就者所採取的目標是下列何者？  (A)結果目標 (B)尋求有能力的競爭者 (C)競爭目標 (D)工作目標 |
| **解**  **釋** | 工作目標與自己比較 |
| D | 下列哪一種體育課程價值取向，其理念乃試圖整合社會、學科與學生的需求？  (A)學科精熟取向 (B)學習歷程取向 (C)社會重建取向 (D)生態整合取向 |
| **解**  **釋** | 生態整合取向有四個特徵：  1.強調個人對意義的追尋  2.假設個人信度（以致個人意義）是由整合自然及社會環境而獲得的  3.未來取向  4.著重社會需求及個人獲得需求之均衡而沒有偏頗，並且強調學科內容以滿足二者需求的重要性。  此外，教育的共同目標為個人發展、適應環境及社會互動。 |
| C | 籃球投籃的瞬間眼睛必須瞄準籃框，就Nideffer的觀點來看此時的注意力型態是  (A)外在寬廣  (B)內在寬廣  (C)外在狹小  (D)內在狹小 |
| **解**  **釋** | **Nideffer注意模式**  **內在寬大用來分析與計畫** (1)教練經常需要內在寬大的注意模式。 (2)例子：它是屬於評估的型式，可幫助教練們事先判斷動作和計畫策略。  **內在狹小用來在腦中複演一個即將到來的表現或控制某一個情緒狀態** (1)對某項工作的心智練習。可用於幫助力量性和耐力性運動的實施。 (2)例子：舉重、體操。  **外在寬大用來對某一情境做快速評估** (1)此模式的焦點是可獲得重要或良好的訊息。 (2)例子：四分衛、後衛。  **外在狹小用來專注一個或兩個外在線索** (1)專注於球體或目標。 (2)例子：射擊、保齡球。 |
| B | 反映出團隊成員彼此喜歡及享受彼此作伴的程度， 是為  (A) 競爭  (B) 社會凝聚力  (C) 工作凝聚力  (D) 合作 |
| **解**  **釋** | **工作凝聚力**團體成員一起工作去完成共同目標的程度。  **社會凝聚力**團體成員彼此喜歡及享受彼此作伴的程度；等同人際間的吸引程度。 |
| B | 下列何種不屬於運動教育模式的特徵？  (A)運動季/seasons (B)做決定/decision making  (C)歡樂氣氛festivity (D)記錄保存record keeping |
| **解**  **釋** | 運動季、團隊小組、正式競賽、決賽時期、記錄保存、歡樂氣氛。 |
| B | 下列哪一種價值取向應用於體育課程設計，可培養學生動作技巧學習的判斷力、問題解決能力、思考能力？  (A)社會重整價值取向  (B)學習歷程價值取向  (C)生態整合價值取向  (D)自我實現價值取向 |
| **解**  **釋** |  |
| A | Jewett，Bain和Ennis ( 1995 )提出之五種體育課程的價值取向(value orientation)中，主張體育 課程應以「運動技能與體適能的促進為核心」的取向為？ (A)學科精熟 (Disciplinary Mastery)。 (B)學習過程 ( Learning Process )。 (C)生態整合( Ecologicd Integration )。 (D)自我實現( Self Actualization ) 。 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 下列那一項為運動指導中成果認知(Knowledge of Results)的回饋原則：  (A) 當動作完成後，告訴選手有關動作表現的訊息或動作感受  (B) 當動作完成後，告訴選手有關動作表現結果  (C) 當動作完成後，告訴選手有關動作表現的訊息與結果  (D) 當動作完成後，告訴選手有關技術結構的訊息 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 符合提供學習者有機會挑戰本身在身體上及心理上， 與小組合作工作來解決問題或克服風險，及獲得對自 己本身與同儕間尊重、自信心及信賴是指？  (A)發展性的體育課  (B)冒險教育  (C)整合式體育課  (D)運動教育模式 |
| **解**  **釋** |  |
| C | Gentile 提出之運動技能學習階段第一階段為：  (A)固定化（fixzation )  (B)凍結自由度（freezing degrees 一of 一freedom )  (C)獲得動作概念（getting the idea of the movement )  (D)解放自由度（release degrees 一of 一freedom ) |
| **解**  **釋** | **Fitts &Posner**認知→固定和聯合→自動  **Gentile**獲得動作的概念→固定化和多樣化  **Bernstein**凍結自由度→解放自由度→利用反射動作 (順勢利導)  **Newell**協調 (基本的動作)→控制 (動作符合運動情境需求使動作型態參數化) 動作限制模式---  → 工作、環境、有機體等三個限制之間交互作腦的結果  **Adams** 1.語文-動作期　2.動作期 |
| D | 體育教學要採用哪一種教學法或學習法，是依據？  (A)運動方法特性。  (B)運動效果。  (C)運動技術結構特性。  (D)教材特性。 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 下列何者非運動教育學的三大議題  (A)學習者  (B)課程  (C)師資  (D)教學 |
| **解**  **釋** | 過去運動教育學的研究焦點，主要是在體育的**教學研究**與**師資培育課程**二部份的研究。  Silverman(1992)認為運動教育學的研究範疇可分三個層面：  **體育教學研究**（探討有效性、教師生態、認知與決策等課題）  **體育課程研究**（研究教師價值取向、課程模式與比較課程實施情況等課題）  **師資培育研究**（研究改善師資培育課程系統架構與內容，以及培訓方法等） |
| D | 理解式教學（Teaching Games for Understanding）是英國學者 Bunker 和 Thorpe （1982）提出的一種球類運動教學方法，以下那些內容的敘述是錯誤的？  (A)教學自一個簡單的遊戲或比賽開始，學生在這個運動情境中學習 攻擊與防守等概念，進而認識運動的特點和規則，並對戰術的運用 有所瞭解。  (B)理解式教學是以學生為教學的中心，重視學生的自主學習與個別 差異。  (C)理解式教學的教學階段主要包括六個部分：遊戲/比賽（game form）、認識運動（game appreciation）、理解戰術（tactical awareness）、做適當決定（making appropriate decisions）、技能執 行（skill execution）、比賽表現（performance）。  (D)主張理解式教學是偏重戰術概念獲得的教學。 |
| **解**  **釋** |  |
| A | Jewwett, Bain, and Ennis(1995)提出的體適能教育 課程模式是屬於：  (A)學科精熟  (B)學習過程  (C)自我實現  (D)生態整合價值取向 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 「Teaching behavior is a chain of decision making」這句教育格言是下列 哪一個學者所提出？ (A)Donald Hellison  (B)Judith Rink  (C)Daryl Siedentop  (D)Muska Mosston |
| **解**  **釋** |  |
| A | 「開始從事運動，但未規律的進行」，上述情況在跨理論模式中屬於哪一個階段？ (A)準備期 (B)行動期 (C)思考期 (D)維持期 |
| **解**  **釋** | 思考期：未來有意願運動　　　　　　準備期：已開始運動~但尚不規律 行動期：已規律運動但未滿六個月　　維持期：已規律運動六個月以上 |
| B | 重視年齡、個別適性，培養學生對自己行為負責的體育課程模式為？  (A)運動教育模式  (B)發展模式  (C)個人意義模式  (D)命令式 |
| **解**  **釋** | 運動教育模式：使人成為受過身體教育的人。  體適能模式 ：在於改善學生體適能狀況。  動作分析模式：發展充分的技巧和理解動作結構。  發展模式：強調自我管理學習和作決定的目標。  人生意義模式：透過動作活動的參與，讓學生發現人生意義和重要性。 |
| C | 兒童在動作技巧學習方式與一般的學習理論有關聯性，大致上學習可經由哪3個途徑？  (A)行為主義模式、口語回饋模式、技術學習模式  (B)訊息處理模式、心生理動作模式、認知策略模式  (C)行為主義模式、訊息處理模式、認知策略模式  (D)認知模式、技能模式、情意模式 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 體育教學最小的教學單位是什麼？  (A)一個單元  (B)一節課  (C)一分鐘  (D)一個時敘 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 請問當一位運動教練在思考比賽策略時，主要是運用什麼注意力模式？  (A)內在狹小型  (B)內在寬大型  (C)外在狹小型  (D)外在寬大型 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 學生與教師共同定下標準，讓學生創造個人的學習經驗並設計、表現、評鑑。 是屬於 Mosston 教學光譜中何種教學型式  (A) 導引式  (B) 設計式  (C) 自學式  (D) 創造式 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 下列有關閉鎖環（或閉鎖性迴路）控制系統敘述，何者錯誤？  (A)在動作過程中可運用回饋路徑而修正或調整動作  (B)所有的閉鎖性運動技能均由此系統控制  (C)所有循特定路徑而進行的連續運動技能均由此種系統控制  (D)具有偵察動作錯誤機制 |
| **解**  **釋** | 動作學習的閉鎖環理論，指出個體在執行動作後，會將肢體所產生的內在感覺回饋，在記憶系統留下知覺痕跡。隨著持續的練習，知覺痕跡不斷與外在正確反應回饋相比較進行動作評估，此過程使正確 動作反應有關的知覺痕跡強度增加，當無外在回饋時，正確動作知覺痕跡可代之成為代表正確動作的回饋，後續動作可與正確動作知覺痕跡相比較，因而形成錯誤偵查機制， 即使在缺乏外在回饋時，仍可進行參照比較，而減少動作表現的。 |
| D | 在體育課程設計中，需要知識理論解決動作與運動的問題，鼓勵學生思考有關不同的運動或活動概念，是下列哪一種 課程模式？  (A)體適能模式  (B)運動教育模式  (C)人的真諦模式  (D)動作分析模式 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 在球拍類運動的教學中，揮空拍練習效果不佳最主要的原因為  (A)沒有目標  (B)沒有回饋  (C)沒有對手  (D)以上皆非 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 了解其所做的動作，及有更多修正動作機會之教學，稱為？  (A)導引發現式  (B)包含式  (C)互惠式  (D)自學式 |
| **解**  **釋** | 互惠式（C）：學生間組成學習單位，練習時同伴之間互相回饋，老師則提供標準卡。  使其有責任學習使用回饋的決定 |
| D | 下列何者屬於較廣義代表”運動”的術語？   (A)Sport   (B)Exercise  (C)Athletic   (D)Physical Activity |
| **解**  **釋** |  |
| B | 訊息處理三階段分別為刺激辨認(stimulusidentification)、反應選擇(responseselection)、反應編序(response programming)。以簡單反應時間(simplereactiontime)為例，不需要經過訊息處理中的那一階段？  (A)刺激辨認  (B)反應選擇  (C)反應編序  (D)動作輸出 |
| **解**  **釋** | **Schmidt 訊習處理三階段模式**  刺激辨認(stimulusidentification) 反應選擇(responseselection) 反應編序(response programming) |
| B | 「個人與社會責任模式」(TPSR) 的課程實施流程不包含：  (A) 諮商時間  (B) 運動欣賞  (C) 小組會議  (D) 反省時間 |
| **解**  **釋** | **艾里森Hellison** **個人與社會責任模式TPSR** 重力自助館  **尊重他人 努力與合作 自我導向 助人與領導 遷移出體育館**  **重 尊重他人**  **力 努力與合作**  **自 自我導向**  **助 助人與領導**  **館 遷移出體育館** |
| C | 學校體育活動的規劃，在活動前期首先進行的步驟為？  (A) 蒐集資料  (B) 確立目標  (C) 意識醞釀  (D) 方案擬定 |
| **解**  **釋** | 體育活動計畫的擬定發展程序：  1.意識醞釀期 2.確立目標期 3.蒐集資料期 4.方案擬定期 |
| C | 運動控制領域中運動程式(motor program)的基模理論(schema theory)是下列哪一位學者提出的？  (A)Gentile, A.M.  (B)Magill, R. A.  (C)Schmidt, R. A.  (D)Adams, J. A. |
| **解**  **釋** | **Gentile** **動作學習二階段論**  **1.獲得動作的概念 2.固定或變化**  **Adams** **動作學習的閉鎖環二階段論**  **1.語文-動作期 2.動作期**  **Fitts & Posner** **動作學習三階段論**  **1.認知期 2.定位期 3.自動期**  **Bernstein 動作控制自由度與協調控制三觀點**  **1.凍結自由度 2.解放自由度 3.利用反作用現象**  **？？？ 技能獲得四階段**  **1.認知階段 2.分解階段 3.聯繫定位階段 4.自動化階段** |
| A | 何謂逆轉理論？  （A）覺醒會如何影響表現要看個人如何解釋自己的覺醒  （B）狀態焦慮水準處於個人最適當的區域範圍內時會有最佳表現  （C）隨覺醒程度的提升，個人的運動表現會逐漸改善，當覺醒程度超過最適當的一點時，表現便隨之衰退  （D）認知狀態焦慮與表現呈負相關；身體性狀態焦慮與表現呈倒U 字型關係 |
| **解**  **釋** | **名普特爾Apter逆轉理論Reversal Theory**  在逆轉理論中指出，運動員的人格及對激勵的主觀詮釋也計算在考慮因素內。他認為在不同的情況下，激勵水平的高低可視為正面和負面的影響。在避免焦慮期下，運動員較為喜歡低的激勵水平(如在比賽前的放鬆時間)；但在尋求刺激期下，運動員則較為喜歡尋求刺激、高水平的激勵。由於運動員可以取決自己是尋求放鬆或是興奮的狀態，有能力在兩種取向之間來回選擇，故逆轉理論因而得名。逆轉理論認為當運動員實際狀態與其所要求的激勵水平越是接近(我需要放鬆 — 我已放鬆)，其表現將會越好。 |
| D | 引導學童目標導向下列何者最被肯定，也廣受採用？  (A)能力導向  (B)社會贊許導向  (C)智力導向  (D)工作導向 |
| **解**  **釋** | **動機氣候motivational climate**  **工作取向氣候** 強調努力，注重學習和比賽過程，鼓勵選手不斷嘗試新的技巧，視犯錯亦是學習的一部分  **自我取向氣候** 注重比賽後的客觀結果，強調選手和隊員或敵人競爭，並以贏或打敗敵人為主要目的，犯錯時常遭責罵或處罰。 |
| A | 團體中的表現水準、行為模式或信念稱之為：  (A)團體規範  (B)團隊凝聚力  (C)團體角色  (D)向心力 |
| **解**  **釋** | **團體規範** 團體中的表現水準、行為模式或信念稱之為。  **團體文化** 團體成員共同信守的價值、信念、風俗習慣和傳統。  **團隊凝聚力** 團隊對成員的吸引力，成員對團隊的向心力，以及團隊成員之間的相互吸引。 |
| C | 下列哪一個模式是Gentile 在1972 年所提出的動作技能學習理論？  (A)口語運動階段、運動階段的二階段理論  (B)口語認知階段、聯結階段、自動階段的三階段理論  (C)運動的知識、固定型/多樣型的二階段理論  (D)以上皆非。 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 進行反應時間測量時，如果有五種燈號，黃燈亮按黃鍵，綠燈亮則按綠鍵，其他以此類推，此種測驗為？  (A)簡單反應時間測驗  (B)選擇反應時間測驗  (C)區辨反應時間測驗  (D)對稱反應時間測驗 |
| **解**  **釋** | **反應時間**  **簡單反應時間測驗** 在整個實驗過程中，刺激型態只有一種---紅燈亮，按紅燈。即個體對單一刺激做單一的反應。  **區辦反應時間測驗** 呈現若干不同的刺激，但要求只對某一特定刺激做單一反應！  **選擇反應時間測驗** 必須對不同的刺激執行不同的反應。即不僅得區辦不同刺激，還得從中選擇對每個不同刺激做不同反應。EX：有紅、黃、綠三種燈，亮紅燈須比食指、亮黃燈比拇指、亮綠燈比小指！ |
| A | Mosston 認為：教學光譜中任何一種教學形式的產生，均須經過「教學形式之決策三部曲」，下列有關此三個過程敘述何者為正確？  (A)課前（pre-impact ) : 在「教」、「學」活動進行之前，做好所有的決策  (B)課中（impact ) : 在「教」、「學」活動進行的過程中，修改相關之決策  (C)課後（Post-impact ) ：總結評量，指定課後作業  (D)以上皆是 |
| **解**  **釋** | **課前** 做好所有的決策 EX：教材內容、時間、提出的問題、服裝....  **課中** 活動的傳達與表現 EX：按課前的準備執行並隨時調整  **課後** 評鑑學習者的表現與回饋的提供 EX：問題處理、評估期望 |
| C | 下列何項不屬於 Sherrill 為適應體育所簡化之教學光譜形式？  (A)引導發現式  (B)練習式  (C)融合式  (D)命令式 |
| **解**  **釋** | **Mosston 教學光譜**  **再製組群 A命令 B練習 C互惠 D自測 E包含**  **生產組群 F導引 G聚斂 H擴散 I設計 J創造 K自教**  **Sherrill 簡化之教學光譜（適應體育）**  **命令式 練習式 引導發現式 動作創造式** |
| C | 不可否認，身為一位專任教練應當了解學生的動作行為發展，以下何者不是動作行為學的主題？  (A)動作發展：人終生過程的動作改變與差異。  (B)動作學習：經由練習使動作產生長久的改變。  (C)動作表現：運動行為結果符合標準的程度。  (D)動作控制：動作表現時的內在機轉 |
| **解**  **釋** | 動作發展：人終生過程的動作改變與差異 動作學習：經由練習使動作產生長久的改變  動作控制：動作表現時的內在機轉 |
| B | 何者與適應體育關係最小？  (A)IEP  (B)Title IX  (C)Public Law 94.142  (D)Inclusion |
| **解**  **釋** | 公法94-142（所有殘疾兒童法令教育）-----Public Law 94.142 Inclusion 社會包容的人 |
| D | 根據「驅動理論」（Drive Theory），「喚醒水平」與表現成 (A)交叉關係 (B)對角關係 (C)斜線關係 (D)直線關係 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 下列對於運動技能學習的說法哪一項正確？  (A)Gentile從操作的環境背景特徵跟表徵技能的的動作功能兩個維度說明  (B)運動程式的基模理論是Magill提出的  (C)動態系統理論是一種線性行為模式  (D)Schmidt指出，為了實現一種完美協調的動作，神經系統必須解決自由度的問題 |
| **解**  **釋** | **Schmidt基模理論**  **Gentile**獲得動作的概念→固定化和多樣化  **Bernstein**凍結自由度→解放自由度→利用反射動作 (順勢利導) |
| B | 適應體育所指的適應（adapted）一詞用下列何者取代，概念最為接近？  (A)融合  (B)調整  (C)順從  (D)整合 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 在體育教學過程中，何謂調和性回饋(congruency of feedback) ？  (A)教師對學生的運動技術表現，提出有關運動技術或結果的訊息，這些訊息直接地與學生所應專注的事物有關  (B)學生對學生提出有關運動信心的訊息，而這些自信心訊息與學生所應專注的事物有關  (C)學生對自己的運動表現，提出有關動作技術的缺點訊息  (D)教師對學生提出有關心理協調訊息，而這些心理協調訊息與學生所應專注的事物有關 |
| **解**  **釋** | **矯正性回饋**：對選手的運動表現，教練提出應該做的或是哪些是不該做的訊息。  **調和性回饋**：教師對學生的運動技術表現，提出有關運動技術或結果的訊息，這些訊息直接地與學生所應專注的事物有關。 |
| B | 在體育教學中，教師提出各種運動挑戰，讓學生找出解決方法，並允許學生充分表達、創作與實驗，屬於下列何種 教學法？  (A)直接教學法  (B)間接教學法  (C)合作學習教學法  (D)運動教育模式 |
| **解**  **釋** | 「間接教學」係指教師呈現具體教材（包括實物、生活事件）並要求學生做成結論，試行推論(generalization)，或是發現規則(patterns)。所謂間接，係指學生習得的知識乃是間接地來自教材的刺激。 |
| A | 下列哪一項並非學校體育及運動會經營原則? (A)人性化管理原則  (B)專業領導原則  (C)民主決策原則  (D)彈性組織原則 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 在體育教學中，教師對學生的運動表現做有意義的分析後，教師將訊息直接傳給學生，這種教學回饋類型為？  (A) 適性回饋（appropriated feedback）  (B) 矯正性回饋（corrective feedback）  (C) 一般性回饋（general feedback）  (D) 評量性回饋（evaluative feedback） |
| **解**  **釋** | **評量性回饋** 對學生已完成的動作作有意義的評量，並將訊息傳達給學生。  **矯正性回饋** 提供學生哪些該做，哪些不該做--建議進一步動作該如何改善。  **一般性回饋** 針對學生表現提供評量性的回饋，但並未提供為何如此評量的相關訊息。例如，很好！  **特殊性回饋** 針對學生表現提供評量性的回饋，並提出為何如此評量的相關訊息。 如，「你打擊的動作，作得很好！」  **積極性回饋** 對學生表現正確，或者應該如何表現才正確給予回饋，並以積極的方式來表達。  例如，「你的投球力道控制得很好」，「用腕力快速的將球投出」。  **消極性回饋**：在學生表現時，或該如何表現上給予回饋，並以消極方式表達。如「不要太用力打球 |
| B | 對於「運動學」之敘述，下列何者「正確」 (A)研究物體在平衡狀態下之受力情形 (B)僅探討物體之運動軌跡者，即物體運動時之時間與空間的關係 (C)除探討物體之運動軌跡外，並研究物體運動 及影響運動之因素的關係 (D)探討運動過程中，每條肌肉所徵招運動單位的大小 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 學習者釋放更多心理能力更專注技巧上較關鍵要素上，以達更優越的表現、 才能或風格，是在那ㄧ個學習階段 (A)心智  (B)練習  (C)自動  (D)犯錯階段 |
| **解**  **釋** | **心智階段** 當你首先學習時，你的目標是要了解甚麼是正確表現技巧所需的。當你尋找正確技巧和策略的心智計畫時，需要很多的心智活動。這也就是為何學習的開始階段稱之為心智階段。  **練習階段** 學習的下一個階段稱為練習階段。它並非指你在心智階段不用練習，而是現在強調質的練習以使技巧更精進。在這個階段你將會花費比心智階段更多的時間。  **自動階段** 當你繼續練習，技巧變得越來越自動化。因此你會釋放更多心理能力─你可以更專注在較關鍵的要素上，以達更優越的表現、才能或風格。 |
| C | 對於技能學習之傳統理論，下列敘述何者有誤？  (A)費茲的運動學習階段理論，有認知階段、連結階段、自動化階段  (B)在中樞神經系統中是以包括知覺、決定和執行反應動作等一系列的間斷性認知階段來進行訊息處理  (C)反向模擬是指將運動命令對應到相關動作的感覺結果  (D)在閉鎖環理論裡，早期的學習者發展預期動作的表徵是根據使用與動作結果相關的回饋 |
| **解**  **釋** | 反向模擬是指將相關動作對應到運動命令的感覺結果 |
| B | 能力是可以改變的  (A)自我觀點 (B)增加觀點  (C)本質觀點 (D)社會觀點 |
| **解**  **釋** | 本質觀entity view 採取結果目標的聚焦 將能力視為不可改變的 增加觀incremental view 採取工作目標的聚焦 相信努力可以改變能力 |
| B | 下列何者非創新體育教學全局式學習原則?  (A)掌握全貌  (B)主場比賽  (C)學會學習  (D)關照困難部分 |
| **解**  **釋** | **全局式學習的七大原則**  **掌握全局（Play the whole game）**以參與全局性的活動為目標，讓學習者嘗試努力精進自己的特定能力，不只是反覆練習，而是利用既有的知識思考，並延伸思考。  **讓課題值得學習（Make the game worth playing）**掌握全局，才能了解課題及意義。理解課題是一種成就，也是動機；當我們理解時，就會更投入；當我們發現自己嘗試理解時，就會被該課題所吸引。  **加強困難的部分（Work on the hard parts）**了解全局後，挑出困難之處，不管用什麼方法，加強練習困難的部分，才能精熟能力。  **客場經驗（Play out of town）**客場經驗就是學習轉移，加強學習多個面向，平時練習或比賽學會的技巧和心得不只運用在原來的情境裡，也應用到其他可能的情境。  **發覺隱藏的層面（Uncover the hidden game）**關注隱藏在表面下的層面，避免只是練習表面功夫。每種活動都有「隱藏的比賽」，生活裡的諸多層面也是如此，這些資訊能提供不同的觀點與影響力。  **向隊友與其他團隊學習（Learn from the team … and the other teams）**絕大部分的傳統學習缺乏社會文化的觀點，既不能幫助社群推動學習的目標，又無法促進技能與理解的發展，若能利用團體活動來製造情境，可以得到更真實及有意義的學習。  **學會學習（Learn the game of learning）**也就是學會自我管理，用另外一個角度來觀察自己的學習方式，適當的放任，在給予空間的同時也能給予支援，在許可範圍之內盡可能的。 |
| A | Thorpe 和Bunker ( 1982 ）所提出的「理解式教學法」( TGFU ) ，是基於何種教學理論的理念？  (A)知識結構教學理論。  (B)動作教育理論。  (C)學生中心理論。  (D)教學光譜理論。 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 九年一貫健康與體育學習頜域課程綱要所強調的讓每位學生都有「贏」的機會，契合下列何種教學理論的重要法則？  (A)啟發式教學理論  (B)動作教育理論  (C)創造思考教學理論  (D)建構教學理論 |
| **解**  **釋** | 啟發式教學的基本構想歸納為兩點：  1.符合好奇好勝動機 2.促進兒童心智發展 |
| A | 棒球的外野手接球後，能夠瞬間分析作決策，準確完成傳球刺殺動作技能要求是指運動學習的？  (A)反應的恆久性（response constancy )  (B)時宜與預測 ( timing and anticipation )  (C)回饋（feedback )  (D)以上皆是 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 表達教師對學生從如何表現動作、如何使用動作、以及評量的方式之關注是指  (A)告知(informing)  (B)精練(refining)  (C)延伸(extending)  (D)應用(applying) |
| **解**  **釋** | **體育課程內容進度**  **告知** 新的技能技術的最初任務 **精進** 促進練習品質的任務  **延伸** 比前一個（相似）任務稍微複雜或困難的任務  **應用** 將練習的任務達到既定的表現指標，或使任務不利對手或標準。  **重複** 重複先前任何一項任務作為複習或增加熟練度 |
| A | 融合式體育是指？  (A) 包含所有的學生  (B) 合作學習  (C) 身心障礙學生融入普通班  (D) 普通班學生融入特別班 |
| **解**  **釋** | 融合式體育 不等於適應體育 |
| B | 從動作教育觀點分析「單槓後翻上」的動作技巧，何種要素/element佔最少比例？  (A)身體/body  (B)空間/space  (C)關係/relationship  (D)施力/effort |
| **解**  **釋** | **拉邦動作分析**  **身體(body)**  a. 身體造型：對稱性與不對稱性的型態。 b. 身體動作 c. 身體部位的使用  **時間(time)**  a.基本拍 b.重拍 c.速度  **空間(space)**  a. 空間範圍 b. 水平高度 c. 路徑軌跡  **勁力(effort)**  重力(weight)、時間、空間做結合。利用拉邦提及的八個日常動作要素輕拍、漂浮、重擊、滑行、鞭甩、擠壓、扭絞與輕彈等作為練習的基礎，通常一個動作，由輕跟重明顯區分執行。  **關係(relationship)**  a.採用雙人、三人或是多人分組，進行群體動作配合與移動。  b.嘗試在不同的環境中去探索與配合。 |
| C | 下列關於運動技能形成階段的敘述何者正確？  (A) 在動作的認知階段中，學習者只能利用初步的反饋信息，意識的參與極少  (B) 在動作的認知階段中學習者主要通過動覺的感受性來控制動作  (C) 在動作的聯繫階段中，學習者的神經逐漸形成分化性抑制，只有條件刺激才能引起條件反射性反應  (D) 在動作的完善階段，視覺控制的作用增強 |
| **解**  **釋** | A 認知階段的主要特點是學習者忙於領會技能的基本要求，掌握技能的局部動作，因而注意範圍比較狹窄，精神和全身肌肉緊張，動作忙亂，呆板而不協調，出現很多多餘的動作，不能察覺自己動作的全部情況，難以發現錯誤和缺點。  B 學習者在技能學習的起始階段，首先要通過對示範動作的觀察，對刺激情景的知覺，來形成一個內部的動作意象，以作為實際執行動作時的參照。而要形成這樣一個意象，則需要對線索和有關信息進行適當的編碼。  D 動作技能形成的最後階段是一長串的動作系列已聯合成為一個有機的整體並已鞏固下來。各個動作相互協調似乎是自動流出來的，無需特殊的註意和糾正。技能逐步由腦的低級中樞控制。這時，練習者的多餘動作和緊張狀態已經消失，練習者就能根據情況的變化，靈活、迅速而準確地完成動作，能夠自動地完成一個接一個的動作，幾乎不需要有意識控制。熟練操作特征就是動作技能進入自動化階段的特征。 |
| B | 下列何者是說明與預測動作速度與動作準確度互相消長關係？  (A)希克定律，  (B)費茲定律，  (C)虎克定律  (D)伯努利定律 |
| **解**  **釋** | **希克定律 (Hick's Law)** 的大意是指可供選擇的選項越多，下決定所需的時間也就越多。  **費茲定律（Fitts' Law）**主要定義了物體移動到目標之間的距離、目標物的大小和所花費的時間之間的關係。  **虎克定律（Hooke's law）**又譯為胡克定律，是力學彈性理論中的一條基本定律，表述為：固體材料受力之後，材料中的應力與應變（單位變形量）之間成線性關係。  **白努利定律**是流體力學中的一個定律，描述流體沿著一條穩定、非粘滯、不可壓縮的流線移動行為。 |
| D | 體育教學評量之時機影響教學與學習成效至鉅，請問在教學進行中所實施之評量，據以評估是否實施補救教學者為？  (A)總結性評量  (B)形成性評量  (C)安置性評量  (D)診斷式評量 |
| **解**  **釋** | |  |  | | --- | --- | | 預備性評量(教學前) ※標準 | 了解起點行為 | | 安置性評量(教學前) ※常模 | 了解學生程度，把他安排至適合其程度的學習組別，  屬認知測驗 | | 形成性評量(教學中) ※標準 | 控制教學品質，為教學效果提供回饋，了解學生進步情形，  發現學習困難以改進教學方式 | | 總結性評量(教學後) ※常模 | 是否達成教學目標(學生的成就結果) | | 診斷性評量(隨時） ※標準 | 了解學生學習困難以補救教學 | | 適性評量(個別化評量） | 根據學生個別差異，設計評量題目 | |
| C | 體育行政管理是以哪種理論為基礎？  (A)、和諧  (B)、教育  (C)、科學  (D)、經濟 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 當選手持續練習，使用回饋調整他們的動作，這些訊息的摘要部分同步用一 般性規則塑造出其所謂的  (A)導引發現式  (B)摘要規則  (C)運動程式 |
| **解**  **釋** | Schmidt將源於社會心理學和認知心理學的基模概念，用來解式運動技能的學習。  運動基模就是一組需要修正以便用來產生反應的刺激，其主要作用之一，及在解決閉鎖理論中的新動作和儲存問題，根據基模理論，產生個別動作反應之訊息，來自於四方面:  1.起始狀態 2.反應特殊性 3.感官的結果 4.反應的結果 |
| C | 下列何者非運動教育模式的主要特色  (A)較長的課程時間設計  (B)團隊小組的學習方式  (C)注重問問題引導學生思考  (D)強調以比賽方式進行教學。 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 下列何者非跨理論模式的各階段之一?  (A)加強期  (B)故態復萌  (C)行動期  (D)意圖期 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 下列何者非傳統的動作學習理論？  (A)聯結理論  (B)動力系統理論  (C)訊息處理理論  (D)費茲的運動學習階段理論 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 有關技能獲得四個階段，下列敘述何者有誤？  (A)第一階段：不佳的肌肉、神經及協調的生理現象，常出現無用之多餘動作。  (B)第二階段：動作緊張階段。  (C)第三階段：神經傳導過程未能順暢，但形成運動技術或動力定型。  (D)熟練階段：高效率表現完美動作，並有能力因應比賽的改變。 |
| **解**  **釋** | "動力定型"~~要到第四階段才會有 |
| C | 下列敘述何者為非？  (A)生物力學是利用力學理論和方法研究生物系統運動的一門科學  (B)生物力學可分為運動學(kinematics)與動力學(dynamics)兩部分  (C)運動學是考慮作用在物體上的力，進而描述物體運動的過程  (D)動力學主要探討力與運動之間的關係，亦即產生運動的原因 |
| **解**  **釋** | 運動學應該探究的是物體的運動狀態,包含位移 ' 速度及加速度等  而C選項其實是動力學的範疇 |
| A | 在分別學習單手定位投籃動作做擦板與直接中籃投籃時，安排讓學生在特定距離交替以擦板與直接中籃投籃方式做10 次練習，此種練習方式屬於：  (A)隨機練習（random practice）•  (B)變異練習（variable practice）•  (C)集團練習（blocked practice ）•  (D)恆定練習（constant practice）• |
| **解**  **釋** | **隨機練習** 兩個動作一起練習,一下子擦板球,一下子練直接中籃(兩種以上不同動作) **變異練習** 同一個動作,罰球線投籃 10球 三分線10球 籃下10球 (同一個動作,不同距離) |
| D | 針對回饋的敘述何者為非？  (A)KP與KR都是外在回饋  (B)透過帶狀回饋可減少相對回饋頻率  (C)教師對學生動作表現的評論是KP  (D)教師提供學生跳水分數是共存性回饋 |
| **解**  **釋** | **內在共存性回饋**是感覺器官從動作本身所獲得的訊息，在技能表現期間提供給學生。  **外在共存性回饋**是在技能表現時，藉補充或外在資源來供應回饋。  **內在終端性回饋**是藉動作者本身的感官訊息，在技能表現之後，提供給學習者。  **外在終端性回饋**是在技能表現之後，藉外在的資源來提供給學習者，主要是教師的講評。 |
| A | 樂趣化體育教學方式中之「立目標」體育教學活動，即是  (A) 利用主教材設計成比賽方式  (B) 以主教材編成比賽方式實施  (C) 以主教材編成遊戲方式實施  (D) 利用分組或固定小組實施教學 |
| **解釋** | 樂趣化教學  一、原則：樂趣至上，效果第一。在樂趣化教學活動中，是使學生樂意去學習，發揮自動自發的精神，以增進學習效果。樂趣化教學活動，必須在有目標情況下進行，這種樂趣化教學才有教育價值。 二、方式：以下介紹幾種樂趣化體育教學方式拱做參考： 　　1「**遊戲化**」體育教學活動：以主教材編成遊戲方式實施。 　　2「**比賽化**」體育教學活動：以主教材編成比賽方式實施。 　　3「**立目標**」體育教學活動：利用主教材設計成比賽方式。 　　4「**組團體**」體育教學活動：利用分組或固定小組實施教學。 　　5「**升降法**」體育教學活動：告知學生進步或退步並得到班級認同。 　　6「**創思性**」體育教學活動：設計創造思考空間激發學生探索性動機。  　　7「**親和力**」：教師本身形象以及與學生之間溝通能力。 |
| C | 依據「健康促進模式」( Health Promotion Model)，下列何者為健康促進行為的單一、獨立、而且直接的影響變項？  (A)自我效能  (B)對行為利益的知覺  (C)和當時行為競爭的需求及喜好行為  (D)和行為有關的情意反應 |
| **解**  **釋** | **Pender健康促進模式**  **個人特質與經驗**  **個體是獨立的，每個人都有獨特的特質與經驗，可能影響認知因素而影響健康促進行為**。  （1）和過去有關的行為，即預測一個特定行為最好的目標，是過去相同或類似行為的頻率。  （2）個人因素：包含生理、心理及社會文化。個人生理因素包括：性別、年齡、身體質量指數、及肌力等。個人心理因素包括：自尊、自我動機、個人能力、主觀健康知覺狀態及對健康的定義。個人社會文化因素則包括：種族、籍貫、教育、及社經地位等。  **特殊行為認知因素和情感反應**  自覺行動益處 自覺行動障礙 自覺自我效能 行動相關感受 人際間的影響 情境影響  **行為結果**  **對行動計畫的承諾及立即面對的需求及喜好**而產生健康促進行為，這是健康促進模式中最後的行為結果，其最終目的都是在使個人獲得正向的健康生活型態，並擴展到生活中每個層面，使整個生命週期充滿正向健康經驗。 |
| D | 在理解式教學法的「比賽賞識、戰術理解」階段，較適合用哪一種教學方法來進行？  (A)引導式  (B)包含式  (C)聚斂式  (D)以上皆合適 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 所謂動作學習的定義，下列何者為錯 ？  (A)動作學習無法直接觀察  (B)動作學習是一種長久的改變  (C)動作學習是一套過程  (D)動作學習乃瞭解產生及達成的過程 |
| **解**  **釋** | D動作學習乃不斷練習及達成的過程 我們無法直接由觀察得知學習是否發生，只能依表現出來的結果來推知學習是否發生。 |
| C | 特殊動作技能(Specialized movement)的發展階段，下列何者錯誤？  (A)轉換期  (B)應用期  (C)控制期  (D)終身期 |
| **解**  **釋** | 動作發展的階段與步驟（許義雄譯，民86）   |  |  | | --- | --- | | 應用於終身休閒性活動或競賽性活動 | | | 7－10歲（轉換期）；11－13歲（應用期）；14歲以上（終身期） | 特殊動作階段 | | 2－3歲（最初期）；4－5歲（基本期）；6－7歲（成熟期） | 基礎動作階段 | | 出生－1歲（反射抑制期）；1－2歲（控制前期） | 初步動作階段 | | 懷胎－4月（資訊暗碼期）；4月－1歲（資訊解碼期） | 反射動作階段 | |
| A | 下列何者非運動教育學的三大議題 (A)學習者 (B)課程 (C)師資 (D)教學 |
| **解**  **釋** | **Silverman**  體育教學研究（探討有效性、教師生態、認知與決策等課題）  體育課程研究（研究教師價值取向、課程模式與比較課程實施情況等課題）  師資培育研究（研究改善師資培育課程系統架構與內容，以及培訓方法等） |
| A | 下列何項不屬於加拿大運動心理學家Terry Olick認為遊戲的設計？  (A)團隊式 　  (B)競爭式 　  (C)個人式 　  (D)合作式 |
| **解**  **釋** | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **競爭式** | **競爭手段－競爭目標** | 100m賽跑 | | **合作手段－競爭目標** | 籃球 | | **個人式** | **個人化手段－個人目標** | 游泳 | | **合作式** | **合作手段－個人目標** | 團隊運動項目，設定個人目標 | | **合作手段－合作目標** | 排球 | |
| BE | 體育教學的 MVPA 的概念指的是：  (A)發揮個人運動表現能力的極致  (B)Moderate-to-Vigorous Physical Activity  (C)對體育運動持有正確的態度與看法  (D)Most Valuable Playing Attitude  (E)適當的中高強度身體活動量 |
| **解**  **釋** | [中度至劇烈的體力活動](http://www.abbreviationfinder.org/tw/acronyms/mvpa_moderate-to-vigorous-physical-activity.html) |
| D | 於運動技能學習，下列何者說明有誤？  (A)運動技能學習的方法有全習與分習練習法  (B)運動技能學習的方法有集中與分散練習法  (C)運動技能學習的方法有心智學習法  (D)運動技能學習的方法有同儕互助法及輔助學習法。 |
| **解**  **釋** | 運動技能學習:  1.全習與分習練習法　2.集中與分散練習法　3.心智法  4.輔助學習　　　　　5.教育工學的輔助學 |
| D | Silverman （1991） 認為體育教學的研究有三大方向，下列何者為非？  (A)有效教學的研究  (B)教室生態學的研究  (C)認知與決定的研究  (D)價值建構的研究 |
| **解**  **釋** | **Silverman**  體育教學研究（探討有效性、教師生態、認知與決策等課題）  體育課程研究（研究教師價值取向、課程模式與比較課程實施情況等課題）  師資培育研究（研究改善師資培育課程系統架構與內容，以及培訓方法等） |
| B  D | 上體育課時，老師要求學習者訂定自己的活動練習策略，以增進運動表現，符合下列哪一項課程價值取向？  (A)學科精熟(disciplinary-mastery) (B)學習歷程(learning-process)  (C)生態整合(ecological-integration) (D)自我實現(self-actualization) |
| **解**  **釋** |  |
| A | 針對閉鎖環理論的敘述，何者為非？  (A)知覺痕跡和經驗痕跡是重要主題  (B)知覺痕跡是在動作學習回饋過程中所形成的參考值  (C)練習初期因參考值相當微弱，所以KR非常重要  (D)在練習的過程中，必須有外在回饋的存在 |
| **解**  **釋** | 記憶痕跡：屬長期記憶，個體動作記憶資料庫。知覺痕跡：個體暫時性的知覺當下動作。 |
| C  E | 哪一種敘述不屬於運動教育模式(sport education model)？  (A)運動季(sport seasons)  (B)隸屬關係(affiliations)  (C)主要發明人為美國學者安妮絲(Ennis,C.D.)  (D)歡樂氣氛(Festival)  (E)親師關係(Relationship) |
| **解**  **釋** | 運動教育模式由Siedentop所提出。  1運動季(season)　2團隊小組/隸屬關係(affiliation)　3正式競賽(formal competition)  4季後賽(culminating event)　5記錄保存(record keeping)　6慶祝活動/歡樂氣氛(festivity) |
| C | 在體育課程中，批判思考模式包含？  (A)認知組織、動機模式、認知發展、動作技能驗證  (B)動機模式、認知行動、認知發展、學習模式  (C)認知組織、認知行動、認知推演的結果、動作技能驗證  (D)動機模式、動作技能驗證、回饋模式、反思行動 |
| **解**  **釋** | **McBride** **批判思考模式**  **認知組織** 本階段包括界定問題、提問、審度訊息、形成反應、分析現有資訊。  **認知行動** 係指運用先前階段蒐集的資料來修正反應、做判斷，並形成假設。  **認知成果** 此階段包括測試假設、產生其他解決方式、選擇規準以判斷解決方式的優劣。  **技能成果** 包括運動/動作技巧/任務的實際表現。 |
| B | 「專業的體育教師是終身的學習者」這句教育格言的是下列哪一個學者所提出？  (A)Muska Mosston  (B)Judith Rink  (C)Daryl Siedentop  (D)Donald Hellison |
| **解**  **釋** | 教學光譜(Teaching spectrum)→Mosston  運動教育(Sport education)→Siedentop  理解式球類教學法(TGFU)→英國學者 D. Bunker 和 R.Thorpe  賦責運動模式(TPSR)→Hellison |
| B | 根據學者 George Graham 等（2013）指出，一堂有品質的體育課提供學生個人身體活動時間的比率至少應該佔上課總時間的  (A)40%  (B)50%  (C)60%  (D)70% 以上 |
| **解**  **釋** |  |
| B | Jeweet 等人(1995)認為構成課程的三項要素相互依賴，並且據此提出體育課程五大價值取向，這三項要素是下列哪個選項？  (A)教材、教學者、學習者  (B)教材、學習者、社會  (C)教材、教學者、社會  (D)教學者、學習者、社會 |
| **解**  **釋** |  |
| A  B  C | 體育教學應具有以下哪些特質與創造性，以達成發展身體機能、運動能力、心智能力及社 會行為等體育教學之本質。 (A)人性化 (B)樂趣化 (C)基礎化 (D)理想化 (E)整體化 |
| **解**  **釋** | 體育教學應具有人性化、樂趣化、基礎化、生活化、個別化與創造性之特質，以達成發展身體機能、運動能力、心智能力及社會行為等體育教學之本質。 |
| D | 下列有關動作技能學習過程的敘述，何者錯誤？  (A)Gallauhue 認為所有的動作技能學習過程可分為新手級、練習級及精巧級等三個層級  (B)Fitts & Posner 將動作技能學習分為認知階段、聯結階段及自動階段等三個階段  (C)Gentile 依據學習者的目標將運動技能學習分為獲得動作的概念與固定／多樣化等兩個階段  (D)Bernstein 提出動作學習可分為凍結自由度與解放自由度兩個階段 |
| **解釋** | **Berstein** **動作控制自由度與協調控制觀點**  **1.凍結自由度2.解放自由度3.利用反作用現象：順勢利導。** |
| D | 下列何者不是體育教學理論所強調的構面：  (A)教學計畫  (B)教學策略  (C)教學氣氛  (D)教學反省 |
| **解**  **釋** | 教師的有效能教學應包括教學計畫、教學策略、教學評鑑、教學氣氛等四大部份的教學效能。 |
| D | 在學習籃球投籃時，以下哪一種練習安排的背景干擾（contextual inference）最大?  (A)在不同距離投  (B)在不同方向投  (C)有防守者情況下投  (D)結合運球、傳球練習 |
| **解**  **釋** |  |
| B | Gandelsman 和 Smirnov(1970)將所有運動分為7類，但不包括下列何者? (A)提高周期性運動的速度  (B)非周期的結合性技能  (C)完善與對手對抗的技能  (D)發展綜合性運動能力 |
| **解**  **釋** | **某種技能的協調性和動作形式** 體操、韻律體操、花式溜冰、跳水等。 成績通常取決於完美的協調性、技術的複雜性和表現的藝術性。  **提高週期性運動的速度** 賽跑、競走、競速溜冰、游泳等，成績表現取決於週期性動作的完善程度，及克服疲勞的能力。**某種技能的肌力與速度** 以發展最大力量來改善成績，如提昇肌力的舉重項目，以及提昇爆發力的投擲與跳躍項目。  **與對手對抗的技能** 包含所有團隊運動和對抗性的個人項目（如拳擊、角力、擊劍等）。  **操作各項工具** 包括馬術、帆船、賽車、溜冰等項。  **中樞神經系統在低體力要求的緊張運動中的活動能力** 射擊、射箭、棋類等項，反應出現代訓練的主要潮流，及提昇中樞神經系統支配活動的作用。  **發展綜合性運動能力** 由不同運動項目組成的綜合性運動，如全能運動；及由不同運動種類組成的綜合性運動，如現代五項。 |
| B | 美國Bernard Suits學者曾經在「運動原理（The Elements of Sport）」中提到四個運動的要素：目標、達到目標的手段、規則以及運動的態度，在運動倫理範圍中，特別重視哪兩者的研究?  (A)目標及達到目標的手段  (B)規則及運動的態度 (C)目標及規則 (D)目標及運動的態度 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 體育教學模式中的個別化系統教學，具備了四項能為學生提供豐富且增強的特性，以下哪一項不是此教學法之特性？  (A)即時的實作評量  (B)指導教師的個別指導  (C)以規律、明確的步調完成課程目標  (D)即時的學習評量 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 下列何者不是遊戲理論學者凱漥(Roger Caillois)，對遊戲所做分類的內容？  (A)競爭  (B)規則  (C)機運  (D)暈眩 |
| **解釋** | **凱窪Roger Caillois**  **遊戲活動的分類** 禁慾防暈  **競爭性遊戲 機運性遊戲 模仿性遊戲 暈眩性遊戲** |
| C | 體育教師使用連結的(connected)、分享的(shared)的或 夥伴式(partnership)教學的課程模式是？ (A)動作發展。 (B)合作學習。 (C)整合性。 (D)運動教育模式。 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 下列關於預期的敘述何者正確？  (A) 動作器預期是評估外在事物的持續時間，以助於在適當的時機做出正確的動作  (B) 感受體預期即確認即將接近物體的規律性，以便預測某些特別的事件即將發生  (C) 知覺預期是預期執行一個動作所需要的時間  (D) 時間預期是對某件事情何時會發生做出預期 |
| **解**  **釋** | **Poulton**  **動作器預期** 自己本身預估動作開始發生到完成動作所需要的時間C  **感受體預期** 預估外在刺激的時間A  **知覺預期** 動作者於反應之前，並沒有看到外在的刺激，全憑它之前的規律加以預期判斷。B |
| D | 體育老師希望學生在體育課程中學會關心同學，他可以實施那一種教學模式來幫助學生理解如何關心同學？  (A)Metzler的同儕教學（Peer teaching）  (B)Mosston的互惠式教學（the Reciprocal Style）  (C)Griffin的戰術遊戲法（Tactical Games Approach）  (D)Hellison的個人與社會責任模式（Teaching Personal and Social Responsibility through Physical Activity） |
| **解**  **釋** | Hellison(2011)將責任分成五個層級，包含  1尊重他人2努力與合作3自我導向4助人與領導5轉移到體育場外（日常生活中）  TPSR（個人與社會責任模式）課程實施流程  1關懷時間2認知對話3身體活動4小組會5自省時間 |
| A | 以下對於動作技能分類學的描述，何者正確?  (A)Gallahue將基本動作技能分成穩定性、移動性及操作性三類  (B)Gentile建立了背景環境特徵跟動作功能的二維分類法  (C)Fitts & Posner建立連續性的動作技能-分立性動作技能的二維分類法  (D)Adams建立開放性動作技能-閉鎖性動作技能的二維分類法 |
| **解**  **釋** | Gallahue 將基本動作技能分成 穩定性、移動性及操作性三類 <=(正確答案)  Gentile 建立了二階段模式:獲得概念、固定或變化。  Fitts(費茲)&Posner：認知(示範、學習者嘗試、體會)→固定和聯合(反覆練習)→自動(反射動作)  Adams閉鎖動作技能：1、語文-動作期；2、動作期  Bernstein：凍結自由度→解放自由度→利用反射動作(順勢利導) |
| C | 在活動完成後，檢查目標達成績效與最先設立標準間的差異，而決定採用何種控制程序稱之  (A) 複合性控制  (B) 前向性控制  (C) 回饋性控制  (D) 即時性控制 |
| **解**  **釋** | 回饋性控制:  指生理或心理任何關於動作感覺的訊息,而這些訊息可以幫助運動員改善動作表現,分為:  1.內在回饋:自己本身對於完成動作後的感覺  2.外在回饋:藉由他人或攝影機等外在物品協助所獲得的訊息 |
| B | 運動成績表現與喚醒水準的關係，下列何者適用於解釋較精細複雜而協調性高的運動項目 (A)驅力理論 (B)倒U字型理論 (C)大災難理論 (D)逆轉理論 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 在選定某一體育教學方式時，必先考慮的相關因素  (A)學生、環境、教師  (B)學校行政、環境、教師  (C)學生、課程目標、教師  (D)學生、家長、教師 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 課程設計有三種取向，學生、社會及下列何者？  (A)學科取向  (B)學習取向  (C)結果取向  (D)導引取向 |
| **解**  **釋** | 三大理論取向:學科中心、社會中心、學生中心  (一)學科結構理論:以學術為中心，重實踐取向。  強調把人類文化遺產最具學術性的知識作為課程內容。  (二)社會改造課程理論:以社會問題為中心，不關注學科的知識體系。  課程不該幫助學生適應社會，而是建立一種新的社會秩序和社會文化。  (三)學生中心課程理論:以學生發展為中心。  重視學生發展，課程內容隨教學過程中學生的變化而變化。 |
| D | Jewett, Bain與Ennis所提出的動作技能分析模式中，請問下列何者敘述是錯誤？  (A) Laban的動作分析概念包含結構考慮(重心遷移、活動關節範圍...等）、力學考慮(空間、時間、力量）、質的考慮(力學、動作、感覺）、節奏分析(拍打、語調與圖解說明）  (B)動作分析需以知識理論解決動作與運動的問題，鼓勵學生思考不同運動或活動概念  (C)體育教師以動作分析模式為課程設計基礎，讓學生在複雜多樣的環境中應用知識  (D)體育教師以動作分析模式為課程設計基礎，需要應用運動社會學原理進入運動技能學習歷程中 |
| **解**  **釋** |  |
| E | 關於理解式教學法(TGfU)的敘述，何者正確？  (A)最早由美國學者 Siedentop (1996)所提出的體育教學法  (B)以教師為中心，培養多樣的運動技巧為主要目標  (C)特別注意比賽規則的理解，以便進行高水準的運動競賽  (D)從課程活動介紹開始、最後再進行遊戲比賽的由下而上(Bottom-Up)  (E)從遊戲比賽開始、最後再分段技巧練習(Top-Down) |
| **解**  **釋** | 英國學者 Bunker 與 Thorpe |
| D | 在體育課程與教學中，若將單元規劃視為單元中所有行動的綱要，那麼備課就是在每一堂課中引導教師的明確教學法與細節，因此，多數備課都包含七項常見的要件，下列哪一項不在此要件內？  (A)簡要的脈絡描述  (B)時間與空間的管理程序  (C)回顧與結束  (D)教學模式選擇 |
| **解**  **釋** | 備課七項要件  1.簡要的脈絡敘述　2.學習目標　3.時間與空間管理順序　4.學習活動  5.任務講解與任務結構　6.評估　7.回饋 |
| A | Jewwett, Bain, and Ennis(1995)提出的體適能教育課程模式是屬於：  (A)學科精熟  (B)學習過程  (C)自我實現  (D)生態整合價值取向 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 下列何者為最早之動作發展理論？  (A) 訊息處理論  (B) 動態系統理論  (C) 生態理論  (D) 神經成熟理論 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 最合乎九年一貫「健康與體育」領域課程設計與教學需要，是下列哪一種課程價值取向？  (A)自我實現(self-actualization)  (B)生態整合(ecological-integration)  (C)學科精熟(disciplinary-mastery)  (D)學習歷程(learning-process) |
| **解**  **釋** |  |
| A | 強調和自己過去的表現進行比較，專注於達成某個成績標準或表現水準，是屬於下列何者？  (A)表現目標  (B)結果目標  (C)過程目標  (D)以上皆非 |
| **解**  **釋** | 表現目標 -----跟自己過去的成績做比較 結果目標 -----跟自己過去的名次做比較  工作涉入------跟自己比較(成功為進步) 自我涉入------跟他人比較(擊敗他人) |
| D | 體育教學最小的教學單位是什麼？  (A)一個單元  (B)一節課  (C)一分鐘  (D)一個時敘 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 在體育課中以個人與社會責任進行教學，每堂體育課都應包含五項要件，其中「意識對談」意指？  (A)課前或課後都會發生這些互動，其讓學生知道教師有在關心他們  (B)涵蓋了所有的身體活動練習與遊戲融入個人與社會責任  (C)教師讓學生聚集成一個團隊，並提醒他們為自己與同學進行良好決策的重要性  (D)在課堂中，尋求將促成個人與團隊互動的「教學時刻」之機會 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 主張「體育是教育的一環，其目的在培養身心健全的國民」的是  (A)自然主義  (B)軍國民主義  (C)民主主義  (D)國家主義的體育思想 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 下列那個理論是解釋『外在報酬』對『內在動機』的影響？  (A)認知評價理論 (B)社會學習理論 (C)符號學習理論 (D)自我效能理論 |
| **解**  **釋** |  |

# 運動生物力學

|  |  |
| --- | --- |
| A | 請選出人類動作發展的順序(甲)反射動作(reflexive movement)(乙)初始動作 (rudimentary movement)(丙)基本動作(fundamental movement)(丁)特殊化動作 (specialized movement)。  (A)甲乙丙丁  (B)甲丙乙丁  (C)甲丙丁乙  (D)甲丁乙丙 |
| **解**  **釋** | 反射－初始－基本－特殊化 |
| C | 兒童身體的發展遵循下列哪一個原則？  (A) 從肌肉發展到骨骼  (B) 從骨骼發展到肌肉  (C) 從軀幹向肢體發展  (D) 從肢體向軀幹發展 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 關於骨骼肌的敘述，下列何者正確？  (A)骨骼肌大約75％由蛋白質所組成。  (B)骨骼肌又稱為平滑肌(smoothmuscle)。  (C)快縮肌(fast-twitchfibers)較適用於短距離或無氧性的運動。  (D)快縮肌(fast-twitchfibers)較適用於長距離或長時間進行的有氧性的運動。 |
| **解**  **釋** | **骨骼肌** 橫紋肌 隨意肌  **內臟肌** 平滑肌 不隨意肌 **心肌** 橫紋肌 不隨意肌 |
| C | 在運動科學之學門中，那一個學科是教導人們更有效作出協調動作的？  (A)運動生理學  (B)運動心理學  (C)運動力學  (D)運動營養學 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 動力鍊是指接近端關節傳遞  (A)位移  (B)時間  (C)質量  (D)力量 到末端關節的過程 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 骨骼的結構如何影響它的強度?  (A)骨骼對於不同方向的受力皆相同  (B)骨骼具方向特異性，不同方向的受力有不同的力量與強度  (C)骨骼對張力的承受度最大  (D)骨骼對剪力的承受度最大  (E)以上皆非 |
| **解**  **釋** | (C)骨骼對張力的承受度最大 =>壓力 (D)骨骼對剪力的承受度最大 =>最小 例:骨折 |
| B | 人體的脛骨最不能承受下列何種力量？  (A)扭力  (B)剪力  (C)張力  (D)壓力 |
| **解**  **釋** | 壓力：上下來的力　拉力：左右去的力　扭力：旋轉的力　剪力：側向的力(非單純性傷害) |
| B | 正常走路之步態週期中，人體於以下何時受到最大衝擊力？  (A)全足支撐期  (B)足跟著地期  (C)前足推蹬期  (D)以上皆同 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 運動時肌腱損傷較常發生情況，何者錯誤？  (A)張力來得過快，可能來自爆發型動作  (B)肌腱在負荷時承受張力  (C)來自於向心動作的張力時  (D)附著的肌肉接到最大神經支配時，特別是腿後肌群容易受傷  (E)肌腱比肌肉弱時 |
| **解**  **釋** | 離心 |
| B | 從人體生理學的觀點來看，跳躍是牽動許多不同肌肉活動，它的動力主要來自那塊肌肉收 縮?  (A)腓腸肌  (B)股四頭肌  (C)比目魚肌  (D)縫匠肌 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 下列對於肌肉收縮的描述何者為非？  (A)肌肉對抗阻力進行收縮，而肌肉長度維持不變者稱為等長(isometric)收縮  (B)肌肉對抗阻力進行收縮，而肌肉被拉長者稱為離心(eccentric)收縮  (C)上樓梯或上坡時，肌肉進行離心收縮來抵抗地心引力  (D)肌肉克服阻力進行收縮，而肌肉長度縮短者稱為向心(concentric)收縮 |
| **解**  **釋** | 肌肉進行向心收縮，來對抗地球的地心引力!! |
| C | 肌肉收縮時，長度加長的現象稱為：  (A)等長收縮 (B)等張收縮 (C)離心收縮 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 『第三類型槓桿』的支點在何處？ (A) 施力點與抗力點的中間 (B) 支點離抗力點較近並在槓桿的一端 (C) 在槓桿的一端，支點離施力點較近 (D) 以上皆非 |
| **解**  **釋** | １支，２抗，３施 |
| C | 下列哪一肌肉可屈曲髖關節？  (A)膕肌  (B)腿後肌  (C)髂腰肌  (D)臀大肌 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 增強式運動（plyometrics）可增加爆發力的原因，是因為這種訓練方法刺激了身體的什麼結構？  (A)高爾基腱器  (B)肌梭  (C)運動神經元  (D)感覺神經元 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 下列何種關節的活動度最大  (A)滑液關節  (B)纖維性關節  (C)軟骨性關節  (D)都一樣 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 下列哪一感覺接受器隨時偵測肌肉的長度？  (A)肌梭  (B)關節接受器  (C)高爾基肌腱器  (D)血管壓力接受器 |
| **解**  **釋** | 高爾基腱器監視肌肉張力的變化,肌梭監視肌肉變化的程度。 |
| B | 走路和跑步的向前速度由下列哪種因素產生？  (A)垂直力及觸地摩擦力  (B)步幅及步頻  (C)步頻及垂直推力  (D)步幅及水平升力 |
| **解**  **釋** | 磨擦力也會影響 不過如果選項改為水平立根摩擦力或許是比較好的答案。 |
| A | 網球接發球之球員，在對方發球瞬間，常有分腿墊步的動作，其主要是根據哪一原理？  (A)牛頓第一運動定律  (B)牛頓第二運動定律  (C)牛頓第三運動定律  (D)槓桿原理 |
| **解**  **釋** | **牛頓第一定律——慣性定律**  牛頓第一定律又稱慣性定律，該定律指出：“物體如果不受到任何外力，它將保持靜止狀態或勻速直線運動狀態。”那麼這條定律可以解釋分腿墊步的意義，試想當你處於靜止狀態時，身體和球拍不在運動中，從而具有一定量的靜止慣性。當你對對方的擊球做出反應時，你必須通過腿部的肌肉收縮來克服你的靜止慣性。分腿墊步能幫助你打破靜止慣性，更快的啟動。同樣地當身體從運動狀態轉為靜止狀態時，需要分腿墊步來緩衝慣性，建立一個平衡姿勢。  又如，輕微屈臂擊球的慣性矩比用直臂擊球的慣性矩要小，對轉體的阻力較小，從而能加快揮拍的速度。 |
| B | 根據肌肉收縮時的長度變化不包括下列哪一種收縮方式  (A)等長收縮　  (B)等速收縮　  (C)離心收縮　  (D)向心收縮 |
| **解**  **釋** | (沒有變化)也是一種變化，這裡在玩文字遊戲，{依據長度的變化來分類的，等長、離心、向心}，依照速度來分類的，等速。 |
| B | 肌肉收縮需要鈣離子的存在，在肌肉纖維中儲存鈣離子的地方為？  (A)Synaptic cleft  (B)Sarcoplasmic reticulum(SR)  (C)Motor unit  (D)Actin |
| **解**  **釋** |  |
| D | 優秀鏈球選手啟動鏈球投擲動作，當其鏈球離手飛出剎那所運用之原理為何？  (A)離心力  (B)向心力  (C)扭力  (D)慣性 |
| **解**  **釋** | 鍊球-旋轉時-離心力，出手時-慣性。 |
| C | 踝關節 (A)是屬於杵臼型關節 (B)是屬於骨果鞍型關節 (C)是屬於鉸鏈型的關節 (D)構成關節的骨頭是股骨、脛骨及腓骨 |
| **解**  **釋** | 杵臼型關節:一球狀關節嵌入另一杯狀凹槽內，例如肩關節與髖關節  骨果鞍型關節:又稱橢圓形關節，例如掌指關節  鉸鏈型關節:又稱屈戌關節，例如踝關節.膝關節.指間關節 |
| A | 下旋球(Under spin)是指球上下壓力大小為何？  (A)球上方壓力小；下方壓力大  (B)球上方壓力大；下方壓力也大  (C)球下方壓力小；上方壓力大  (D)球上方壓力小；下方壓力也小 |
| **解**  **釋** | 相反方向 |
| C | 下列何者「不是」力學的三大基本單位之一?  (A)時間  (B)距離  (C)重量  (D)質量 |
| **解**  **釋** | 長度 質量 時間 |
| C | 重量訓練方法中，等張收縮(Isokinetics)是指肢體用力時：  (A)肌肉長度不變，用力時關節移動張力改變  (B)肌肉長度不變，用力時關節移動張力不變  (C)肌肉長度改變，用力時關節移動張力不變  (D)肌肉長度改變，用力時關節移動張力改變 |
| **解**  **釋** | ((應該是這樣的斷句！  肌肉長度改變，用力時關節移動，肌肉張力不變。 |
| A | 一個質量4kg，速度4 m/s 的保齡球A，與質量6kg，速度3 m/s 的保齡球B，何者具有較大動能？  (A)保齡球A  (B)保齡球B  (C)一樣大  (D)無法比較 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 下列何種現象不會發生在肌力訓練中？  (A) 強化運動單位在特別動作模式中同化期（synchronization）  (B) 增強運動神經抑制（neural inhibition）  (C) 產生快速纖維型態（fast-fiber-type）的轉變  (D) 肌纖維的直徑增加 |
| **解**  **釋** | 肌力訓練--不會增強運動神經抑制 |
| D | 有關骨骼肌敘述，下列何者有誤？  (A)一般包含紅肌、白肌與中間型肌三種  (B)紅肌是慢肌，含較多的肌球蛋白  (C)白肌是快肌，為第二型纖維  (D)同一運動單位之所有肌纖維皆屬不同類型 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 關於「牛頓運動第二定律」對旋轉運動而言表達方式為何?  (A) 作用力與時間之乘積  (B)質量與速度之乘積  (C)加速度與質量之乘積  (D)轉動慣量與角加速度之乘積 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 肌肉力量產生的大小最不受下列那一因素影響？  (A)單位面積的肌纖維數目  (B)肌纖維厚度  (C)肌纖維羽狀夾角(pinnate angle)  (D)肌纖維長短 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 為預防身體做出超過肌肉範圍的動作，肌肉的收縮運動都是由何種生理機制所監控？  (A)高爾基腱器  (B)肌梭  (C)韌帶  (D)肌腱 |
| **解**  **釋** | 控制➡肌梭，監控➡高爾基健器  空機的價格漸高 |
| B | 下列有關關節的敘述，何者正確？  (A)關節角度為45度到50度時，可產生最大的肌力。  (B)球窩關節屬於三軸關節。  (C)鞍狀關節屬於單軸關節。  (D)屈戍關節屬於雙軸關節。 |
| **解**  **釋** | 球窩關節屬於三軸關節 如肩關節 可做3個方向運動  鞍狀關節屬於雙軸關節 如掌指關節 可做2個方向運動  屈戍關節屬於單軸關節 如膝關節 可做單一方向屈伸  關節位置在 30 度時可得到力量最大值，彎曲到60 度力量明顯減少許多，當處在 90 度時則為力量最小值，而彎曲在120度時，則力量又明顯增加。 |
| C | 定性分性法是運用何種方法，幫助選手提升運動成績的方法？  (A)運動生理學  (B)運動心理學  (C)運動力學 |
| **解**  **釋** | **定性分析法Qualitative analysis**  主要是透過精熟的參與者(如教練)依據直接的視覺觀察法，進行運動技術模式建構，提供即時回饋，分析運動技術的力學要素，以達到修正運動技術、增進運動表現的效果。  所觀察的，包括了動作執行者執行前的準備、執行時的各動作細節、動作執行後的情形。 |
| C | 下列哪一個動作屬於第三類槓桿？  (A)墊起腳尖  (B)舉重提鈴  (C)棒球揮棒  (D)西式划船划槳 |
| **解**  **釋** | 輕艇：第1、3槓桿  划船：第2、3槓桿 |
| A | 下列對於摩擦力的敘述何者正確？  (A)最大靜摩擦力的值大於動摩擦力  (B)最大靜摩擦力的值等於動摩擦力  (C)最大靜摩擦力的值小於動摩擦力  (D)摩擦力的大小與接觸面積有關 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 學習新動作靠  (A)錐體外路徑  (B)錐體路徑  (C)AB皆非  (D)AB皆是 主控 |
| **解**  **釋** | **錐體路徑** 控制精確的細部(如手指)運動  **錐體外徑** 控制大塊肌肉(如維持姿態走路等)的協調性運動 |
| C | motor unit  (A)運動蛋白  (B)旋光素  (C)運動單位  (D)肌動蛋白 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 下列哪兩條肌肉的共同肌腱稱為髂脛束  (A)內收大肌、內收長肌  (B)半腱肌、半膜肌  (C)臀大肌、闊筋膜張肌  (D)髂肌、腰大肌 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 通常使用於運動治療和復徤方面的重量訓練法為：  (A)等張訓練  (B)等長訓練  (C)離心訓練  (D)等力訓練 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 王建民做重量訓練，把60公斤槓鈴以每秒4公尺的 速度舉起，則動能為多少？  (A)960焦耳  (B)480焦耳  (C)240焦耳  (D)120焦耳 |
| **解**  **釋** | *K = mv2/2*  *60\*4平方/2=480* |
| A | 下列對於拖力(dragforce)與升力(liftforce)的敘述何者錯誤？  (A)拖力與水流的方向相反 (B)拖力與物體的運動方向相反  (C)若要產生升力，物體必須與水流方向成一適當的仰角 (D)升力與水流的方向互為垂直 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 肌力之最大負荷為  (A)最大肌力＋(最大肌力×4％)  (B)最大肌力＋(最大肌力×5％)  (C)最大肌力＋(最大肌力×3％)  (D)最大肌力＋(最大肌力×6％) |
| **解**  **釋** | 大肌肉 (大肌6) |
| B | 周期性速度是由反應速度、動作速度和動作速率三者所組成，何者對神經系統的依賴性較 小？  (A)反應速度  (B)動作速度  (C)動作速率  (D)三者皆是 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 影響敏捷性的因素模式中，就感知決策因素中，下列何者不是因素之一?  (A)視覺焦距  (B)技術  (C)型式認知  (D)戰略認知 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 階梯有氧運動的屈膝與膝關節的負重關聯為  (A)彎曲45 度＝至少的負荷量  (B)彎曲60 度＝體重的2 倍  (C)彎曲90 度＝體重的2 倍  (D)彎曲超過90 度＝體重的3 倍。 |
| **解**  **釋** | 45=至少的負荷量，60=1倍的負荷量，  90=3倍的負荷量，超過90=8倍的負荷量 |
| D | 投擲鐵餅時，鐵餅與迎面而來的空氣所形成昇力的角度而定。稱為  (A)「投擲角」  (B)「仰角」  (C)「夾角」  (D)「衝角」。 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 下肢增強式訓練(plyometric training)使用的理論架構是哪一種?  (A)肌絲滑動理論  (B)肌肉長度-張力(length-tension relationship)理論  (C)肌肉伸展縮短循環(stretch-shorting cycle)理論  (D)全有全無定律(all-or-none principle) |
| **解**  **釋** | 增強式訓練動作，又稱牽張-收縮循環（Stretch-shorteningncycle, SSC）， 當身體肌肉受到外力作用而被拉長，肌肉首先做離心收縮，開始儲存彈性位能，隨後再做向心收縮，此時會引發伸展反射因而加強肌肉收縮速度，使得儲存的能量會被釋放。SSC 套用在增強式訓練可以分為三個階段，分別是離心收縮期、過渡期及向心收縮期。 |
| D | 下列何種阻力形式主要是誘發肌梭(muscle spindle)來達到肌力促進之目的？  (A)等長收縮  (B)電刺激  (C)向心收縮  (D)震動刺激 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 下列哪項因素對柔軟度的影響最大？  (A)肌肉與肌膜  (B)皮膚  (C)肌腱與韌帶  (D)關節囊 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 踝關節  (A)是屬於杵臼型關節  (B)是屬於骨果鞍型關節  (C)是屬於鉸鏈型的關節  (D)構成關節的骨頭是股骨、脛骨及腓骨 |
| **解**  **釋** | 杵臼型關節:一球狀關節嵌入另一杯狀凹槽內，例如肩關節與髖關節  骨果鞍型關節:又稱橢圓形關節，例如掌指關節  鉸鏈型關節:又稱屈戌關節，例如踝關節.膝關節.指間關節 |
| D | 肌肉進行最大自主收縮時主要動員的肌纖維型態為  (A)type I  (B)type IIa  (C)type IIb  (D)以上皆是 |
| **解**  **釋** | 當你用最大的力量出力時，全部型態的肌肉都會參與。 |
| A | 田徑的佛斯貝利式跳高，助跑採弧線助跑，在蹬伸起跳時藉著重心之內傾克服離心力，身體產生  (A)旋轉動力  (B)水平動力  (C)垂直動力 |
| **解**  **釋** | 重心之內傾克服離心力→產生旋轉力→身體才能由側向轉為背向 |
| D | 下列何者不是胸小肌（pectoralis minor）的主要作用  (A)外展  (B)下壓  (C)向下旋轉  (D)向上旋轉 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 下列何者為非？ (A)自由落體之終端速度即為空氣之黏滯性摩擦造成阻力所產生 (B)自由車輪即在減少渦流阻力 (C)高爾夫球表面凹洞及在減少摩擦阻力 (D)跳遠起跳煞車力造成起跳腳為中心之旋轉，而質心產生法線方向之速度 |
| **解**  **釋** | 減少空氣的摩擦力 小凹洞可以減少空氣的曳力並增加升力 |
| C | 高地環境對運動的生理影響何者為非？  (A)最大攝氧量下降  (B)心臟每跳輸出量降低  (C)最大心跳率不變  (D)肺換氣量增加 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 關於拋物線運動，下列敘述何者正確？  (A)最高點時加速度為零  (B)最高點時水平方向速度最大  (C)不考慮空氣阻力下，垂直方向速度維持不變  (D)不考慮空氣阻力下，水平方向速度維持不變 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 一般來說，人體因為運動訓練而肥大的程度，慢縮肌約為40%，快縮肌約為？ (A)50%-60%  (B)60%-70%  (C)70%-80%  (D)80%-90% |
| **解**  **釋** |  |
| B | 何者是相對力量的公式?  (A)力量×體重  (B)最大力量÷體重  (C)最大力量÷反覆次數  (D)最大力量÷時間 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 關於步頻、步幅與跑速的關係，在實際運動中的現象，下列何者正確：  (A)上下坡跑的速度減慢與增加主要是減少與增加步幅的影響  (B)上下坡跑時的速度減慢與增加主要是減少與增加步頻的原因  (C)長跑至疲勞出現時，動作傾向於減少步頻、增加步幅  (D)以上皆是 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 人體運動時的「第三類型槓桿」的支點在何處?  (A)在槓桿的一端,支點離施力點較近  (B)施力點與抗力點的中間  (C)支點離抗力點較近並在槓桿的一端  (D)以上皆非 |
| **解**  **釋** | 一中二抗三施 |
| D | 下列何者是指肌肉在運動時快速克服阻力的能力？  (A)最大力量  (B)相對力量  (C)絶對力量  (D)速度力量 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 肱三頭肌收縮使肘關節伸展是 (  (A)第一種  (B)第二種  (C)第三種  (D)第四種槓桿 ) 之實例 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 下列何種是牽張-收縮循環（Stretch-Shortening Cycle, SSC）訓練方式?  (A)高度落下後向上跳躍  (B)高度落下  (C)連續跳躍  (D)以上皆是 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 下列有關肌肉運動表現及其影響因素之間的關係，何者為真？  (A)肌力的表現與作用肌群的橫斷面積成正比  (B)阻力訓練造成的肌肉肥大，主要是肌纖維類型變化所致  (C)在人體與動物實驗中皆觀察到由肌肉纖維增生造成的肌 肉肥大  (D)以上皆非 |
| **解**  **釋** | 肌肉不會增生，肌肉會變大是因為肌纖維的橫斷面積變大  影響肌力的因素:1.肌肉纖維種類 2.肌肉橫斷面積 3.肌肉收縮速度 4.微血管密度  5.肌肉收縮前長度 6.肌溫 7.年齡 8.中樞控制 |
| B | 運動中的協調能力受下列何者選項影響最大?  (A)體能要素發展  (B)遺傳  (C)生長發展  (D)時間感覺 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 下列何者項目不是利用能量儲存於器材之彈性位能再釋放出來？  (A)弓箭之弓  (B)撐竿跳高之竿子  (C)運動鞋的氣墊  (D)高爾夫球桿 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 下列敘述何者為非？  (A)運動單位(motorunit)是指一個運動神經元及其所支配的肌纖維  (B)肌梭(musclespindle)是粒線體中的一種本體感受器  (C)神經元(neuron)是指一個神經細胞，包含樹突與軸突  (D)運動神經終板(motorend-plate)是指肌神經的接合處 |
| **解**  **釋** | 肌梭 在錘體內纖維的一種本體感受器。 |
| C | 從人體運動學的觀點來看有關身體活動的定義，下列敘述何者「正確」？  (A)是一般人類的活動  (B)是著重於肌肉性的活動  (C)是主動意圖達成同一性目標的活動  (D)需要規範行動能力產生的活動 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 運動時，影響轉動慣量的因素包括：物體為實心與旋轉軸的位置。試問若作 用於網球的作用半徑增加一倍，其轉動慣量增加  (A) 1 倍  (B) 2 倍  (C) 3 倍  (D) 4 倍 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 下列哪兩組肌肉收縮時造成吸氣？  (A)橫隔，內肋間肌  (B)內肋間肌，腹肌  (C)外肋間肌，腹肌  (D)橫隔，外肋間肌 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 下列何者「為」「向量」(vectors)  (A)動量  (B)速率  (C)功率  (D)功 |
| **解**  **釋** | 物理學中的位移、速度、力、動量、磁矩、電流密度等，都是向量。 |
| C | 下列何者為非？ (A)棒球利用Magnus Effect產生橫向力產生變化球 (B)網球之top spin是利用Magnus Effect造成球行進路線之變化 (C)花式溜冰旋轉動作利用改變加速度而改變角速度 (D)高爾夫木桿桿頭加大即在增加轉動慣量，以增加擊球之力量 |
| **解**  **釋** | 利用將雙手伸平或收回來控制旋轉的角速率 |

# 運動生理學

|  |  |
| --- | --- |
| C | 肌肉中的ATP 產生路徑，若利用無氧醣酵解後所生成的廢物為何?  (A)水  (B)二氧化碳  (C)乳酸  (D)肌素 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 身體能儲存相當一公斤脂肪的卡路里數是  (A)3500  (B)1000  (C)2400  (D)7700大卡 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 下列對乳酸的敍述，何者為錯誤？  (A)經常運動訓練，肌肉中形成乳酸的速度會較慢  (B)乳酸含量愈高，肌肉疲勞的程度也愈高  (C)乳酸的排除，完全由腎臟處理排出體外  (D)乳酸是肌肉收縮時，葡萄糖轉化而成的物質 |
| **解**  **釋** | 身體自然代謝成水或二氧化碳 > 尿液汗水排出 > 由肝臟代謝掉 |
| C | 長時間運動需要較長時間復原主要原因是?  (A)乳酸用盡  (B)脂肪用盡  (C)肝醣用盡  (D)蛋白質用盡 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 下列肥胖對健康的影響，何者為非？  (A) 肥胖是造成血管粥狀硬化的主要因子之一  (B) 肥胖會導致胰島素偏低  (C) 肥胖會導致醣類代謝異常  (D) 肥胖會導致高血脂症 |
| **解**  **釋** |  |
| D | John Ratey 在「運動改造大腦一書」中指出運動不僅對健康有幫助，更能促進學業學習。下列何者並非促進學習因素的主要分泌物質？  (A)腦衍生神經滋養因子  (B)正腎上腺素  (C)多巴胺  (D)甲狀腺素 |
| **解**  **釋** | 血清素、正腎上腺素、多巴胺、腦內啡 |
| C | 脂肪酸是人體運動時的兩大能量來源之一，請問其是於細胞內何處被代謝呢？  (A) 細胞核  (B) 細胞質  (C) 粒線體  (D) 核醣體 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 從能量代謝的角度來看，下列何種訓練所造成的適應可以促進短時間高強度項目的運動表現？  (A)改變檸檬酸循環中的酵素濃度  (B)改變電子傳遞鏈中的酵素濃度  (C)增加脂肪分解作用  (D)改變肌酸激酶的濃度 |
| **解**  **釋** | **肌酸激酶**，又稱為**肌酸磷酸激酶**，在[磷酸肌酸](https://zh.wikipedia.org/w/index.php?title=%E7%A3%B7%E9%85%B8%E8%82%8C%E9%85%B8&action=edit&redlink=1)合成途徑中起到可逆催化[肌酸](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E8%82%8C%E9%85%B8)形成磷酸肌酸的作用，正反應過程中需要[ATP](https://zh.wikipedia.org/wiki/ATP)提供磷醯基，[磷酸肌酸](https://zh.wikipedia.org/w/index.php?title=%E7%A3%B7%E9%85%B8%E8%82%8C%E9%85%B8&action=edit&redlink=1)含有高能鍵，具有儲能作用，因此可以補償機體[ATP](https://zh.wikipedia.org/wiki/ATP)的濃度，因此肌酸激酶是細胞能量[代謝](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E4%BB%A3%E8%B0%A2)的關鍵酶。 |
| A | 在運動能源的系統中，ATP-PC系統是屬於何種能源？  (A)迅即能源　  (B)短期能源  (C)長期能源 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 有關運動後過耗氧量（excess post-exercise oxygen consumption，EPOC），下列 的敘述何者正確？  (A) 是指運動後恢復的初期，體內對氧的需求量高於安靜休息時的體內氧需求量的 部分  (B) 運動強度與運動持續時間也會影響 EPOC 的程度  (C) 使 ATP 和 PC 回復成 ATP-PC 是造成運動後過耗氧量的原因之一  (D) 以上皆是 |
| **解**  **釋** | EPOC的原因包括：  ATP與PC的恢復、乳酸的排除(氧化與再儲存)、血紅蛋白(hemoglobin)與肌紅蛋白(myoglobin) 含氧量的恢復、二氧化碳的排除、以及運動時賀爾蒙分泌的影響等。 |
| B | 下列哪一個選項不是運動後所產生的乳酸的移除方式？ (A) 重新被氧化 (B) 轉換成脂肪  (C) 糖值新生轉變成葡萄糖  (D) 轉換成胺基酸 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 醣類增補(carbohydrate loading) 有助於 (A) 耐力運動選手  (B) 糖尿病患者  (C) 肌力型運動選手  (D) 短跑選手 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 經研究證實快肌與慢肌的生物力學性能會發生變化,且之間許多組織化學都受下列何者控制?  (A)氧分壓  (B)神經元  (C)白血球  (D)尿蛋白 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 肌肉開始收縮時最先利用的能量為  (A)葡萄糖  (B)脂肪酸  (C)乳酸  (D)肌酸磷酸 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 下列有關於過度換氣(Hyperventilation syndrome)的敘述何者正確  (A)呼吸過快導致了體內二氧化碳溶度濃度降至正常以下，產生呼吸性酸中毒  (B)男生比女生容易發生  (C)AB型人格特質(行動快速，要求完美)較易發生  (D)用紙袋蓋住患者的口鼻可緩解症狀 |
| **解**  **釋** | (A)是「鹼中毒」  (B)女生比男生容易發生，因為女生比較神經質，容易緊張就發生了  (C)是A型人格，要求完美，急性子，就容易緊張 B型人格就是大條筋人格 沒AB型 |
| A | 下列何者不是高原訓練後，主要對人體產生的影響的結果？  (A)增加收縮性蛋白的合成  (B)提高最大攝氧能力  (C)增加糖酵解的能力  (D)提高耐缺氧能力 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 正常肌酸磷酸酶(creatinekinase)應該在？  (A)血液中。  (B)汗液中。  (C)肌肉細胞中。  (D)脂肪細胞中。 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 評估運動選手肌肉損傷程度，可測量哪一生化指標？  (A)血液丙氨酸氨基(GPT)  (B)血液肌酸激酶(CPK)  (C)尿液酸鹼值  (D)尿液尿酸值 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 下列何者與身體面對壓力的短期反應較無關聯？  (A)自主神經系統  (B)戰或逃反應  (C)內分泌系統  (D)淋巴免疫系統 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 利用電子儀器去放大並且偵測生理反應，以提供選手瞭解其生理狀況，進而達到放鬆的訓練方法稱之為：  (A)肌肉漸進放鬆法  (B)生物回饋法  (C)意象放鬆法  (D)操作制約法。 |
| **解**  **釋** | **生物回饋**是利用儀器的幫助去反映一個人的心理和生理過程，而這些心理和生理的過程是人們平時不易察覺及未去控制的，所以生物回饋是一個過程，教人去感受自己的生理訊息，然後學習去控制它們。這可分為三個過程：  1.量度生理媒介的變動  2.將這些量度化為可讓人明白的形式  3.回饋這些訊息，讓人學習去控制自己的身體 |
| D | 下列哪一個是極高強度運動的主要能量來源?  (A)肌肉肝醣  (B)血糖  (C)脂肪  (D)磷化物(ATP-PC)系統 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 有運動食物之稱的是  (A)蛋白質  (B)脂肪  (C)醣類  (D)以上皆是 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 下列何種腺體可分泌激素影響其他內分泌腺活動，而被稱為是內分泌系統的總指揮? (A)甲狀腺  (B)腎上腺  (C)腦垂體  (D)生殖線 |
| **解**  **釋** |  |
| B | \_\_\_\_\_\_\_運動中耗氧型態為無氧與有氧比例各半的中間型態運動。  (A) 田徑400 公尺  (B) 田徑800 公尺  (C) 1500 公尺游泳  (D) 競走 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 一條運動神經纖維與其支配的一群肌纖維，構成為：  (A)運動神經元  (B)運動神經  (C)運動控制  (D)運動單位 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 運動能量的供應系統中，能量產生最少的是  (A)磷化物系統  (B)乳酸系統  (C)有氧系統  (D)三者皆一樣 |
| **解**  **釋** | 磷化物系統提供能量最多20秒 |
| A | 抗阻力練習中，練習的順序最主要會影響練習開始前的代謝需求與下列何者?  (A)運動單位募集方式  (B)安靜時心跳速率  (C)干擾正常呼吸作用  (D)影響養分的吸收 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 下列何者非脂肪的功能？  (A)供給能量  (B)保護內臟器官並維持身體體溫  (C)構成人體細胞  (D)幫助水溶性維生素吸收 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 評定有氧耐力的最有力指標是 (A)最大攝氧量  (B)最大心跳率  (C)安靜心跳率  (D)儲備心跳率 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 何種微量礦物質，能協助運動後身體的恢復和適應 (A)鐵  (B)鋅  (C)鉻 (D)碘  (E)釩 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 下列哪一種脂蛋白是造成動脈粥狀硬化的主因？  (A)乳縻微粒  (B)極低密度脂蛋白  (C)低密度脂蛋白  (D)高密度脂蛋白 |
| **解**  **釋** | **極低密度脂蛋白（Very Low Density Lipoprotein，VLDL）**  主要成份為三酸甘油酯，於肝臟或小腸內合成。若食入大量脂肪或醣類，另增加極低密度脂蛋白的合成。  **低密度脂蛋白（Low Density Lipoprotein，LDL）**  血中60~70％的膽固醇是由低密度脂蛋白攜帶，主要是將膽固醇由肝臟帶到週邊組織。低密度脂蛋白－膽固醇過高所引起的高膽固醇血症是冠狀動脈硬化和心臟疾病的危險因子，所以低密度脂蛋白－膽固醇被稱為"壞"的的膽固醇。  **高密度脂蛋白（High Density Lipoprotein，HDL）**  血中20~30％的膽固醇由高密度脂蛋白運送。主要是將週邊組織的膽固醇帶回肝臟代謝。高密度脂蛋白－膽固醇愈高，罹患冠狀動脈心臟疾病之機率愈低，所以高密度脂蛋白－膽固醇被稱為"好"的膽固醇。 |
| C | 運動能量來源中的磷化物系又稱為  (A)有氧系統  (B)乳酸系統  (C)非乳酸性無氧系統  (D)以上三者皆非 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 長期運動訓練對肌肉產生的變化在有氧能力方面為  (A)增加肌紅蛋白質  (B)增加肝醣的氧化量  (C)增加脂肪的氧化量  (D)以上皆是 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 肌肉活動時能量的直接來源是：  (A)磷酸肌酸(pc)  (B)二磷酸腺苷核(ADP)  (C)三磷酸腺苷核(ATP)  (D)無機磷酸鹽(PI) |
| **解**  **釋** |  |
| D | 下列何者可以代表運動強度(Intensity)？  (A)50%VO2max  (B)60%HRR  (C)80%HRmax  (D)以上皆是 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 下列何者不是孩童時期循環系統功能不足的特徵？  (A) 相對身材的心搏量較少  (B) 相對身材的心輸量較少  (C) 血液中較低的血紅素濃度  (D) 較低的心跳率 |
| **解**  **釋** | 小兒的心率較快 |
| C | 為能迅速吸收，水的溫度最好在  (A) 0～4℃  (B) 5～10℃  (C) 8～12℃  (D)14～18℃ |
| **解**  **釋** |  |
| A | 運動可以提升大腦「神奇肥料」的含量，此肥料可促進並鞏固神經元的生長，強化 細胞學習機制，提升認學習速率，請問「神奇肥料」是指？  (A)BDNF  (B)兒茶酚胺  (C)乙醯膽鹼  (D)BNDF |
| **解**  **釋** |  |
| B | 實施伸展操時，會引發反射性收縮的是？  (A) 高爾基腱器 (B) 肌梭 (C) 韌帶 (D) 肌腱 |
| **解**  **釋** | **肌梭**　　　　可避免肌肉過度伸展。肌伸高縮  **高爾基腱器**　可避免肌肉過度收縮。 |
| A | 下列何者並非代表有氧能力的指標？  (A) 溫蓋特(Wingate)動力測驗  (B) 無氧閾值  (C) 臨界速度  (D) 最大攝氧量 |
| **解**  **釋** | **有氧動力　最大攝氧量　無氧閾值　最大攝氧量速度　攝氧動力學　臨界負荷** **無氧動力　馬加里亞動力測驗　跳躍動力測驗　跑步動力測驗　溫蓋特動力測驗** |
| B | 肌纖維負責儲存鈣離子是 (A) 衛星細胞 (B) 肌漿網 (C) T小管 (D) 肌膜 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 葡萄糖耐受性是指  (A)身體內忍耐葡萄糖的能力  (B)血液內忍耐血糖的量  (C)身體內調控葡萄糖的能力  (D)身體調控血液外血糖的能力 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 下列哪一能量利用的比例最接近400公尺比賽時的狀況？  (A)5% ATP-CP, 10% lactic acid, 85% aerobic.　 (B)30% ATP-CP, 50% lactic acid, 20% aerobic.　 (C)90% ATP-CP, 10% lactic acid, 0% aerobic.　 (D)40% ATP-CP, 10% lactic acid, 50% aerobic. |
| **解**  **釋** |  |
| C | 神經細胞休息的膜電位約為多少mV？  (A)-30mV  (B)-50mV  (C)-70mV  (D)-90mV |
| **解**  **釋** |  |
| C | A-VO2 diff是指？  (A)每跳輸出量  (B)心輸量  (C)動靜脈含氧差  (D)心跳率 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 交感性之過度訓練，飲食以  (A)鹼性食物  (B)酸性食物  (C)中性食物  (D)不拘 ，為佳。 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 跳躍性的運動，如籃球，對於身高發展有幫助的主要原因是：  (A)落地時對骨骼造成的衝擊。  (B)活動量的增加。  (C)向上跳躍造成的伸展動作。  (D)跳躍動作對肌肉的訓練。 |
| **解**  **釋** | 刺激骨骼生長板 |
| B | 在攝氏32℃至38℃相對濕度低於70％每運動1小時需休息 (A)1分鐘 (B)10分鐘 (C)30分鐘 (D)每10分鐘就要休息1分鐘 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 橫紋肌因過度激烈運動，受到大面積損傷破裂之後，會釋放出大量何種離子？  (A)鉀  (B)鈉  (C)鈣  (D)氯 離子 而造成橫紋肌溶解症 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 當我們挑選耐力型選手時以下何者不是預測其表現之參照指標 (A)無氧動力 (B)無氧閾值 (C)最大攝氧量 (D)臨界速度 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 為維持良好的運動能力，延緩疲勞的發生需有足夠的維生素 (A)維生素A (B)維生素B1 (C)維生素B2  (D)維生素C |
| **解**  **釋** | B1 是疲勞減少  B2 是幫助爆發性運動 |
| D | 骨髓製造 (A)白血球 (B)血小板 (C)紅血球 (D)以上皆是 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 下列哪一作用的消耗不屬於基礎代謝？  (A)心跳呼吸  (B)神經傳導  (C)走路時肌肉收縮  (D)腎臟過濾作用 |
| **解**  **釋** | 走路時肌肉收縮---運動代謝  基礎代謝率(BMR)是指：我們在安靜狀態下(通常為靜臥狀態)消耗的最低熱量 |
| A | 有關無氧醣酵解(anaerobic glycolysis)的敘述，何者錯誤？ (A)碳水化合物的完全分解 (B)為無氧分解 (C)會釋放製造ATP的能 (D)會產生乳酸 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 有氧醣酵解時，終產物是： (A)肝醣  (B)酵素  (C)氨基酸  (D)丙酮酸 |
| **解**  **釋** | 醣類在能量代謝時須先轉換為**乙醯輔脢A**，才能夠進入克勞伯環。  有氧醣酵解時，終產物是**丙酮酸**。  體內氧氣不足時，丙酮酸則會代謝成**乳酸**。  肌肉運動產生的乳酸來自於**葡萄糖**的分解。 |
| A | 從事非最大負荷的有氧運動時,會出現下列哪個反應?  (A)增加心舒末期血液量  (B)減少心舒末期血液量  (C)減少血液博出量比率  (D)減少心輸出量 |
| **解**  **釋** | (B)減少收縮末期容積血液量　(C)增加血液搏出量比率　(D)增加心輸出量  每跳輸出量=心舒末期容積 - 心縮末期容積 |
| C | 期待學生成為一位有能力、受過教育和有熱忱的運動者，主動參與、保護和提升運動 文化，是哪一種體育課程模式的概念?  (A)運動文化模式  (B)世界和平模式  (C)運動教育模式  (D)社會責任模式 |
| **解**  **釋** | **運動教育模式**使學習者成為具有體育學養的人  （參與運動、鑑賞運動、應用運動經驗、 接受自我責任、民主領導能力）  （1）激發人人的運動參與感。（2）運動是人類文化的一部分。 （3）學生應該學習體育課程。 |
| C | 青春期的孩童可使用阻力訓練來增強肌力，此效應是主要來自？  (A)肌肉體積變大  (B)乳酸耐受度增加  (C)神經纖維的適應  (D)肌肉體積縮小 |
| **解**  **釋** | 青春期主要是為了刺激神經與肌肉的傳導關係為主，過早的激勵訓練會影響生長跟發育。 |
| D | 心跳的起點在  (A)二尖瓣  (B)三尖瓣  (C)房室結  (D)竇房結 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 下列有關無氧閾值的敘述何者有誤：  (A)開始產生過量乳酸的努力程度。  (B)有效的有氧能量上限  (C)藉由較有效率的肌纖維和有氧途徑能量來進行  (D)當運動員感到呼吸困難且不確定能持續努力強度，為接近無氧閾値徵兆 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 每克蛋白質可產生 (A)1仟卡 (B)2仟卡 (C)3仟卡 (D)4仟卡 |
| **解**  **釋** | 每克醣類可供應 4000卡能量→4大卡　每克脂質可供應 9000卡能量→9大卡 每克蛋白質供應 4000卡能量→4大卡 |
| B | 高強度間歇訓練後可以讓能量代謝的時間延長是因為什麼原理?  (A)代謝率提升  (B)運動後耗氧量  (C)體溫增加  (D)心跳加快 |
| **解**  **釋** | **高強度間歇訓練**  能提高有氧運動能力，而且能夠有效燃燒脂肪、訓練肌肉、減肥，以及提高人體新陳代謝。就算休息時也會消耗更多熱量。甚至在訓練結束幾小時後，練習者的心跳率也會維持一個較高水準。研究指出在20 分鐘的高強度間歇訓練後，24 小時內消耗的熱量比持續性運動多，因為間歇訓練使身體達到極限，需要更多熱量來恢復身體機能。這是後燃效應（after-burn effect），指身體從呼吸急促、體溫高回到緩和狀態而燃燒熱量的現象。所有運動都有後燃效應，但高強度間歇運動效應更多，往往讓人流汗不止，其效果最長可持續 72小時。高強度間歇訓練能促進肌肉修復和塑造速度。 |
| B | 在運動中的最大換氣量，每分鐘最高可達多少公升?  (A)100～120  (B)120～140  (C)140～160  (D)160～180 |
| **解**  **釋** | 最大換氣量 120~140 L/min  優秀耐力選手 心輸出量可達 30L/min |
| A | 下列何者無法用來推算無氧閾值？  (A) 血尿素氮（BUN）  (B) 運動心跳率  (C) 換氣閾值  (D) 血乳酸值（BLa） |
| **解**  **釋** | A 評估腎功能 |
| C | 當脫水達體重的多少百分比時可能中暑？  (A)5%  (B)7%  (C)10%  (D)12% |
| **解**  **釋** | 3%會影響運動成績;5%引起衰竭;7%對人體相當危險;10%則有中暑的可能~ |
| B | 一般而言，在超過大約多少VO2max的運動強度後，每跳輸出量就不會再增加？  (A)20%  (B)40%  (C)60%  (D)80% |
| **解**  **釋** | 40%~50% |
| C | 具有促進脂肪合成和抑制脂肪分解作用的內分泌種類為：  (A)腎上腺素  (B)腦下腺素  (C)胰島素  (D)甲狀腺激素 |
| **解**  **釋** | 胰島素：有促進脂肪合成和抑制脂肪分解的作用，如果胰島素過高或因攝入醣類過多，分解的葡萄糖刺激胰島而使胰島素分泌偏高，這會剌激脂肪合成，引起肥胖症，因此減肥就是平常要努力做的事。 |
| B | 下列有關人體能量系統的敘述何者錯誤  (A)有氧系統可利用脂肪、蛋白質、碳水化合物做為燃料  (B)ATP-PC系統以醣類做為燃料，產生作用時仍需氧的參與  (C)1500公尺的選手訓練時應著重在有氧系統的訓練  (D)乳酸系統作用時不需要氧的參與 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 某人體重80公斤，於15分鐘跑完3000公尺，在這15分鐘消耗多少大卡熱量？  (A)150大卡  (B)240大卡  (C)480大卡  (D)960大卡 |
| **解釋** | 熱量公式：(距離km/時間hr)＊體重(kg)＊時間 |
| B | 下列敘述何者為非？  (A)運動單位(motorunit)是指一個運動神經元及其所支配的肌纖維  (B)肌梭(musclespindle)是粒線體中的一種本體感受器  (C)神經元(neuron)是指一個神經細胞，包含樹突與軸突  (D)運動神經終板(motorend-plate)是指肌神經的接合處 |
| **解**  **釋** | **肌梭** 錘體內纖維的一種本體感受器。 |
| B | 傑出運動員最大心輸出量高於一般人，其主要原因為  (A)最大心跳速率較高　 (B)心搏量較大　 (C)動靜脈含氧差較高　 (D)以上皆是 |
| **解**  **釋** | A-所有人的最大心跳率都會因為年紀降低，所以算運動強度時，公式為『220-年齡』 C-運動中，動脈血含氧量小幅增加，但組織用氧量劇增，所以影響不大。 |
| A | 運動神經大部份發於 (A)大腦  (B)延腦  (C)脊隨  (D)以上皆非 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 運動時血液乳酸濃度急速的上升，代表的是：  (A)骨骼肌缺氧 (B)骨骼肌靠糖解作用產生ATP  (C)骨骼肌用脂肪酸為主要能源 (D)骨骼肌能源耗盡 |
| **解**  **釋** | **糖解作用**  (1)在細胞質中進行。  (2)反應無需O2參與。  (3)葡萄糖分解成2個丙酮酸(pyruvate)  (4)消耗2分子ATP，生成4分子ATP(淨得2分子ATP)。並形成2個(NADH+H+)。 |
| C | 美國運動醫學會建議肌力型選手攝取蛋白質的量約多少(g/kg)?  (A) 1.0  (B) 0.8  (C) 1.7  (D) 2.2 g/kg |
| **解**  **釋** | 非運動員只需要0.8 g/kg 體重的蛋白質, 但肌力選手每公斤體重可能需要1.7 g/kg。 |
| C | 依據美國運動醫學會之建議改善心肺適能處方，建議運動強度為下列何者？  (A) 55/70% - 95% 最大心跳率  (B) 40/60% - 90% 保留攝氧量  (C) 40/50% - 85% 保留心跳率  (D) 以上皆是 |
| **解**  **釋** | 最大心跳率55/65%-90%  保留攝氧量(or保留心跳率)40/50%-85% |
| B | FADH2 =  (A) 1  (B) 2  (C) 3  (D) 4 ATP |
| **解**  **釋** |  |
| A | 最大運動時的呼吸交換率(respiratory exchange ratio， RER)約為多少?  (A)1.0  (B)3.0  (C)5.0  (D)7.0 |
| **解**  **釋** | VCO2/VO2，休息時正常人的呼吸交換率約為 0.7 - 0.95 |
| B | 通常室外環境溫度超過攝氏幾度時，相關耐力性運動比賽應予禁止？  (A)26度  (B)28度  (C)30度  (D)32度 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 下列何者不是影響短時間（10～180 秒）運動疲勞的因素？  (A) 熱負荷  (B) 乳酸  (C) 磷酸肌酸  (D) 肌肉與血液中的H＋ |
| **解**  **釋** |  |
| A | 運動訓練後營養增補的重點是?  (A)肝醣再合成，刺激蛋白質合成  (B)清除乳酸，補充特殊營養品  (C)以上皆是  (D)以上皆非 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 長期耐力訓練後，運動時的每分鐘最大心跳率會如何？ (A) 下降  (B) 增加  (C) 不改變 |
| **解**  **釋** | 運動訓練降低安靜與非最大運動時的心跳率，最大運動時的心跳率則不受訓練影響，或反而因長期耐力性運動訓練而下降。 |
| A | 下列何者「是」停止訓練對耐力性運動員的內分泌系統造成 的影響？  (A)降低胰島素敏感度  (B)降低兒茶酚胺與昇糖素的濃度  (C)增加血液中合成性荷爾蒙的濃度  (D)降低生長激素的濃度 |
| **解**  **釋** |  |
| C  D | 近年來出版了一本書，書名是「運動改造大腦」，其中提到運動能使人心情愉悅，並能幫助學習，請問在運動時大腦產生能使人心情愉悅的神經傳導物質為何？ (A)腦內啡、血清素、腎上腺素 (B)血清素、腎上腺素、多巴胺 (C)多巴胺、正腎上腺素、腦內啡 (D)血清素、正腎上腺素、多巴胺 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 一般成人休息時的每分鐘心輸出量大約是幾公升？ （A）3 公升  （B）5 公升  （C）8 公升  （D）10 公升 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 長期訓練或是長期壓力下常導致免疫力下降，這主要和哪一荷爾蒙的作用有關？  (A)胰島素  (B)腎上腺皮質素  (C)曱狀腺素  (D)副曱狀腺素 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 經過一段時間的高強度阻力訓練之後，身體產生的主要適應現象可能為何?  (A) 增加肌肉收縮蛋白質量  (B) 增加肌肉微血管密度  (C) 增加肌肉粒線體的數量  (D) 增加檸檬酸合成酶的活性 |
| **解**  **釋** | 後三者是耐力訓練的效應 |
| A  D | 下列哪一種營養素不屬於「巨量營養素」？  (A)維他命  (B)碳水化合物  (C)脂肪  (D)水 |
| **解**  **釋** | 巨量營養素：每日攝取量大於1公克者，包含醣類、脂質、蛋白質與水。  微量營養素：每日攝取量小於1公克者，包含維生素、礦物質與微量元素。 |
| B | 運動員所服用的肌酸，主要在增加哪個能量系統的燃料儲存量？  (A) ATP系統  (B) 磷化物系統  (C) 乳酸系統  (D) 有氧系統 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 運動飲料是碳水化合物電解質和水的混合物，其濃度比例為何較為恰當？ (A)10-14克的碳水化合物 (B)14-17克的碳水化合物 (C)16-20克的碳水化合物 (D)21-25克的碳水化合物，來混合240毫升的水。 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 運動導致即時性的體重降低是由於  (A)細胞內外脫水導致  (B)消耗肌肉內的肝醣  (C)消耗體內的體脂  (D)以上皆是 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 下列有關呼吸交換率（RER）的敘述，何者有誤？  (A) 可以用來推估運動時人體使用何種受質作為能量來源  (B) RER 是二氧化碳的產生量除以氧氣消耗量的比值  (C) 當比值為 0.92 時，表示主要的能源受質為脂肪  (D) 當比值為 0.85 時，表示主要的能源受質為脂肪和碳水化合物各佔 50 |
| **解**  **釋** | 當比值為0.7時，主要的能源脂肪 |
| B | 身體從換氣量中所攝取的氧氣量稱為？  (A)氧債  (B)氧利用率  (C)換氣率  (D)氧需要量 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 運動時測定疲勞程度的生化參考下列何者較方便?  (A)血清睪酮/皮質醇比值  (B)唾液pH值  (C)尿蛋白及血尿素變化  (D)血清肌酸激酶 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 下列何者非交感神經興奮時的生理反應？  (A) 瞳孔放大  (B) 增加腎臟滲出作用  (C) 肝臟釋出葡萄糖  (D) 增加腎上腺素和去甲腎上腺素刺激腺體和平滑肌的活動 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 一個身高180公分、體重75公斤、體脂率8%的男子選手，每天基礎代謝量(BMR)比較接近  (A)400  (B)1000  (C)1700  (D)2400 大卡 |
| **解**  **釋** | **基礎代謝率的計算**  BMR=體重（以磅計）x10卡／每磅。  **Harris-Benedict方程式**  男性：66+(13.7x體重)+(5x身高)-(6.8x年齡) 女性：655+(9.6x體重)+(1.7x身高)-(4.7x年齡) |
| C | 關於細胞主動、被動運輸的敘述何者正確  (A)離子幫浦是被動運輸  (B)被動運輸需消耗能量  (C)滲透作用是被動運輸  (D)過濾作用是主動運輸 |
| **解**  **釋** | **被動運輸** 指的是生物化學物質的運動或其他原子或分子穿過細胞膜。不像主動運輸，該過程不需要化學能，這是因為順濃度梯度的跨膜轉運總是伴隨著系統熵增大的方向進行的。因此，被動運輸是基於細胞膜的半透性，這也相應地依賴膜脂以及膜蛋白的組織形式及其化學表徵。被動運輸的四種形式分別是：（簡單）擴散、促進性擴散、過濾以及滲透。  **主動運輸** 相對於被動運輸，需消耗能量來進行細胞內外物質的傳輸。  可逆濃度梯度（逆化學梯度）運輸（譬如神經細胞的鈉鉀幫浦）；  可加速擴散作用進行（譬如消化器官吸收營養分子）；  需要能量（由ATP直接供能）或與釋放能量的過程關聯（協同運輸）；  需細胞膜上的載體蛋白參與。 |
| B | 反應時間約於幾歲時有明顯的改善?  (A)六歲  (B)八歲  (C)十歲  (D)十二歲 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 肌肉組織毎增加一磅時，休息代謝率就  (A)10 卡路里  (B)17 卡路里  (C)23 卡路里  (D)35 卡路里 |
| **解**  **釋** | 35~45卡 |
| B | 哪一種營養素的缺乏，會造成運動員癩皮症?  (A)維生素B群  (B)菸鹼酸  (C)維生素C  (D)維生素K |
| **解**  **釋** | **菸鹼酸**  生理上為傳遞搬運電子，使末稍血管舒張作用。  具糖解作用，組織呼吸，脂肪合成。（功能類似於維他命B群）  **攝取不足後遺症**  疲勞，倦怠，頭痛，噁心，嘔吐，背痛，體重減輕。  食慾喪失，舌炎，胃酸缺乏，對稱性皮膚炎，神經症狀。  癩皮病末期時出現嚴重之皮膚炎，腹瀉，癡呆，甚而死亡。 |
| C | 運動時，下列哪種賀爾蒙無法升高血糖濃度  (A) 生糖素  (B) 腎上腺素  (C) 副腎上腺素  (D) 可松體 |
| **解**  **釋** | 當人們遭受壓力時，腦下視丘受到刺激就會分泌荷爾蒙，透過血液循環促使腎上腺分泌可松體。 可松體會抑制免疫系統並活化自主神經，提昇腦部認知能力和應變力使人渡過難關。 |
| B | 所謂雙產物指的是？  (A)心跳速率×心搏量。  (B)心跳速率×收縮壓。  (C)心輸出量×血管阻力。  (D)血管阻力×舒張壓。 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 從事有氧運動時,下列哪個反應是不正常的?  (A)增加心縮壓  (B)增加脈壓(pulse pressure)  (C)增加平均動脈壓(mean arterial pressure)  (D)增加心舒壓 |
| **解**  **釋** | 運動時心臟血管的反應:運動時心臟血管的反應主要花滿足下列三個須求:  1.提供足夠的氧氣至運動的肌肉; 2.搬送運動時肌肉所產生的代謝產物及熱; 運送某些內分泌物至組織來協助器官的反應 (neurohumoral control)。  而其靠下列四點來滿足上述之須求:  (一)血流的變化:  1. 心輸出量的增加 2. 收縮壓的增加 3. 舒張壓: 通常略為下降。  (二)心肌耗氧量及冠狀動脈血流量的增加 (三)局部血流量重新分配 (四)局部神經液性的反應 |
| C | 人體在正常安靜的穩定狀態下(氧氣能夠充份供應情況下)，呼吸交換率大約等於  (A)0.52  (B)0.72  (C)0.82  (D)1.02 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 小林 25 歲，175 公分，75 公斤，他的安靜時之耗氧量是接近於 (  (A) 1  (B) 3  (C) 0.1  (D) 0.3 ) 公升/分。 |
| **解**  **釋** | 基礎代謝率為每公斤每分鐘消耗3.5毫升的氧,75公斤乘以3.5毫升/分, 大約為0.263公升/分鐘  75\*3.5=262.5       換算後=0.2625     四捨五入       應該是這樣解吧! |
| C | 恢復曲線的動力學，其中  (A)肌肉  (B)器官  (C)中樞神經 需要較長的恢復時間 |
| **解**  **釋** | 恢復時間：中樞神經>器官>肌肉 |
| A | R.M.R代表之指數為  (A)運動代謝÷基礎代謝  (B)運動時之耗氧量÷安靜時之耗氧量  (C)運動時之耗氧量－安靜時之耗氧量  (D)去體脂肪之體重 |
| **解**  **釋** | RMR (Resting Metabolic Rate) 靜態代謝率：臥床狀態所需維持基本生理機能的最低熱量。  BMR (Basal Metabolic Rate) 基礎代謝率：供給人體生理運作、維持生命現象的基本能量需求。 |
| C | 為加強間歇訓練品質，應確認開始下一個運動期前，心跳率已恢復至小於每分鐘?  (A)110  (B)130  (C)125  (D)145次 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 人體脊椎可分為四部份，其中胸椎共有 (A)5  (B)7  (C)10 (D)12 節 |
| **解**  **釋** | 頸椎7；胸椎12；腰椎5；尾椎5 |
| C | 氧進入肺泡微血管的靜脈血中，二氧化碳由靜脈微血管進入肺泡中，稱為下列何者？  (A) 組織呼吸  (B) 內呼吸  (C) 外呼吸  (D) 以上皆是 |
| **解**  **釋** | 內呼吸:氣體的交換是由血液攜帶氧氣至細胞交換。  外呼吸:氣體的交換是由肺泡細胞與血液交換。 |
| C | 對一名高中田徑隊員而言，下列哪一項生理指標可協助判斷其身體已經接近最大努力的運動強度？  (A) 血乳酸濃度為 4.0mmol/L  (B) 心跳率達到每分鐘 150 次  (C) 每分鐘攝氧量達到 5 公升  (D) 每分鐘換氣量達到 80 公升 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 於最大運動強度狀況下運動, 換氣量會比安靜時增加多少?  (A) 50%  (B) 100%  (C) 5倍  (D) 20倍 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 在實驗室評量裡，最大攝氧量測驗的呼吸交換率值要為多少，才能判定是有效測驗？  (A) ≦1.25  (B) ≦1.10  (C) ≧1.15 (D) ≧1.00 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 一個健康者從事健康體能活動時的安全心跳率為：  (A)（220－年齡）×65％  (B)（220－年齡）×75％  (C)（220－年齡）×85％  (D)（220－年齡）×95％ |
| **解**  **釋** | 美國運動醫學會其運動建議為：  最大心跳率60%-90%(最適宜的強度為75%→一般人)　心肺較差的人：55%　心肺較佳的人：85% |
| D | 運動過程中所產生的乳酸，藉由血液運送至肝臟重新合成葡萄糖的過程稱之為?  (A)克勞伯循環  (B)檸檬酸循環  (C)丙銨酸循環  (D)克立循環 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 血液中重碳酸氫根離子的作用是  (A)中和酸性物質  (B)中和鹼性物質  (C)攜帶氧氣  (D)攜帶血紅素 |
| **解**  **釋** |  |
| A | MET 指的是「代謝當量」，1MET 意指每分鐘每公斤消耗多少大卡的熱量？  (A)0.0175ˉ  (B)0.175ˉ  (C)1.75ˉ  (D)17.5 |
| **解**  **釋** | 1000卡=1大卡  17.5卡=0.0175大卡 |
| D | 運動持續超過多少時間，喝運動飲料才適當？  (A)30分鐘  (B)40分鐘  (C)50分鐘  (D)60分鐘 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 下列何者不是正確肌肉抽筋時處理方法  (A)立刻停止運動，全身放鬆  (B)設法拉長痙攣的肌肉  (C)輕微按摩使動脈血回流增加，以促進廢物排泄  (D)活動角度不可超過直角 |
| **解**  **釋** | 讓靜脈血回流! |
| D | 熱敷時熱水的適當溫度是攝氏幾度？  (A)51至53度  (B)46至50度  (C)43至45度  (D)38至42度 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 一般神經元的靜止膜電位大約是多少毫伏特？  (A)＋30  (B)＋130  (C)－70  (D)－130 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 長期規律有氧訓練後會產生什麼改變?  (A)安靜心跳率會下降  (B)安靜心搏出量會增加  (C)安靜每分心輸出量沒有改變  (D)以上皆對 |
| **解**  **釋** | 心輸出量= 心搏量（SV）×心跳次數（HR） |
| B | 經過長期的運動訓練後，運動時的「最大心跳率」會如何？  (A)增加  (B)下降  (C)不改變  (D)以上皆非 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 水分關係體溫的調節和體液的平衡，專家認為脫水多少即有中暑的可能？  (A)3％  (B)5％  (C)7％  (D)10％ |
| **解**  **釋** | 3%影響運動 5%熱衰竭 7%相當危險 10%中暑 |
| D | 使用本體神經肌促進術（proprioceptive neuromuscular facilitation,PNF）伸展的生理學機制在等長收縮時刺激何種腱器，達到伸展的目的？  (A) 肌梭（muscle spindles）  (B) 化學接受器  (C) 關節接受器  (D) 高爾基（Golgi）肌腱器 |
| **解**  **釋** | 肌梭：可避免肌肉過度伸展。  高爾基腱器：可避免肌肉過度收縮。 |
| B | 綜合學者專家的研究報告，學習複雜技能最適年齡為  (A)5-8歲  (B)9-12歲  (C)13-16歲  (D)16歲以後 |
| **解**  **釋** | 9-12歲學習複雜技能  8-12奠定運動技巧 |
| A | 訓練週期之主要比賽期，安排減量訓練的目的在於  (A)超補償  (B)安定選手情緒  (C)模擬賽況  (D)以上皆是 |
| **解**  **釋** | 超補償作用是”重要比賽前，藉由減量訓練產生超補償的效果，來提升運動表現  運動後，身體必須充分恢復，纔能獲得超負荷鍛鍊的效果，或超量的補償; 運動後，若恢復不足，將會導致疲勞，嚴重者甚至導致運動傷害。 |
| B | 下列何者不是停止訓練對能量代謝系統造成的影響？  (A)胰島素敏感度下降  (B)減少運動中使用醣類作為能量來源的比例  (C)肌肉肝醣含量下降  (D)全身組織細胞對於葡萄糖的攝取減少 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 安靜時約有20%心輸出量血液流向肌肉, 於高強度運動時, 約有多少%的心輸出量會流到肌 肉?  (A) 40%.  (B) 55%.  (C) 70%.  (D) 85%. |
| **解**  **釋** |  |
| D | 人體在運動過程中，能量代謝之克勞伯環 (Krebs Cycle) 可產生幾個 ATP？  (A) 38 ATP  (B) 34 ATP  (C) 4 ATP  (D) 2 ATP |
| **解**  **釋** | 有氧系統是38個ATP |
| B | 有氧系統產生ATP有3個過程，其中並不包含？  (A)Glycolysis  (B)lypolysis  (C)Kreb cycle  (D)Electron transport system |
| **解**  **釋** | **Glycolysis（醣分解）**：肝醣不完全的化學分解。  有氧的醣分解時，終產物為丙酮酸；無氧的醣分解時（乳酸系統），終產物為乳酸。  **Krebs Cycle（克勞伯環）**：在粒線體內發生的一系列化學反應，產生CO2，而氫離子和電子由碳原子移去（氧化）。也叫tricarboxcylic acid cycle（三氯乙酸環，TCA）或citric acid cycle（枸櫞酸環）。  **Electron Transport System（電子傳送系統）**：在粒線體發生的一系列化學反應，電子和氫離子結合氧形成水，同時ATP再合成。也叫呼吸鍊（respiratory chain）。  **lypolysis（脂肪溶解）** |
| D | 人體產生ATP的來源有三種系統，不包含哪個系統？  (A)ATP-PC system  (B)Glycolytic system  (C)Oxidative system  (D)Lactate threshold system |
| **解**  **釋** | (B)Glycolytic system醣效解 (C)Oxidative system 氧化 (D)Lactate threshold system 乳酸閾值，又稱「無氧閾值」 |
| B | 下列何種醣類是運動時優先使用的燃料？  (A) 葡萄醣  (B) 肌肝醣  (C) 蔗糖  (D) 果糖 |
| **解**  **釋** | 運動時，主要能源的消耗次序是：肌肉中的肝醣→血液中的葡萄糖→肝臟中的肝醣→血液中的中性脂肪 |
| D | 下列哪兩組肌肉收縮時造成吸氣？  (A)橫隔，內肋間肌  (B)內肋間肌，腹肌  (C)外肋間肌，腹肌  (D)橫隔，外肋間肌 |
| **解**  **釋** | 吐氣:腹肌與內肋間肌  吸氣:橫膈膜與外肋間肌 輔助肌-斜方肌,胸鎖乳突肌 |
| C | 當身體體溫下降至  (A)35~37℃  (B)32.2~35℃  (C)30~32.2℃  (D)29.4℃時會有幻覺，瞳孔變大等症狀 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 運動中補充水份每小時不超過  (A)600c.c  (B)800c.c  (C)1000c.c  (D)2000c.c |
| **解**  **釋** | 耐力型運動員在比賽進行中，每10-15分補充100-200ml，每小時飲水量不宜超過800m。 |
| B | 關於ATP-PC 能量系統的描述  A.用於快速提供即時可用的能量 B.用於跳、擲、舉重等動作  C.以醣類為燃料 D.屬於無氧代謝 E.會產生乳酸  以上何者正確？  (A)ABCD  (B)ABD  (C)ABDE  (D)ABCDE |
| **解**  **釋** | ATP-PC系統是在低於10秒以下的最激烈活動的能量供應系統。  此系統又稱磷化物系統，磷酸肌酸是能量供應來源。乳酸系統是分解醣類成乳酸進而釋放能量。 |
| E | 下列何者為升糖激素的功能？  (A)抑制肝臟肝醣分解  (B)促使葡萄糖進入細胞  (C)有利運動後肌肉肝醣合成  (D)蛋白質合成  (E)促進肝臟糖質新生作用 |
| **解**  **釋** | 升糖素主要作用在肝細胞及脂肪細胞上。  在肝細胞促進肝醣分解(glycogenolysis)、醣質新生(gluconeogenesis),抑制肝醣合成、醣解作用(glycolysis)。結果促進肝細胞釋出葡萄糖,血糖升高。 在脂肪細胞,促進脂肪分解。 |
| A | 抗氧化酶是身體清除自由基重要酵素，以下何者不是人體內抗氧化酶？  (A) 羥甲基戊二酸單醯輔酶 A 還原酶(HMG CoA-reductase)  (B) 麩胱甘肽過氧化酶(GSH-Px)  (C) 超氧化岐化酶(SOD)  (D) 過氧化氫酶(catalase)  (E) 以上皆是 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 以下敘述何者為非？ (A)運動時身體對碳水化合物能源支用比例增加表示呼吸商數將增加 (B)糖解作用產生ATP的過程為無氧系統 (C)檸檬酸環在細胞內粒腺體的內膜中進行 (D)乳酸代謝後可能轉化成蛋白質 |
| **解**  **釋** | 檸檬酸環在細胞內粒腺體基質中進行 |
| B | 當運動計劃開始時，參與者的體重可能會增加而非減少，主要原因是什麼?  (A)脂肪重量轉為肌肉重量  (B)肌肉質量增加  (C)骨質密度增加  (D)以上皆是 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 一名大約2小時可以完成半程馬拉松的休閒跑者在進行半程馬拉松跑步時，有關其能量來源的敘述何者有誤？  (A)動員的醣類與脂肪約各佔一半  (B)隨跑步時間增加，其血糖供能所佔的比例會下降  (C)隨跑步時間增加，其血漿游離脂肪酸供能所佔的比例會增加  (D)隨跑步時間增加，其肌肉肝醣供能所佔比例會下降 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 在一般成人體內，下列何者能轉換成最多ATP分子？  (A)肌酸磷酸  (B)葡萄糖  (C)肝醣  (D)脂肪 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 下列何者不是運動訓練引起微血管密度及粒線體數目增加後所產生的反應？  (A)增加游離脂肪酸氧化作用  (B)較低的 ADP 濃度即可刺激粒線體耗氧產生 ATP  (C)增加對肌肉及肝臟肝醣的利用  (D)較少的乳酸形成及較少的磷酸肌酸消耗 |
| **解**  **釋** | 減少對肌肉及肝臟肝醣的利用 |
| B | 耐力運動員激烈運動中，由於氧的需要量增加，心跳會加快，血液輸出量可增加到每分鐘約 (A)20公升 (B)40公升 (C)60公升 (D)80公升 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 在能量充足且能量的供給超過肌肉收縮和維持其他生理機能 所需時，多餘的能量會以不同的形式儲存在體內。而碳水化 合物在體內則以  (A)蛋白質  (B)血糖  (C)肝醣  (D)脂肪 的形式儲存在人體內 |
| **解**  **釋** | 過剩的糖分會以肝醣的形式被儲存起來，不過當"肝及肌肉內都儲滿了肝醣後"，剩餘的糖分便會被轉化成"脂肪"。 |
| D | 短距離衝刺時肌肉能量的使用狀況，比較接近下列哪一種選項？  (A)完全是脂肪  (B)完全是醣類  (C)脂肪、醣類各半  (D)以上皆非 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 優秀耐力性運動選手於最大運動時，心輸出量約可達到多少L/min？  (A)15L/min  (B)20L/min  (C)30L/min  (D)40L/min |
| **解**  **釋** |  |
| A  D | 長期以來，乳酸（lactate）在運動生理學上多所討論，下列解釋何者正確？  (A) 乳酸的產生除了受到運動強度的影響外，也受到運動持續時間的影響  (B) 乳酸是無氧性激烈運動下的產物  (C) 乳酸在肌肉屬酸性物質  (D) 由乳酸排除的觀點而言，800 公尺左右的最大努力跑步，其實是評量乳酸系統能量供應能力的有效測驗方式 |
| **解**  **釋** | 人體在安靜休息時，消化系統、骨骼肌、紅血球和肝臟等部位都會產生乳酸。 |
| E | 當運動強度達到最大氧攝取量的大約多少%時？每跳輸出量(stroke volume)就不再增加。  (A)30%  (B)50%  (C)70%  (D)90%  (E)40% |
| **解**  **釋** |  |
| D | 小林 25 歲，175 公分，75 公斤，他的安靜時之耗氧量是接近於 (  (A) 1  (B) 3  (C) 0.1  (D) 0.3 ) 公升/分 |
| **解**  **釋** | **人體安靜耗氧量(基礎代謝)公式  =  3.5ml (MET)  x 體重(KG) / 1000** |
| B | 以間接能量代謝系統監測運動時，當呼吸交換率(RER)＝0.7時表示此時身體  (A)完全使用碳水化合物  (B)完全使用脂肪  (C)完全使用蛋白質  (D)碳水化合物與脂肪各50% |
| **解**  **釋** | 一般來說，人體安靜休息時的RER約0.82、在極低強度(散步、慢跑、輕鬆騎車)運動時的RER反而下降(約0.75至0.80之間)、接近最大運動時的RER約等於1。也就是說，人體在低強度運動狀態下，脂肪參與提供能量的比例較高，隨著運動強度的增加，RER 也隨著上昇，葡萄糖參與提供能量的比例也增加；在最大運動狀態下，則幾乎皆以葡萄糖提供能量。當 RER等於0.85時，葡萄糖與脂肪各提供一半的身體能量需求。 |
| C | 下列哪一個生化指標可以知道訓練量是否適當？  (A)血乳酸  (B)尿蛋白  (C)血尿素  (D)肌酸激酶 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 在正常情況下，人體每100ml血液大約可以結合多少ml的氧氣？  (A)30ml  (B)10ml  (C)40ml  (D)20ml |
| **解**  **釋** |  |
| D | 下列何者為單糖？  (A)麥芽糖  (B)乳糖  (C)澱粉  (D)果糖 |
| **解**  **釋** | 單醣:葡萄糖,果糖,半乳糖　雙糖:蔗糖,乳糖,麥芽糖　多糖:澱粉,纖維素 |
| A | 呼吸交換率(RER)可以用來推估運動時人體使用何種受質作為能量來源。下列有關RER的敘述何者有誤？  (A)RER是藉由計算氧氣消耗量除以二氧化碳的產生量而求得的　 (B)當比值為0.9時，表示主要的能源受質為碳水化合物  (C)當比值為0.85時，表示主要的能源受質為脂肪碳水化合物各佔一半  (D)最大強度運動時RER會達到1.0甚至更高 |
| **解**  **釋** | RER =二氧化碳的產生量 ÷ 氧氣消耗量 |
| B | 以下敘述何者為非？ (A)一條運動神經纖維與它所支配的一群肌纖維構成一運動單位，是肌肉的最小功能單位  (B)Fox將肌纖維細絲滑動學說分成a.休息時b.興奮配對c.收縮時d.放鬆四階段 (C)肌肉與肌腱中存有本體接受器，包括肌梭（muscle spindles）、高爾基腱器（Golig tendon organs）與關節接受器（joint receptors） (D)以上皆是 |
| **解**  **釋** | Fox將肌纖維細絲滑動學說分成a.休息時b.興奮配對c.收縮時d.再充電e.放鬆五階段 |
| B | 下列何種物質常被運動員用來增進爆發能力?  (A)維生素B  (B)肌酸  (C)葡萄汁  (D)果糖 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 最精準的測量運動強度之方式，是下述何者?  (A)功率計（power measurement）  (B)心跳率（heart rate）  (C)自覺運動強度（RPE）  (D)耗氧量（oxygen consumption） |
| **解**  **釋** |  |
| A | 下列何種基質，在人體進行無氧代謝時供給能量?  (A)醣類  (B)三酸甘油酯  (C)蛋白質  (D)脂肪 |
| **解**  **釋** | 無氧能量系統的兩種形式是：  1.磷酸肌酸ATP-PC      2. 無氧糖酵解  高能磷酸在肌肉細胞中以很少的量被儲存起來。無氧糖酵解在缺乏氧氣的情況下僅使用葡萄糖（和糖原）作為燃料，更確切地說：當有氧代謝所提供的ATP產生速率不夠ATP的需求量時，無氧糖酵解就會產。葡萄糖的迅速分解所產生的結果是形成乳酸（或更確切地說是乳酸在生理pH水平下的共軛鹼乳酸鹽）。多至30秒的體能鍛煉主要依賴於前者即ATP-CP磷酸原系統。30秒後基於有氧和無氧糖酵解的代謝系統占據主導地位。  無氧糖酵解的副產物，乳酸，曾被認為是對肌肉功能有害的。然而，危害僅在乳酸水平非常高的時候才會發生。乳酸水平升高只是強度訓練時期肌肉細胞內外所產生的眾多改變之一，僅是肌肉疲勞的產生原因之一。肌肉疲勞是非常複雜的問題。可以通過訓練提升肌肉的無氧活動效果。 |
| B | 影響血液中血紅素與氧氣結合的最主要因素是?  (A)體溫  (B)血液中氧氣溶解的分壓  (C)血流速度  (D)環境溫度 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 人體運動使用到無氧醣酵解（anaerobic glycolysis）的能量後，代謝的產物是？  (A)乳酸  (B)水  (C)丙酮酸  (D)脂肪酸 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 人體在休息或從事體力活動時所需要的能量，都是來自日常飲食中的營養素（nutrients）。營養素共可分為幾個類別。  (A)四  (B)五  (C)六  (D)七 |
| **解**  **釋** | 六大營養素+水 |
| A | 美國運動醫學會建議民眾每天能量消耗多少大卡?  (A)150-400  (B)100-150  (C)300-600  (D)500-800 大卡 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 醣類和脂肪在能量代謝時皆須轉換為何種物質才能夠進入克勞伯環(Krebs cycle)  (A)乙醯膽銨  (B)膽素脂酶  (C)乙醯輔酶A  (D)丙酮酸 |
| **解**  **釋** | 醣類在能量代謝時須先轉換為**乙醯輔脢A**，才能夠進入克勞伯環。  有氧醣酵解時，終產物是**丙酮酸**。  體內氧氣不足時，丙酮酸則會代謝成**乳酸**。  肌肉運動產生的乳酸來自於**葡萄糖**的分解。 |
| C | 下列何者不屬於運動後乳酸的可能排除途徑？  (A) 在肌肉中氧化產生二氧化碳和水  (B) 轉化成葡萄糖或肝醣  (C) 轉化成氧氣  (D) 轉化成蛋白質 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 高強度運動中，造成肌肉疲勞主要代謝產物是?  (A)氫離子 (B)氧離子 (C)鉀離子 (D)鈉離子 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 肌肉運動產生的乳酸來自於哪一分子的分解？  (A)肌酸  (B)磷酸  (C)葡萄糖  (D)肌肉蛋白 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 下列何者不是主動熱身的可能效果?  (A)增加肌肉肝醣存量  (B)增加肌肉與關節的阻抗性  (C)增加代謝反應速率  (D)增加神經傳導速率 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 葡萄糖耐受性是指  (A)身體內忍耐葡萄糖的能力  (B)血液內忍耐血糖的量  (C)身體內調控葡萄糖的能力  (D)身體調控血液外血糖的能力 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 長時間耐力運動後，要補充哪類營養素才能快速恢復？  (A)碳水化合物  (B)碳水化合物+脂肪  (C)碳水化合物+蛋白質  (D)碳水化合物+維生素 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 以下敘述何者正確  (A)肌肉酸痛是因乳酸堆積所致  (B)乳酸會在人體阻礙肌力的產生  (C)乳酸是一種終端產物  (D)乳酸是一種能量 |
| **解**  **釋** | 乳酸有70%會變成有氧代謝的能量來源被氧化掉，而有20%變成葡萄糖，其他10%轉變成胺基酸。 |
| B | 運動時所需能量的代謝路徑主要有二種，即無氧路徑和有氧路徑，其劃分是依據  (A)活動方式  (B)作業強度  (C)學理分類  (D)運動時間 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 下列有關肌肉的敘述，何者錯誤？  (A)肌纖維可伸長、縮短安靜長度時的一半。  (B)每公斤肌肉含氧量約為11毫升。  (C)肌肉產生的機械效益一般約為25%至30%，於最大速度的20%時達到最高的機械效益。  (D)肌纖維收縮時，球蛋白(myosin)會滑向肌動蛋白(actine) |
| **解**  **釋** | 是肌動蛋白滑向肌球蛋白,相反了! |
| B | 乳酸系統  (A)只使用到脂肪為燃料  (B)只使用到醣類為燃料  (C)只使用到蛋白質為燃料  (D)同時使用醣類與脂肪為燃料 |
| **解**  **釋** | |  |  | | --- | --- | | 系統 | 使用能量 | | 磷酸系統 | ATP | | 乳酸系統 | 醣 | | 有氧系統 | 醣 脂肪 | |
| C | 決定血流阻力最重要的因素是？ (A)血管長度 (B)血液黏稠度 (C)血管半徑 (D)血比容 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 下列哪一個理論論述，當運動量及強度過度增加時，會提升罹患上呼吸道感染的風險理論？  (A)U  (B)W  (C)J  (D)Z |
| **解**  **釋** | **J型理論** 適量運動抗發炎，過量運動反而降低免疫力。  運動並非愈多、愈強就愈好，運動生理學的J型理論說明，過度運動反倒有害。當運動量和強度增加時，規律運動的人的感冒機會較生活型態久坐的人低，且逐漸下降；但當運動量及強度過度增加時，感冒機會反倒逐漸攀升，甚至比不運動的人更容易生病。 |
| D | 隨年齡增加，兒童在身體方面產生質方面的改變，稱之為：  (A)生長 (B)成長 (C)發育 (D)成熟 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 心肺適能狀況可藉由心跳指數的數值來判定，若所得指數愈大，則代表心肺適能愈  (A)差  (B)佳  (C)不一定  (D)難以判斷 |

|  |  |
| --- | --- |
| **解**  **釋** | 心肺耐力指數公式：運動時間(秒)×100／三次心跳總和×2  心跳數低表示恢復心跳數降得快~當然心肺適能越好囉!! |
| C | 運動時隨時補充水分，請問什麼溫度的液體較容易被身體吸收？  (A)比體溫略高  (B)比環境溫度高  (C)比環境溫度低  (D)跟體溫一樣 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 下列哪一作用的消耗不屬於基礎代謝？  (A)心跳呼吸  (B)神經傳導  (C)走路時肌肉收縮  (D)腎臟過濾作用 |
| **解**  **釋** | 基礎代謝率(BMR)：我們在安靜狀態下(通常為靜臥狀態)消耗的最低熱量 |
| B | 長時間在溼熱的環境下運動，可能會產生心血管轉移(cardiovascular drift)的現象， 此時可以觀察到心血管產生何種變化？  (A) 增加心跳率和每跳輸出量  (B) 增加心跳率和減少每跳輸出量  (C) 減少心跳率和每跳輸出量  (D) 減少心跳率和增加每跳輸出量 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 成年男子正常的肺活量約有幾公升？  (A)1  (B)3  (C)5  (D)7 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 心臟本身也需要血液供應，此條血管稱為？  (A)冠狀動脈  (B)肺動脈  (C)冠狀靜脈  (D)主動脈 |
| **解**  **釋** | 冠狀動脈---供給心臟需要的血流量  肺動脈---肺動脈比較特別，肺動脈室吸帶"缺氧血"，肺靜脈室吸帶"充氧血"  冠狀靜脈  主動脈--心臟中最重要的動脈，由左心室打出去送至主動脈，供給全身血流 |
| A | 高血壓性心臟病的患者通常會有什麼現象產生？ (A) 心室肥大  (B) 冠狀動脈硬化  (C) 心絞痛  (D) 氣悶 |
| **解**  **釋** |  |

# 運動心理學

|  |  |
| --- | --- |
| C | 每個運動員個性本來就不完全一樣，有些人生性比較容易緊張，這種天生個性比較容易緊張的個性，不容易在短時間內改變的特性，我們稱之為  (A)狀態性焦慮  (B)先天性焦慮  (C)特質性焦慮  (D)身體焦慮 |
| **解**  **釋** | **表現內容分類**  **客觀性焦慮**由客觀現實對自尊心所引起。ex.渴望獲勝又受到感脅  **神經性焦慮**對任何事情都會產生焦慮。  **道德性焦慮**當社會規範與自我表現產生衝突引發的焦慮。  **穩定性分類**  **狀態性焦慮**瞬間情緒的狀態，高度自主神經系統的活動。               ex.第一次參加比賽的選手，走到跑道上所經歷的緊張。  **特質性焦慮**人格特質的一種。  **反應特徵分類**  **認知性焦慮**人自身或外在刺激、擔憂、擾亂性視覺表向有關的一種不愉快的意識感知。  **身體性焦慮**心跳加快、呼吸急促、手心冒汗…等外顯動作。 |
| D | 在成就目標理論中，教練所創造的氣氛焦點是集中在和別人比較，是屬於  (A)工作  (B)精熟  (C)社會讚許  (D)結果 目標取向的動機氣候 |
| **解**  **釋** | 成就目標理論:三個因素相互影響決定一個人的動機。分別為成就目標、知覺能力、成就行為。 **工作目標取向 ／ 為精熟目標取向** 焦點集中在有關他自己與過去表現相較的進步。  **結果目標取向 ／ 競爭目標取向** 焦點集中在拿他自己和別人比較與打敗他人。 |
| A | 實施心理技能訓練(PST)計畫的時機，下列何者為佳？  (A)賽季前  (B)賽季中  (C)賽季後  (D)依選手狀況而定 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 心理調適的方法不包含下列哪一種方法？  (A)肌肉漸進放鬆法  (B)系統化減敏感訓練法  (C)積極創造訓練法  (D)生物回饋訓練法 |
| **解**  **釋** | **降低認知焦慮** **放鬆反應法**靜坐冥想 **自生訓練法**自我催眠  **降低身體焦慮** **漸進放鬆** **呼吸控制** **生物回饋**  **多重模式降低焦慮法 　認知-情意壓力管理訓練(SMT)**  **壓力免疫訓練(SIT)** **催眠** |
| A | 下列何者與Psychological Skills Training內容無關？  (A) 人格特質  (B) 覺醒調整  (C) 建立自信心  (D) 意象  (E) 目標設定 |
| **解**  **釋** | **PST計畫**  1.覺醒調整 2.意象（心智準備） 3.建立自信心 4.增進動機和承諾（目標設定）  5.注意力或專注技能（自我對話、心智計畫） 6.受傷的因應策略 |
| A | 適當運動在焦慮上所帶來的立即鎮定效應，通常是指何種焦慮？  (A)身體性  (B)認知性  (C)特質性  (D)狀態性 |
| **解**  **釋** | **焦慮**  **表現內容分類**  **客觀性焦慮**由客觀現實對自尊心所引起。ex.渴望獲勝又受到感脅  **神經性焦慮**對任何事情都會產生焦慮。  **道德性焦慮**當社會規範與自我表現產生衝突引發的焦慮。  **穩定性分類**  **狀態性焦慮**瞬間情緒的狀態，高度自主神經系統的活動。  ex.第一次參加比賽的選手，走到跑道上所經歷的緊張。  **特質性焦慮**人格特質的一種。  **反應特徵分類**  **認知性焦慮**人自身或外在刺激、擔憂、擾亂性視覺表向有關的一種不愉快的意識感知。  **身體性焦慮**心跳加快、呼吸急促、手心冒汗…等外顯動作。 |
| B | 下列有關覺醒水準(level of arousal)與運動技能 表現之關係的敘述，何者為錯誤？  (A)足球運動員在執行12碼罰球時，如果覺醒水準過高，容易因知覺窄化而將視覺注意力集中於守門員位置，因此容易被守門員攔住球  (B)舉重選手產生最佳成績的覺醒水準，相對地比健力選手為高  (C)籃球球員在比賽時間剩下1.2秒、本隊只輸1分而 自己獲得2次罰球機會的情況下，容易因覺醒水準過高而罰球不進  (D)籃球比賽中擔任控球後衛的球員，其覺醒水準相對地應比擔任大前鋒的球員為低 |
| **解**  **釋** | 健力沒有舉重那麼精細的技巧，健力是可以靠蠻力舉起重量的運動，出場前通常會讓選手感受極端的痛楚，以增加最大肌力。 |
| B | 身體意象(body image) 是屬於哪一種意象類型？  (A)內在  (B)外在  (C)內、外在皆是  (D)不一定 |
| **解**  **釋** | **身體意象**指個體如何看待自己的外型以及如何評價自己的身體。  身體意象結合身體感覺系統、心理層面與社會層面三個層次，是人與環境互動後的結果，是一種會受到**社會因素**影響的心理現象，全世界的媒體皆充斥著塑身、減肥、整型等報導或廣告，塑造當代「瘦」或「白」等於「美」的迷思。  **因為是由外在觀察者的角度看自己，所以屬於外在意象。** |
| D | 透過知覺與視覺化的方法，強化選手對錯誤動作之偵察，已建立正確動作概念， 達到提升競技成績表現之目標，稱為何種訓練？ (A)注意力訓練 (B)團隊凝聚力訓 練 (C)抗壓力訓練 (D)心智訓練 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 在Martin等(1999)所提出「心智意象在運動使用的應用模式」中，下列何者非此模式的要素之一？  (A)運動情境 (B)意象型態 (C)意象結果 (D)意象生理反應 |
| **解**  **釋** | 心裡意象應用模式-Martin等(1999)   * 運動情境:訓練期.比賽期.復健期 * 意象類型:特定性認知.一般性認知.特殊性認知.一般性精熟動機.一般性覺醒動機 * 意象結果:1.增進技能.策略的學習與表現2.競賽焦慮與覺醒水準的調整3.認知的修正 |
| A | 下列關於人格的敘述何者為非？  (A) 「心理核心」是人格的最基本層面，具有變化無常的特性  (B) 「典型反應」是個人經過學習之後對環境的適應  (C) 「角色有關行為」是人格的表面形式  (D) 理解人格的特性有助於運動教練的領導或教學 |
| **解**  **釋** | 最深層：　心理核心  　　本質的部份  次層：　　典型反應  　　類似人格特質  最淺層：　角色有關行為　依情境有所改變 |
| D | 選手面對比賽競爭常會產生焦慮反應，下列哪一種方法是降低認知焦慮的技巧？  (A)漸進放鬆法  (B)呼吸控制法  (C)生物回饋法  (D)放鬆反應法 |
| **解**  **釋** | 降低認知焦慮:放鬆反應法(靜坐冥想)&自生訓練法(自我催眠)  降低身體焦慮:漸進放鬆&呼吸控制&生物回饋 |
| B | 著重在學習不同心理技能的策略及技巧，是屬於心理技能訓練的哪一階段?  (A)教育階段  (B)獲得階段  (C)練習階段  (D)設定階段 |
| **解**  **釋** | PST的三階段  （一）教育階段：著重在讓選手知道PST的重要性，及PST對運動表現的影響，此階段容易達成  （二）獲得階段：著重在學習各種不同心理技能的策略和技巧  （三）練習階段：①過量練習使PST技巧自動化②指導選手有系統的將心理技巧融入在運動表現中③模擬技能，將PST應用在實際的比賽情境 |
| E | Carron 提出的凝聚力模式，指出有 4 個方面會影響凝聚力的發展，不包含下列哪個因素？ (A)環境因素 (B)個人因素 (C)團隊因素 (D)領導因素 (E)溝通因素 |
| **解**  **釋** | Carron 提出的凝聚力模式:  環境因素.個人因素.團隊因素.領導因素 |
| D | 壓力的四個相互關聯階段中，下列何者是評估運動選手知覺到高壓力的階段？  (A)壓力反應  (B)環境要求  (C)行為結果  (D)對環境要求的認知 |
| **解**  **釋** | **壓力歷程**  **環境要求** 個人面對環境中各種型態的要求，心理的或身體的  **對環境要求的主觀知覺** 知覺環境要求對自己身心威脅的程度「個人特質焦慮」在此階段有重要影響  **壓力反應** 感受到環境要求形成對自我的威脅，狀態焦慮即升高伴隨肌肉張力增加和注意力改變  **行為結果** 個人處於壓力下實際表現出的行為 |
| A | 下列何者不是解釋「意象練習」促進運動學習或表現的相關理論或模式？  (A)驅力理論  (B)符號學習理論  (C)三碼模式  (D)生物訊息理論 |
| **解**  **釋** | **意象練習**  **認知理論**透過認知增加自信，自信的增強也會提高對於技能學習的興趣，加強選手本身的專注力，進而提高選手技能學習的效能。  **符號學習理論（Symbolic Learning Theory）**根據 Sacketty在1934年提出的符號學習理論。其解釋意象練習是提供表現者有機會排練象徵成功的一連串動作。藉由意象訓練，受試者可以思考何種動作可以嘗試，每一個動作的結果，可以經由先前類似的動作經驗作某程度的預測，學習者也許可以除去不適當的動作過程（Schmidt, 1982）。Minas在1978在研究也指出在選手在作意象訓練時，回饋提供了動作的訊息符號，因而提昇了動作的表現。  **神經肌回饋理論（ Psychoneuro muscular Theory）**  Carpenter提出「意識運動原則」（ideo-motor principle），並認為心智活動期間所產生之微弱的神經肌肉輸出型態，與實際外顯身體動作所產生的一樣，但程度較小。Schmidt（1987）認為在心智練習時，肌肉產生一部分很小的力量（但卻不足以產生動作的力量），被靈敏的高爾肌腱器偵測到，而高爾肌腱器將訊息回饋到前運動皮質區，並強化、調整原本的運動程式，進而促進技能學習與表現。也有學者認為：「在大腦運動中樞和骨骼肌之間存在著雙向神經聯繫，人們可以主動地去想像做某一運動動作，從而引起有關的運動中樞興奮，興奮經傳出神經傳至有關肌肉，往往會引起難以察覺的運動動作，而這種神經、肌肉運動模式與實際做動作時的神經肌肉模式相似，使得通過念動（心象）練習改善運動技能成為可能。」。  **生物訊息理論（ Bio-information Theory）**  Lang提出生物訊息理論定義為由刺激假說及反應假說的大小來加入心智練習的認知領域，假設是刺激及反應的描繪與動作連結在一起；他並認為心象練習是允許這些連結被加強的過程，反應假說的顯著性是情緒與生理的反應連結了表現；如害怕、焦慮、氣憤等感覺，如疲勞、流汗、緊張等生理表徵，應該是心象練習特性的一部份；因為這些表徵一般都有行動的表現，有一點可以確定的是，透過心象練習修改反應給予的狀態，運動員獲得更多的控制，而後改變了表現。  **三碼模式（Triple code model）**  Ahsen(1984)提出，他認為在意像的過程中必需包含三個重要的部分：  1.第一部份是意像(imagery)本身；意像被定義為一種主要的激發感覺(aroused sensation)，他具有所有感覺的特質且發生於內在，意像必須使主體本身與外在世界產生真正的互動。  2.第二個部分是身體反應(somatic response)；像扮演的角色是生理心理的改變，而生理心理的測量，除了包含刺激的陳述(stimulus proposition)，還必須包含反映的陳述(response proposition)。  3.第三個部分意像本身的意義(meaning)；每一個意像對每一個個體有其獨立的重要性和意義，意像的過程和每個人過去的經驗有關，因此每個意像課程的指導，無法對每個個體產生相同的意像經驗，因此每個個體必須了解意像對自己的意義。 |
| C | 下列關於覺醒與人體神經系統的關係之敘述何者正確？  (A) 高度覺醒狀態時，腦波會呈同步狀  (B) 低度覺醒狀態時，人的腦波圖縮短，頻率加快  (C) 覺醒是個人參與活動中的反應程度  (D) 腦波圖是利用測定皮膚電位活動的頻率與震幅變化，來判定個人的覺醒狀態 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 運動員對困難的訓練具有強烈的逐行意志，稱為：  (A)抱負水準  (B)驅力理論  (C)成就動機  (D)喚醒水準 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 下列何者不是流暢經驗的要素  (A)時間感的改變  (B)外在動機  (C)喪失自我意識  (D)控制感 |
| **解**  **釋** | **Jackson 和 Csikszentmihalyi流暢經驗**  （一）挑戰與技巧間的平衡（二）動作與意識間的融合（三）清晰的目標  （四）明確的回饋 （五）毫不費力的專注 （六）控制感  （七）喪失自我的意識 （八）時間感的改變 （九）自成性經驗 |
| B | 下列何者不是「身體活動心理模式」(Psychological Model for Physical Activity)的變項？  (A)身體能力  (B)社會支持  (C)吸引力  (D)自尊 |
| **解**  **釋** | **桑斯壯Sonstroem** **參與身體活動的心理模式** 這個模式假定參與身體活動可以增強體能，並提升自我的體能評估，進一步提高自尊，而且產生對身體活動的興趣。  此模式的缺點是不太能夠預測健身運動的持續度，因為初期的興趣與吸引力無法保證健身運持續性。 **自尊--評估--身體活動--身體能力--吸引力** |
| A | 下列何者不屬降低身體焦慮的技巧  (A)放鬆反應法  (B)漸進放鬆法  (C)呼吸控制法  (D)生物回饋法 |
| **解**  **釋** | **降低認知焦慮** **放鬆反應法** 靜坐冥想 **自生訓練法** 自我催眠  **降低身體焦慮** **漸進放鬆** **呼吸控制** **生物回饋**  **多重模式降低焦慮法 認知-情意壓力管理訓練(SMT)**  **壓力免疫訓練(SIT)** **催眠** |
| A | 透過回饋幫助學習者將注意力集中在運動技能的關鍵部分，下列哪一種回饋方式能顧及提供線索（clue）與建構心智歷程?  (A)自我口語回饋（self verbal cueing）  (B)外加回饋（augmented feedback）  (C)結果回饋（knowledge of results, KR）  (D)過程回饋（knowledge of performance, KP） |
| **解**  **釋** | **回饋（Feedback）** 在運動技能學習中，藉由內在或外在所產生的訊息。學習過程中，常用來說 明動作是否正確，和工作是否已達到預期的目的。  **內在回饋** 內在回饋是技能表現的直接結果，通常可透過學習者直接從身體的感官獲得。  例如：透過觸覺可以將手掌擊球的感覺訊息傳回給大腦，作為下次擊球的修正。  **外在回饋** 外在回饋是藉由非學習者所提供的訊息，使學習者了解本身動作的回饋。  可分為技能表現獲知（簡稱 KP）及技能結果獲知（簡稱 KR）。  **技能結果獲知** KR 是有關動作結果的訊息，通常是以口語告知動作的結果。  例如：告訴學 生標槍投擲的距離。但是 KR 的訊息通常與內在回饋是重複的。  **技能表現獲知** KP 是有關技能表現品質的訊息，通常以口語修正和動作示範來表現。KP 所提供的訊息經常用於教學上，使學習者了解動作技能所應注意的要領。  例如： 網球正手拍擊球時，告訴學生手要往上拉來完成動作。  **摘略回饋**（Summary Feedback） 摘略回饋是指學習者於一連串的動作練習後，才接收練習期間的訊息回饋， 例如：學生練習投籃動作 5 次後，教師給予學生這 5 次投籃動作摘要性回饋訊息。  **回饋的精確性**（Precision of Feedback） 回饋的精確性是依據所告知的訊息接近真正技能表現的程度而定。一般分為粗略性回饋及精確性回饋，例如：以飛鏢擲準的回饋訊息而言， 告知偏左一點、偏右很多即是屬於粗略性回饋；告知偏左 2 公分、偏右 0.5 公分 即是屬於精確性回饋。  **口語回饋**（Verbal Feedback） 一般的回饋訊息不論 KR 或 KP 大多是以口語的方式提供，其口語回饋內容 可包含：動作線索提示、社會性增強、口語動作修正、或是告知技能相關訊息等。  **示範回饋**（Demonstration Feedback） 示範回饋是指教師或指導者提供的動作技能呈現，通常是指正確動作的示範 或者錯誤動作的提醒比較。例如：教師經常除了示範正確動作外，也會示範錯誤的動作來提醒學生注意。  **影帶回饋**（Video Feedback） 影帶回饋是指利用放映預先錄製的影像或是提供立即錄製的影像，來做為回 饋的訊息。通常分為標準動作影像及學習者自我動作影像。 |
| B | 對於利用心智複演（mental rehearsal）來學習籃球二步上籃技巧，以下何者為非?  (A).以第三者的角度來  (B).過程中配合動作練習  (C).練習前先作放鬆練習  (D).複演內容中加入各種感覺 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 動機的定義為努力的方向與強度，請問下列何者屬於努力的方向?  (A)認真練習以提高體適能表現  (B)加強心理素質  (C)透過神經回饋訓練注意力的調控  (D)成為台灣之光 |
| **解**  **釋** | 以網球舉例：動機是決定努力的方向 **(為什麼選擇網球而不是其他運動)** 及強度 **(為什麼網球訓練要如此刻苦)**的一種複雜的進程。 |
| B | 以下有關驅力理論(Drive Theory；Spence & spence，1996)，何者為真?  (A)運動員的覺醒程度越高表現越差  (B)運動員的覺醒程度越高表現越好  (C)運動員的覺醒程度與表現無關  (D)以上皆非 |
| **解**  **釋** | **驅力理論**喚醒水平與表現成直線關係。  **逆轉理論**覺醒會如何影響表現要看個人如何解釋自己的覺醒。  **大災難模式理論**在高認知焦慮時，生理覺醒程度增加至超過某閾值，表現將急速下滑。  **個人最適功能區域IZOF**狀態焦慮水準處於個人最適當的區域範圍內時會有最佳表現  **倒U型假說**隨覺醒程度的提升，個人的運動表現會逐漸改善，當覺醒程度超過最適當的一點時，表現便隨之衰退 |
| D | 運動選手的自戀人格者，下列敘述何者錯誤?  (A)具有優越感、沽名釣譽、需要持續被關注與崇拜  (B)對自己評價很高，包括?智慧、創造力、才能和領導力  (C)自戀性格者在執行各項任務時充滿自信，甚至會過度自信  (D)自戀性格者在執行各項任務時充滿流暢能力與幽默感 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 請問如何你隊上的運動員產生了「飲食失調eating disorder」的問題，而產生病態的飲食習慣。請問下列何者是最適合協助解決此類問題的對象? (A)營養師  (B)護理師  (C)運動心理學家  (D)有執照的心理諮詢師 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 八百公尺選手在行進間，評估如何超越對手，佔到有利發動攻擊的位置，需要何種類型注意力的聚焦來協助完成這項工作?  (A)內在寬廣  (B)內在狹窄  (C)外在寬廣  (D)外在狹窄 |
| **解**  **釋** | **Nideffer注意力型態**  **內在寬大用來分析與計畫** (1)教練經常需要內在寬大的注意模式。 (2)例子：它是屬於評估的型式，可幫助教練們事先判斷動作和計畫策略。  **內在狹小用來在腦中複演一個即將到來的表現或控制某一個情緒狀態** (1)對某項工作的心智練習。可用於幫助力量性和耐力性運動的實施。 (2)例子：舉重、體操。  **外在寬大用來對某一情境做快速評估** (1)此模式的焦點是可獲得重要或良好的訊息。 (2)例子：四分衛、後衛。  **外在狹小用來專注一個或兩個外在線索** (1)專注於球體或目標。(2)例子：射擊、保齡球 |
| D | 下列執行動作技巧的過程順序何者正確？  (A) 刺激確認、反應程式、反應選擇  (B) 反應程式、刺激確認、反應選擇  (C) 反應選擇、刺激確認、反應程式  (D) 刺激確認、反應選擇、反應程式 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 下列何者不是心理技能訓練 (psychological skills training) 中的練習階段之主要目標？  (A)使心理技能自動化  (B)有系統的將心理技能融合至個別運動表現的情境  (C)模擬實際競爭情境  (D)了解心理技能的重要性及其如何影響運動表現 |
| **解**  **釋** | **PST三階段**　　　　　　　　　　　　　1.教育階段--讓選手知道PST的重要(D)  2.獲得階段--學習各種不同心裡技能　　 3.練習階段--模擬技能指導選手 |
| C | 認知-情感壓力管理訓練的五個階段包括(1)訓練理論(2)技能預演(3)訓練前評估(4)訓練後評估(5)技能獲得，其先後順序應是 (A)12345  (B)12354  (C)31524  (D)31254 |
| **解**  **釋** | 訓練前評估→訓練理論→技能獲得→技能預演→訓練後評估 |
| B | 壓力預防訓練(SIT)實施的三個步驟不包括下列何選項？  (A)概念形成 (B)階段評估 (C)階段複演階段 (D)應用階段 |
| **解**  **釋** | 概念形成   -->   複演   -->   應用階段 |
| B | John Raety在「運動改造大腦」一書中指出，運動之所以能提高學習效率，主要是運動時會分泌數種神經傳導物質，其中何者能使學生注意力更為集中?  (A) 多巴胺  (B) 正腎上腺素  (C) 血清素 (D) 腦內啡 |
| **解**  **釋** | 多巴胺:正向情緒的物質(快樂的來源)  血清素:與情緒和記憶相關聯  正腎上腺素:與注意力有直接相關 |
| A | 請依照心理技能訓練實施的流程，選出正確的答案。 1.獲得階段 2.練習階段 3.教育階段  (A)3.1.2.  (B)2.3.1.  (C)2.1.3.  (D)1.3.2. |
| **解**  **釋** | 教育-獲得-練習 |
| C | 在競賽中，大逆轉與壓力的關係中，我們可以得知到?  (A)高壓力低激發的選生可能會產生焦慮  (B)高壓力高激發的選手可能會產生厭倦或疲勞  (C)高激發低壓力的選手可能會產生興奮  (D)低激發低壓力的選手可能會產生得意洋洋 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 多向度的焦慮理論認為焦慮有兩種成分，對表現有不同的效應，其中一個是認知性焦慮，另一個成分是什麼？ (A)社會體型焦慮  (B)特質焦慮  (C)結構性焦慮  (D)身體性焦慮 |
| **解**  **釋** | **反應特徵分類**  **認知性焦慮**人自身或外在刺激、擔憂、擾亂性視覺表向有關的一種不愉快的意識感知。  **身體性焦慮**心跳加快、呼吸急促、手心冒汗…等外顯動作。 |
| B | 意象所包含的感覺裏，那一種對運動員尤其重要  (A)視覺  (B)動覺  (C)聽覺  (D)觸覺 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 運動員的反應可分為感知型、運動型和中間型，下列關於反應的敘述何者正確？  (A) 感知型反應，運動員的注意力集中在感知執行信號上，對運動中樞則不加以抑制  (B) 運動型反應，運動員的注意力集中於準備應答動作上，聽覺神經不受到抑制  (C) 中間型反應，運動員的注意力以大致相等的強度同時指向等待信號刺激和準備應答上  (D) 三種反應的反應速度以感知型最快 |
| **解**  **釋** | (A) 感知型反應，運動員的注意力集中在感知執行信號上，對運動中樞則加以抑制  (B) 運動型反應，運動員的注意力集中於準備應答動作上，對聽覺神經加以抑制  (C) 中間型反應，運動員的注意力以大致相等的強度同時指向等待信號刺激和準備應答上  據測定，運動型的人，反應潛伏期最短，即接受信號后反應動作產生最快，但在感知信號時容易發生差錯。感覺型的人，反應潛伏期最長。中間型的人，居兩者之間。 |
| D | 運動教練利用技能結果獲知KR(knowledge of result) 和技能表現獲知 KP(knowledge of performance)等回饋訊息來促進選手的技能學習效果，以KR 來說，下列何者正確？ (A)以動作錯誤為基礎而提供增強性回饋 (B)提供回饋訊息時，要考慮動作者是否有接收訊息的能力 (C)依據動作者在技能表現期間所犯的重大錯誤為基礎 (D)提供訊息時應簡單扼要，只包含一個關鍵性要點即可 |
| **解**  **釋** |  |

# 運動訓練法

|  |  |
| --- | --- |
| D | 下列何者不屬於運動訓練原則？  (A)漸進原則  (B)個別化原則  (C)超載原則  (D)時間原則 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 為改善健康體適能中的肌肉適能(包含肌力與肌耐力)所從事的訓練中，其訓練原則不包含下列何者？ (A)超載原則 (B)平衡原則 (C)漸增負荷原則 (D)特殊性原則 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 運動訓練處方的「FITT原則」，其中I代表的是？  (A)運動類型  (B)運動強度  (C)運動頻率  (D)持續時間 |
| **解**  **釋** | FITT：F頻率、I強度、T時間、T種類。 |
| A | 下列何者非運動處方的基本要素？  (A)運動耗氧量  (B)運動強度  (C)運動類型  (D)運動持續時間 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 重量訓練對於增進肌肉適能有其功效，但重量訓練具有依循原則，下列何者不屬於原則之一？  (A)個別差異原則 (B)比例原則 (C)超負荷原則 (D)漸進原則 |
| **解**  **釋** | **重量訓練原則**  1.超負荷原則(超載)　2.漸進原則　3.特殊性原則　4.廢退原則(可逆性)　5.個別差異原則(適應) |
| D | 透過知覺運動技能培養計畫，可以增進學習者的何種知覺運動能力，以下何者有誤？  (A)身體意識  (B)空間意識  (C)時間意識  (D)競爭意識 |
| **解**  **釋** | 魯道夫.拉邦(教育舞蹈之父)動作分析  身體.時間.空間.力量.關係 |
| A | 增加負荷後，安排一個不加負荷的階段，目的是讓運動員有時間恢復，這是指何種負荷方式  (A)階梯式負荷  (B)標準訓練負荷  (C)超量負荷  (D)漸增負荷 |
| **解**  **釋** | **直線式** 負荷的增加是直線上升的。  **階梯式** 練習一段，保持一段，每增加一次負荷，幾乎要保持依週的時間。  **波浪式** 隨著運動水平的不斷提高，需要繼續增加負荷。長時間保持高的負荷，機體又得不到休息，往往導致過度負荷。因此，負荷的增加就需要有起有伏。每次負荷下降可比前一階段的最高負荷稍低，然後再提高到新的水平。依此規律，始終按波浪式上升。  **跳躍式** 訓練負荷按跳躍式增加，這種方式只有在特殊狀況下，對優秀運動員才可採用。 |
| C | 最適合安排高地訓練的地區，其海拔宜為  (A)800～1200 公尺  (B)1200～1600 公尺  (C)2000～2400 公尺  (D)3000 公尺以上 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 少年訓練可加強下列何種訓練？  (A)重量訓練  (B)耐力訓練  (C)協調性訓練  (D)各運動之專項訓練 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 發展協調能力的最佳時期是在：  (A)孩童階段  (B)青年階段  (C)成年階段  (D)壯年階段 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 以下何者為有氧耐力的訓練要點？  (A) 休息時間至少 10 分鐘 (B) 單獨一次刺激的持續時間只需 60 秒 (C) 訓練強度必須低於 70％  (D) 休息期間不做任何活動 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 循序漸進地增加或降低速度，同時要維持在最大速度以改善速度的方法稱為  (A)交替法  (B)障礎法  (C)接力和遊戲  (D)重覆法 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 重量訓練施作過程中，當某個動作可以反覆達到幾下時，就應建議其增加重量?  (A)6下  (B)9下  (C)12下  (D)15下 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 法特雷克訓練一般用於  (A)休養期  (B)季外期  (C)季前期  (D)比賽期 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 採用間歇訓練法發展一般耐力時，練習的持續時間最好控制在？  (A)0到30秒  (B)1分鐘到1分30秒  (C)2分鐘到3分鐘  (D)3分鐘到5分鐘 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 在開始進行運動專項訓練後，大約幾年會達到運動員最佳成績?  (A)10-12年  (B)5-8年  (C)3-4年  (D)1-3年 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 欲增加訓練量，下列何者不宜？  (A)增加每天的訓練課次數  (B)增加每週訓練課次數  (C)增加距離或每次反覆的持續時間  (D)延長訓練課或增加每週訓練課 |
| **解**  **釋** | 重質不重量 |
| B | 運動強度常以心跳率來表示,心肺耐力優異者可以  (A)95%  (B)75%  (C)60%  (D)55% 為最大心跳率做為運動強度 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 耐力周期(Periodization of Endurance)的三個階段不包括下列何者? (A)有氧耐力階段  (B)專項耐力階段  (C)耐力訓練增強階段  (D)有氧耐力與專項耐力並行階段 |
| **解**  **釋** | 耐力周期：有氧耐力、專項耐力、兩者並行 |
| D | 欲增加身體的柔軟性，預防因激烈運動而造成循環系統局部缺血現象，應從事 (A)伸展運動 (B)耐力訓練 (C)登山活動 (D)熱身運動 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 採用間歇訓練法發展一般耐力時，練習的持續時間最好控制在？  (A)0到30秒  (B)1分鐘到1分30秒  (C)2分鐘到3分鐘  (D)3分鐘到5分鐘 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 運動處方設定後，最好每隔多久再檢測並修正？  (A) 三個月  (B) 一個月  (C) 一週  (D) 半年 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 個人適當的快走方式，步頻以每分鐘介於多少之間較適合?  (A)90-107  (B)104-110  (C)114-120  (D)120-134 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 運動訓練之小週期大致上為  (A)一週  (B)兩週  (C)三週  (D)四週 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 重量訓練中(神經系統的適應)，肌肉對於訓練產生反應，只能使用多少的潛能？ (A)20%  (B)30%  (C)40%  (D)50% |
| **解**  **釋** |  |
| B | 單位時間內，肌肉所能增加的力量越多，爆發力就越佳。一般而言，當力量和速度各為最大值的多少%左右時能產生最大的爆發力？ (A)20%~30%  (B)30%~40%  (C)40%~50%  (D)50%~60% |
| **解**  **釋** | 如果要透過重量訓練增進爆發力時,訓練負荷,最大肌力為40%~60%  但是這裡所說的是"力量"與"速度"各為多少時會產生最大爆發力，力量應為30%速度為40%。 |
| A | 下列何者非屬「運動訓練」的原則？  (A)間歇性  (B)漸進負荷  (C)特殊性  (D)可逆性 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 在兒童生展與發展中，最適合奠定運動技巧的年齡為？  (A)6 至 10 歲 (B)8 至 12 歲 (C)10 至 14 歲  (D)12 至 16 歲 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 訓練導致身體適應微妙的變化，適度增加運動訓練量會讓身體產生微妙的變 化，是指  (A)適應原則  (B)變化原則  (C)特殊原則  (D)漸進原則 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 在耐力的訓練方法中，運動員以不同運動強度的方式完成預定的距離稱為  (A)一致法  (B)反覆法  (C)交替法  (D)法特雷克法 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 運動訓練方法中，依訓練負荷與間歇的關系分類，常用的訓練方法不包括下列哪一項？  (A)無氧訓練法  (B)間歇訓練法  (C)持續訓練法  (D)重複訓練法 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 從事無氧閾值訓練，其運動與休息的比例應該為  (A)1:1  (B)1:2  (C)2:1  (D)1:3 |
| **解**  **釋** | 無氧訓練約為1:1  間歇訓練約為1:2 or 1:3 |
| A | 有關Plyomerics之敘述何者有誤：  (A)類似徒手體操的運動，用以發展肌力  (B)對年輕運動員的膝蓋可能造成傷害  (C)藉由更困難的運動來增加阻力  (D) 訓練將會增加8-10%的肌力並促進彈力。 |
| **解**  **釋** | Plyomerics為增強式訓練，發展爆發力。 |
| C | Ritter(1982)的觀點認為在個別化原則內，要讓訓練達到最佳結果，教練應注意的規定中，下列何者為非?  (A)根據忍受能力制訂計畫  (B)個別化訓練  (C)超量負荷  (D)性別差異 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 所謂「熱身減低」(warm-up decrement)是指?  (A)經過一段休息時間後再開始練習運動技能時，運動表現下滑的現象  (B)受到熱身運動的影響使運動表現下滑的現象  (C)主要運動前，如不從事熱身運動會使運動技能表現下滑的現象  (D)在同一天有預賽及決賽時，決賽的熱身運動的時間應減少 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 賽前減量一般持續的天數為何?  (A)1~2天  (B)3~5天  (C)8~14天  (D)14~30天 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 超速或加力協助的速度訓練，讓運動員以大於最大速度的  (A)5-10%  (B)10-20%  (C)15-20％  (D)5-20％ 的速度運動。 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 短期過度訓練應能在多久的時間內恢復？  (A)一星期  (B)兩星期 (C)三星期 (D)四星期 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 適合安排最高或接近最高負荷強度的訓練方法為 (A)持續訓練  (B)間歇訓練  (C)循環訓練  (D)反覆訓練 |
| **解**  **釋** | **持續性訓練(Continualing Training)**  持續性訓練是強度較低，運動量較大的訓練，以質較低的強度持續跑較長的距離，(約為同項目最快速度的50～70％左右)，心跳數大約在每分鐘140～160次左右，主要被用在基礎階段、有氧耐力之訓練(如20～50公里或90～180分鐘持續跑…等)，可用在體能加強期或比賽季後期的階段。  **間歇訓練(Interval Training)**  此一訓練法在質與趟數以及休息時間來看正好與反覆訓練法相反，質稍低(約為同項目最快速度的70-90％左右)，趟與趟間休息時間較短且採慢跑方式來銜接，休息心跳數約在120～140次/分之間 (即是所謂的低強度，大運動量，休息時間短)，主要被用在耐力、速耐力方面之訓練(如田徑場內的400M、1000M、2000M…等或路跑訓練的(1(H)＋1(L))×N或(2(H)＋1(L))×N或(3(H)＋1(L))×N 或(5(H)＋2(L))×N 或(5(H)＋1(L))×N…等，1、2、3、5可為百公尺、公里，H:預定配速快跑，L:中間休息慢跑，N趟數)，或是在鍛鍊期或專項耐力加強期的階段。  **循環訓練(circuit training)**  循環訓練是依動作的順序連續不斷的從事一連串性質不同運動的訓練，循環訓練的過程中並無休息，故對訓練肌力、肌耐力極有效果。  循環訓練負重較重量訓練輕，重量訓練的負荷通常是以最大肌力之2/3或3/4。但是決定循環訓練負荷量時須先測驗某一時間內能做的次數，並以該次數的1/2作為負荷量。實施循環訓練後，隨著訓練時間的經過與熟練程度，體力會增加，花費在每一循環的時間也會縮短。  **反覆訓練(Repetition Training)**  反覆訓練是強度較高，練習量較低的訓練，它是以較快的速度跑一定的距離，質較高(約為同項目最快速度的80-100％左右)，趟數比較少，但是趟與趟之間休息的時間比較長(即是所謂的高強度，低運動量，休息時間長)，即每跑一趟之後需要充分的休息後再進行第二趟的練習，休息心跳數約在每分鐘100～120次左右(抓住心跳數降至每分鐘100～120次左右的時間後，往後可用時間來決定)，主要是用在速度(高速度耐力)性的訓練(如200公尺、400公尺甚至於1000公尺…等)，或是在調整比賽期及比賽期的階段。 |
| C | 準備階段在整年訓練計畫中是相當重要的‚ 此階段運動員通常較不發展?  (A)一般體能  (B)技術和戰術  (C)速度與爆發力  (D)心理能量 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 循環訓練(circuittraining)時間約定在幾分鐘較為恰當？  (A)10~20分鐘  (B)20~30分鐘  (C)30~40分鐘  (D)40~50分鐘 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 競技能力形成的階段為 (A)準備期  (B)比賽前期  (C)主要比賽期  (D)過渡期 |
| **解**  **釋** | 準備期：是指比賽前各項技術、體能的準備形成  比賽前期：又稱為調整期，這期間訓練強度要越來越低，讓身體恢復到最佳狀態，通常調整期為一個禮拜左右  主要比賽期：又稱為高峰期，也就是調整期所帶來的最佳表現  過渡期：指的是運動表現的停滯狀態甚至是表現下降 |
| D | 有關於導致優秀運動員出現"高原現象"的主要原因描述，下列何者為是？ (1)因正常生長發育完成而導致的停滯 (2)適應現有訓練方法和手段 (3)訓練過程過於簡單和輕鬆 (4)放鬆自我要求而主觀努力下降  (A)(1)(2)(3)  (B)(2)(3)(4)  (C)(1)(3)(4)  (D)(1)(2)(4) |
| **解**  **釋** | 學習方式固定化 學習動機減弱 學習任務的複雜程度 學習者身體狀況不佳 |
| A | 在全年運動訓練的分期上，以下哪一期的專項運動技術訓練量最大？  (A)比賽期  (B)準備期  (C)第一過渡期  (D)第二過渡期 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 震撼小週期（shock microcycle ）主要安排於那一個訓練週期？  (A)比賽期  (B)賽前期  (C)過渡期  (D)準備期 |
| **解釋** | **震撼小週期(shock microcycle)**：鍛鍊期要強化心理與生理的訓練，使選手突破前一峰期水準；在這一個月或二個月內安排3或4個高峰期訓練，例如安排友誼賽，讓球員隨賽事去調整高峰。切記：此時隨後需要安排再生小週期或恢復。 |
| D | 下列何者不是運動訓練的主要原則？  (A)漸進性原則  (B)特殊性原則  (C)超載性原則  (D)自主性原則 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 法特雷克訓練一般用於  (A)休養期  (B)季外期  (C)季前期  (D)比賽期 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 採用間歇訓練法發展一般耐力時，練習的持續時間最好控制在？  (A)0到30秒  (B)1分鐘到1分30秒  (C)2分鐘到3分鐘  (D)3分鐘到5分鐘 |
| **解**  **釋** |  |
| B | Kunst和Florescu指出運動成績表現和選材的三項主要因素，不包括下列何項? (A)生物統計測量的素質  (B)訓練計畫  (C)運動能力  (D)心理能力 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 下列何者不是交叉訓練(cross-training)的主要目的?  (A)改善運動表現  (B)提供多樣化訓練  (C)恢復和預防過度使用肌群  (D)維持一般體能 |
| **解**  **釋** | **交叉訓練**　指在一節訓練課或連續的訓練課，**交替地作兩種或以上不同類型的練習。**  例如，除了日常的跑步練習外，一個長跑運動員還可以每週進行兩次重量訓練，每天進行伸展運動及每週作一次的高強度自行車衝次練習。體育競技運動員或一般以運動作為強身健體的一種手段的人來說，交叉訓練都有以下的益處：   1. 增加常規訓練的變化，使訓練變得更有趣味。 2. 全面的身體鍛煉，而並非只針對某部分或供能系統。 3. 把訓練量均衡地分配至身體各部分，減低受傷的機會。 4. 確保受傷仍可繼續進行訓練，因為就算身體的某部分（例：腳部）受傷，仍可進行其他身體部分（例：上身）的鍛煉。 |
| B | 在開始進行運動專項訓練後，大約幾年會達到運動員最佳成績?  (A)10-12年  (B)5-8年  (C)3-4年  (D)1-3年 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 在賽前訓練週的主要訓練任務是  (A)掌握多種技戰術  (B)提高專項競技能力  (C)成功參加比賽  (D)消除生理、心理疲勞 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 下列何者不屬於長距離訓練法(long-distance training methods)？  (A)一致法(uniform method)  (B)反覆法(repetition method)  (C)交替法(alternative method)  (D)法特雷克法(Fartlek method) |
| **解**  **釋** | 長距離訓練法最常使用的方法：一致法、交替法、法特雷克法  而反覆法是間歇訓練的練習法 |

# 運動教練學

|  |  |
| --- | --- |
| B | 發展運動教練學應具備的能力，下列敘述何者錯誤：  (A) 運動心理學  (B) 運動管理學  (C) 運動指導/ 訓練處方  (D) 運動力學/生理學 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 運動組織主管設定具有挑戰性的任務與目標，刺激員工發揮潛能，是路徑－目標理論 (path-goal theory)中的那種領導行為？  (A)指導式（directive )  (B)支持式（supportive )  (C)參與式（participative )  (D)成就目標（achievement 一oriented ） |
| **解**  **釋** | **House的四種領導行為**  **指導式領導者** 讓部屬知道上司對他的期望，完成工作的程序，並對如何完成工作任務有特別的指導。  **支持性領導者** 十分友善，並對部屬的需求表示關心。  **參與式領導者** 做決策之前，諮詢部屬的意見並接受其建議。  **成就取向領導者** 設定彈性目標，期望部屬發揮最大潛能。 |
| B | 成功運動教練應具備的三個特質：有專項運動知識、有強烈的動機及  (A)交際能力 (B)有同理心 (C)民主素養 (D)募款能力 |
| **解**  **釋** | 成功教練三特質：專項運動知識、強烈的動機、同理心。 |
| A | 下列何者為優質的運動教練要素：  (A) 品德素養、運動訓練知識素養、組織/領導/觀 察之素養  (B) 品德素養、運動訓練知識素養、獎 金分配能力之素養  (C) 運動訓練知識素養、組織/ 領導/觀察、教學技巧等能力之素養  (D) 組織/領導 /觀察、教學技巧、知能訓練等能力之素養 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 運動教練都會給選手運動技術的回饋，請問回饋的主要功能是：  (A) 給於動作資訊、強化與支援動作表現、提升動機、提升專注力  (B) 給於動作資訊、引起興趣、感知學習、組織能力學習  (C) 感知學習、技術表現階段、技術表現  (D) 動機、給於動作資訊、技術表現 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 運動訓練需依循科學方法才能見效，當超載負荷的存在條件消失時，則增強作用的事實狀態也迅速消除， 這種現象稱為：  (A)循環原則 (B)特殊性原則 (C)可逆原則 (D)恢復原則 |
| **解**  **釋** | **可逆**性**原則**：規律身體 活動和運動的正面生理學效果和健康益處具**可逆**性。當個體停止其運動計畫後，運動能力將迅速的減少，而且在幾個月之內，大部分獲得的改善效果將隨之流失。 |
| B | 擬訂年度訓練計畫包括準備部份、指導部份及實施部份，下列那一 選項是屬於指導部份？  (A)確定恢復措施  (B)規劃負荷的變化趨勢  (C)確定訓練任務及指標  (D)選擇訓練方法及指標 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 三個『F』詮釋好的運動教練，下列何者正確?  (A)Firm意志堅定、Friendly友善、Fair公平  (B)Friendly友善、Family家族、Face面對  (C)Firm意志堅定、Friendly友善、Family家族  (D)Form形式、Framework架構、Friendly友善 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 教練領導風格中之民主式領導，又稱為： (A)權威式領導 (B)關懷式領導 (C)倡導式領導 (D)以上皆是 |
| **解**  **釋** |  |

# 奇怪的名詞

|  |  |
| --- | --- |
| A | 身體發展(development)包含了成長(growth)與成熟(maturation)，成長代表著？  (A)身體尺寸與大小在量方面的改變  (B)身體系統與功能在質方面的改變  (C)調整與調適  (D)發育與老化 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 消極性從事一些放鬆、愉悅的、消磨時間的活動，稱之： (A)閒暇 (B)休閒遊憩 (C)遊樂 (D)以上皆非 |
| **解**  **釋** |  |

# 能力指標

|  |  |
| --- | --- |
| A | 國小中年級田徑短距離跑之教學內容以  (A)40-60M  (B)50-60M  (C)60-80M  (D)80-100M 全速直道或彎道跑 |
| **解**  **釋** |  |

# 體育歷史

|  |  |
| --- | --- |
| D | 二次世界大戰之前，世界體育可分兩大主流，其中之一為法西斯主義的體育，下列的敘述那一項是錯誤的？  (A) 德國、日本、義大利等為代表國家  (B) 其訓練目標為擴張武力，準備流血鬥爭  (C) 其訓練方式富有軍事意味  (D) 注重自然活動與休閒教育方面 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 西方近代體育內容傳入中國的途徑，下列何者為非？  (A)精武體育會  (B)軍事學堂  (C)基督教青年會  (D)教會學校 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 行政院體育委員會配合組織改造，於何時併入教育部更名為教育部體育署？  (A)2011 年6月30日  (B)2012年12月31日  (C)2013年1月1日  (D)2014年8月1日 |
| **解**  **釋** | 行政院體委會 民國86年  教育部體育署 民國102年１月１日 |
| B | 在漢魏時期，王公大臣主要的娛樂活動，且在技藝上已有一定程度上的發展的活動是？  (A)蹴鞠  (B)投壺  (C)導引  (D)射藝 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 1894年6月23日，國際奧林匹克委員會在哪裡正式成立？  (A) 法國巴黎  (B) 英國倫敦  (C) 美國華盛頓  (D) 加拿大蒙特婁 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 「Sport」一詞源自於：  (A)美國  (B)法國  (C)德國  (D)英國 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 我國和國際奧會於瑞士洛桑簽訂有關Chinese Taipei(中華台北)的協議是在哪一 年？  (A)1979  (B)1980  (C)1981  (D)1990 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 清末民初，影響我國競技運動最大的組織是哪一個？ (A)基督教青年會 (B)基督教長老會 (C)奧林匹克委員會 (D)中華業餘運動委員會 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 「KANO」這部電影是描述日治時期嘉義農林學校參加甲子園的棒球比賽，請問這是那一個年代的故事?  (A)1910年代  (B)1920年代  (C)1930年代  (D)1940年代 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 我國最早成立的體育學術組織為： (A)中華民國體育運動總會 (B)中華台北奧林匹克委員會 (C)中華民國大專校院體育運動總會 (D)中華民國體育學會 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 下列有關「精武體育會」的資料，那一項是不正確的？  (A) 該會的前身是「精武體操學校」  (B) 武術名師霍元甲任教時，已是「精武體育會」  (C) 由霍元甲徒劉振聲主持，改組為「精武體育會」 (D) 以德育、智育、體育及發揚中國武術為會旨 |
| **解**  **釋** | 霍元甲任教時，稱為「精武體操學校」。 |
| C | 當十八世紀初，拿破崙橫行歐洲瑞典軍敗退，喪失領土，於是瑞典人竭力提倡民族復興，在國家困難環境中產生了：  (A)楊氏體操 (B)基本體操 (C)林氏體操 (D)新體操 |
| **解**  **釋** | 瑞典林氏，德國楊氏 |
| C | 周朝的射禮活動，自天子以至庶人，莫不習射，其中天子與諸侯之射稱之為大射，天子射時所用的箭靶是 那三種動物的造型？  (A) 虎、鹿、鷹  (B) 虎、獅、豹 (C) 虎、熊、豹  (D) 熊、豹、鷹 |
| **解**  **釋** | 老虎吃了熊心豹子膽 |
| B | 下列那個球隊未參加日治時期甲子園的『高校野球大会』賽事？  (A)嘉義農林  (B)能高團  (C)嘉義中學  (D)台北工業 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 二十世紀初期體育是：  (A)自然主義體育  (B)競技運動體育  (C)終身運動體育  (D)民族主義體育 |
| **解**  **釋** | **體育發展** 志明盡忠  19世界中→**自然主義**  20世紀初→**民族體育** 20世紀中→**競技運動** 20世紀末→**終身運動** |
| C | 我國清末學校何校首先採用田徑運動，當民前22年時有加拿大人李譪門任教該校開始組織運動競賽，嗣後 每年舉行兩次全校運動會為我國倡行田徑運動的開端，該校為：  (A)南洋公學校  (B)中西書院  (C)上海聖約翰學院  (D)蘇州東吳大學 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 我國最早全國性體育會「中華全國體育協進會」成立後加入國際奧林匹克委員會為我國參加國際運動團體 組織之始，該會成立於：  (A)民國前2年 (B)民國2年 (C)民國10年 (D)民國13年 |
| **解**  **釋** | 體總會前身是1924年8月24日成立的「**中華全國體育協進會**」 |
| A | 文藝復興時代，馬丁路德認為那二項是不能缺少的修養？ (A)體育和音樂 (B)體育和科學 (C)體育和藝術 (D)體育和品德 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 民國十三年，在南京成立「中華全國體育協進會」為我國最早的全國性體育會，下列那一選項是正確的：  (A) 在此之前，沒有全國性的民間體育會  (B) 第一任會長為張伯苓  (C) 成立後隨即主導參加國際賽會～第七屆（民國十四年）遠東運動會（馬尼拉）  (D) 立即展開申請參加國際田徑、游泳、足球、籃球、排球、棒球等六個協會為會員 |
| **解**  **釋** | B=>應該是名譽會長 D=>**遠東體育協會、國際足球協會、國際遊泳協會、國際草地網球協會、國際技巧協會** |
| D | 第二次世界大戰後，美國使用哪種方式治療大量戰後傷患與殘障人士？  (A)娛樂治療  (B)閱讀治療  (C)運動治療  (D)休閒治療 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 我國奧會與國際奧會簽訂所謂「奧會模式」的年代為  (A)1981年  (B)1982年  (C)1983年  (D)1984年 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 下列針對古代奧運會舉辦目的之敘述，何者最不正確？  (A)訓練戰士  (B)培養團隊精神  (C)宣揚文化  (D)祭神 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 芬蘭最先是以何種運動而聞名？ (A)馬拉松運動　 (B)短跑運動　 (C)長跑運動  (D)跨欄運動 |
| **解**  **釋** | (芬)蘭-(長)跑   =粉腸 |
| C | 體育的發展，隨著社會文明進化，不同時代，有其不同的特色，在二十世紀中葉，世界各國對體育的發展，強調的是？　 (A)民族主義體育　 (B)自然主義體育　 (C)競技運動　 (D)終身體育 |
| **解**  **釋** | **體育發展** 志明盡忠  19世界中→**自然主義** 20世紀初→**民族體育**20世紀中→**競技運動**20世紀末→**終身運動**  **志　自然主義**  **明　民族體育**  **盡　競技運動**  **忠　終身運動** |
| B | 臺灣所舉辦之全國中等學校運動會，前身為臺灣省中等以上學校運動會，最早於何時在臺北舉辦？  (A) 民國 35 年  (B) 民國 41 年  (C) 民國 45 年  (D) 民國 29 年 |
| **解**  **釋** | 1952(民41)臺灣省中等學校運動會　1956(民45)臺灣區中等以上學校運動會  1975(民64)臺灣區中等學校運動會　2000(民89)至今全國中等學校運動會 |
| C | 九年一貫課程以學習領域代替學科名稱，但在此之前採用科目名稱做為劃分， 下列何者不曾列為臺灣學校的正式科目名稱？  (A)體鍊科  (B)體操科  (C)體能科  (D)體育科 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 我國奧會主席沈家銘與國際奧會主席薩瑪蘭奇在洛桑國際奧會總部，共同簽署協議書，我同意以「中華台 北奧會」之會名，新設計之梅花形及青天白日國徽之會旗、會歌重返國際奧會，為那一年？  (A)1979年 (B)1980年 (C)1981年 (D)1982年 |
| **解**  **釋** | 1981重返奧會  1984年，洛杉磯奧運以中華台北名義參加比賽，當屆奧運增加女子韻律體操項目 |
| D | 我國遊戲活動中有文獻記載的上古野老之戲為：  (A)投壺  (B)弄丸  (C)蹴踘  (D)擊壤 |
| **解**  **釋** | 古野老之戲為：擊壤(擲準遊戲) |
| A | (1)棒球、(2)板球、(3)排球、(4)籃球 以上四項球類，依照發明時間先後，依序為？  (A)2143  (B)2134  (C)1243  (D)1234 |
| **解**  **釋** | 板球－棒球－籃球－排球 |
| B | 現代國際奧林匹克委員會是那一年成立的？  (A)1893  (B)1894  (C)1895  (D)1896 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 至目前為止，奧運聖火唯一一次經過台灣是於西元幾年？  (A)1976年  (B)1972年  (C)1968年  (D)1964年 |
| **解**  **釋** | 日本東京 |
| B  C  D | 女子體育運動的發展，何者為是？  (A)1900 年，女子首次參加奧運，項目是網球和桌球。  (B)1928 年首次將「女子 800 公尺」項目列入奧運會比賽。  (C)1968 年奧運，紀政獲得 80 公尺低欄銅牌。  (D)女性第一次參加馬拉松是 1967 年的波士頓馬拉松。 |
| **解**  **釋** | 1900年巴黎奧運共有22位女士參賽，她們參加的5個項目有網球、帆船、門球、馬術及哥爾夫球。  1972年，波士頓馬拉松終於正式允許女性參賽。 |
| D | 下列關於奧林匹克運動會的敘述，何者錯誤？  (A) 1896 年第一屆現代奧林匹克運動會於希臘雅典正式舉行  (B) 1900 年第一次有女子選手參賽  (C) 1913 年為了宣傳奧林匹克精神、鼓勵參賽運動員，將「更快、更高、更強」作為奧林匹克格言  (D) 1924 年奧運首次採用了國際奧委會會旗—奧林匹克五環旗  (E) 比賽項目的列入，男子組必須以一般的運動項目廣泛的發展，在至少 75 個國家、以及 4 大洲；女子運動項目則必須出現在 40 個國家、以及 3 大洲中。 |
| **解**  **釋** | 奧林匹克委員會會旗的設計源自1913年，當時構思的設計是長方形，白底無邊，中間有五個相套連的圓環。1914年六月，在巴黎舉行奧林匹克代表大會上，為慶祝復興奧林匹克運動會20週年，五環旗首次亮相。1920年在比利時安特衛普(Antwerp)舉行的第七屆奧運會，首度升起奧運五環旗，在奧運競技場上飄揚。 |
| A | 奧運會使用五環之奧林匹克會旗始於  (A)1920年  (B)1924年  (C)1928年  (D)1932年 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 第一位台籍參加奧運會的男子選手於第幾屆奧運會出賽  (A)1932年洛杉磯奧運  (B)1936年柏林奧運  (C)1960年羅馬奧運  (D)1968年墨西哥奧運 |
| **解**  **釋** | 張星賢 |
| B | 已知棒球運動的始祖可以追溯到「板球」。請問「板球」此運動最早源自於什麼國家？  (A)美國  (B)英國  (C)日本  (D)中國 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 民國初年我國的體育目標著重於 (A)兵式體操 (B)軍國民體育 (C)自然體育 (D)軍國 民體育與自然體育並行之雙軌制 (E)以上皆非 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 1941年日本在皇民化之下為了培養戰爭人力，將臺灣國民學校的體育課稱為？  (A)體鍊科  (B)體操科  (C)體育科  (D)體能科 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 蹴踘遊戲相傳源自 (A)唐朝  (B)黃帝  (C)漢朝  (D)周朝 |
| **解**  **釋** | 黃菊（踘） |
| D | 運動應該跨越政治藩籬，但現實環境中往往受到政治干擾，下列哪一屆奧運會是在民主與共產集團對立而一方杯葛的情況下所舉辦的賽會？  (A)1936 年柏林奧運  (B)1968 年墨西哥奧運  (C)1972 年慕尼黑奧運  (D)1984 年洛杉磯奧運 |
| **解**  **釋** |  |

# 運動賽會

|  |  |
| --- | --- |
| A | 2018年世界盃足球賽的舉辦國家為？  (A)俄羅斯  (B)日本  (C)西班牙  (D)墨西哥 |
| **解**  **釋** | 2014巴西 ／ 2018俄羅斯 ／ 2022卡達 |
| C | 2014年亞洲運動會預計於哪個城市舉辦?  (A)日本大阪  (B)中國廣州  (C)韓國仁川  (D)泰國曼谷 |
| **解**  **釋** | **2014亞運 韓國仁川 2018亞運 印尼雅加達 2022亞運 中國杭州** |
| A | 下列哪一項運動賽會不是每四年舉辦一次？  (A)世界大學運動會  (B)奧林匹克運動會  (C)亞洲運動會  (D)世界運動會 |
| **解**  **釋** | 2年一次 |
| A | 亞洲第一個舉辦聽障奧運的國家是  (A)臺灣  (B)日本  (C)韓國  (D)中國 |
| **解**  **釋** | 2009年第二十一屆聽障奧運 |
| C | 我國參加奧運是從哪一屆奧運開始使用「中華台北」為會旗？  (A)1976 年蒙特婁奧運  (B)1980 年莫斯科奧運會  (C)1984 年洛杉磯奧運  (D)1988 年漢城奧運 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 首屆青少年奧運舉辦城市為  (A)巴黎  (B)倫敦  (C)新加坡  (D)廣州 |
| **解**  **釋** | 首屆青年奧運會  夏季2010年新加坡－新加坡  冬季2012年奧地利－因斯布魯克  近期青年奧運會  夏季2018阿根廷－布宜諾斯艾利斯  冬季2020瑞士－洛桑 |
| B | 奧運史上首次進行水下火炬傳遞是於下列哪屆奧運會中的火炬手攜帶潛水裝置，手持特制火炬在大堡礁水域完成了3 分鐘的水下傳遞。  (A)2008 年北京奧運會  (B)2000 年雪梨奧運會  (C)1988 年漢城(現改稱首爾)奧運會  (D)1984 年洛杉磯 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 奧運會期間，八名巴勒斯坦游擊隊恐怖份子侵入奧運村，槍殺以色列職員與選手造成轟動全球的「黑色 9月」事件，對於象徵著和平、友誼的奧運會蒙上陰影，係指何時之奧運會？  (A)1968年墨西哥，墨西哥城  (B)1972年德國，慕尼黑  (C)1976年加拿大，蒙特婁  (D)1980年蘇俄，莫斯科 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 首屆青少年奧運會舉辦年為  (A) 2010年  (B) 2012年  (C) 2014年  (D) 2016年 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 獲選為 2018年冬季奧運的舉辦城市為  (A)法國，安錫  (B)日本，北海道  (C)德國，慕尼黑  (D)韓國，平昌 |
| **解**  **釋** | **冬季奧運**  **第一屆 1924法國－夏慕尼 上一屆 2014俄羅斯－斯索契 近期 2018韓國－平昌** |
| B | 1951年第一屆亞運會在何國舉辦： (A)中國 (B)印度 (C)泰國 (D)日本 |
| **解**  **釋** | **亞運**  **第一屆　1951印度–新德里　上一屆　2014韓國–仁川　近期　　2018印尼–雅加達** |
| A | 在奧運史上開始了商業化經營並且首次出現2.5億美金的盈餘，是那一年的奧運？  (A)1984  (B)1988  (C)1992  (D)1996 |
| **解**  **釋** | 1984洛杉磯-落商機 2000雪梨奧運-網路銷售 |
| C | 我國以「台灣」名稱參加奧運會出現於？  (A)墨爾本  (B)慕尼黑  (C)羅馬  (D)東京 |
| **解**  **釋** | **1956澳洲－墨爾本 Formosa 1960義大利－羅馬 臺灣 1984美國－洛杉磯 中華台北** |
| B | 2010年起，下列各項國際賽事，何者不是四年舉辦一次？  (A) 世界運動會  (B) 世界盃拔河錦標賽  (C) 世界棒球經典賽  (D) 亞洲運動會 |
| **解**  **釋** | 世界盃拔河錦標賽 2年一次 |
| A | 以下哪一個城市是2009年達福林匹克運動會舉辦的城市？ (A)台北市 (B)高雄市 (C)北京市 (D)雪梨市 |
| **解**  **釋** | 聽障奧運 |
| B | 2015 年冬季世界大學運動會將於哈薩克阿拉木圖舉行。  (A)O (B)X |
| **解**  **釋** | **冬季世界大學運動會**  **第一屆1960法國–夏幕尼　上一屆2017哈薩克–阿拉木圖　近期2019俄羅斯–**[**克拉斯諾亞爾斯克**](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%85%8B%E6%8B%89%E6%96%AF%E8%AB%BE%E4%BA%9E%E7%88%BE%E6%96%AF%E5%85%8B) |
| B | 東亞運動會現時參加國家或地區之中，唯一的非正式會員為： (A)朝鮮 (B)關島 (C)蒙古 (D)菲律賓 |
| **解**  **釋** | 東亞區域之各國奧委會，中華人民共和國、中國香港、日本、韓國、中國澳門、**蒙古**、**朝鮮**和中華台北。目前關島是唯一的非正式會員。 |
| C | 國際奧林匹克委員會(簡稱I.O.C)於何年6月27日在巴黎舉行第一次會議，主要決定每四年舉行大會一 次，以1896年為奧林匹克第一年並在希臘舉行，以示紀念？  (A)1892年  (B)1893年  (C)1894年  (D)1895年 |
| **解**  **釋** | 第一屆奧運前兩年 |
| C | 下列何者與世界運動會無關？  (A)IWGA  (B)30+ Sports at their best  (C)在法國巴黎舉行成立會議  (D)必須是非現行奧運項目 |
| **解**  **釋** | 成立會議韓國首爾 |
| C | 當十四屆奧運會在英國倫敦舉行時，亞洲各國代表商議恢復遠東運動會，惟當時亞洲各國多數均非昔日遠東體協會員國，故主張重新組織下列何種運動會？  (A)東亞運動會 (B)遠東運動會 (C)亞洲運動會 (D)奧林匹克運動會 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 2019年世界大學運動會將在哪一個地方舉行 (A)義大利拿坡里 (B)馬來西亞檳城 (C)韓國大邱 (D)中國北京 |
| **解**  **釋** | **世界大學運動會**  **第一屆　1959年　義大利–杜林**  **上一屆　2017年　臺北**  **近期　　2019年　義大利–拿坡里** |
| C | 臺中市永信盃排球賽在鐵砧山永信運動公園舉行，請問該賽事場地位在臺中市哪一 區？  (A)龍井區  (B)豐原區  (C)大甲區  (D)大肚區 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 1911年，菲律賓體育協會在美國包朗(F.S.Brown)指導下，發起組織體育協會，邀請我國及日本等參加，商定每隔一年在亞洲各大城市舉行運動會，是為我國參加國際運動競賽之始，為下列何運動會？  (A)東亞運動會 (B)遠東運動會 (C)亞洲運動會 (D)中、日、菲運動會 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 列入夏季奧林匹克運動會節目之奧運競賽種類(Sports)、 科目(Disciplines)及項目(Events)標準，下列之限制條件何者為誤？  (A)至少在75個國家，4大洲普遍流行之男子運動種類  (B)至少在50個國家，3大洲普遍流行之男子運動項目  (C)至少在25個國家，3大洲普遍流行之男子運動科目  (D)所有奧運之競賽種類都必須是GAISF會員 |
| **解**  **釋** | 僅限於至少在50個國家、3大洲普遍流行的男子運動項目，  以及至少在25個國家、3大洲普遍流行的女子運動項目。 |
| C | 下列何項賽事是高雄本地歷史悠久的比賽？ (A)關懷杯棒球賽  (B)四維盃網球賽  (C)和家盃排球賽  (D)清晨盃羽球賽 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 古代奧林匹克運動會中止於哪一年？  (A)西元394年。  (B)西元776年。  (C)西元293年。  (D)西元393年。 |
| **解**  **釋** | **古代奧林匹克運動會**是一種運動和宗教性的慶典。  從公元前776年至公元393年，它一直在[古希臘](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%8F%A4%E5%B8%8C%E8%85%8A)城市[奧林匹亞](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%A5%A5%E6%9E%97%E5%8C%B9%E4%BA%9A)舉行，共292屆。  所以西元393年是最後一屆，中止西元394年。 |
| A | 亞奧理事會總部設在： (A)科威特 (B)巴林 (C)杜哈 (D)伊朗 |
| **解**  **釋** | 亞運總部在科威特 奧運總部在瑞士洛桑 |
| C | 國內馬拉松賽海拔高度最高的場地為何?  (A)梨山馬拉松賽  (B)南橫超級馬拉松賽  (C)合歡山馬拉松賽  (D)太魯閣馬拉松賽 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 台南縣最近於何年舉行台灣區運動會？  (A)八十六年 (B)八十七年 (C)八十八年 (D)八十九年 |
| **解**  **釋** | 末代區運  88年開始 桃園第一屆全國運動會！ |
| B | 根據亞奧理事會(AOC)憲章規定，亞運主辦國申辦亞運時， 必辦之節目為何？  (A)田徑、體操、游泳、文化藝術  (B)田徑、游泳、文化藝術  (C)田徑、體操、文化藝術  (D)體操、游泳、文化藝術 |
| **解**  **釋** | 路上跑的水裡游的+文化藝術 |
| A | 2016國際少年運動會，其參加選手之年齡規定為何?  (A)12-15歲  (B)13-16歲  (C)13-15歲  (D)12-16歲 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 下列哪一個國際運動賽會沒有聖火引燃之儀式？  (A)世界運動會 (B)奧林匹克運動會 (C)世界大學運動會 (D)青年奥林匹克運動會 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 高雄市取得舉辦權的世界運動會（World games）為  (A)第七屆  (B)第八屆  (C)第九屆  (D)以上皆非 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 國際大學運動總會（International University Sports Federation , FISU ）宣佈，第二十九屆夏季世界大學運動會將於2017 年由臺北市主辦，並成為我國歷年來規模最大的運動賽會，請問國際大學運動總會的所在地為？  (A)法國巴黎  (B)英國倫敦  (C)比利時布魯塞爾  (D)西班牙巴塞隆納 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 2010年起，下列各項國際賽事，何者不是四年舉辦一次？  (A) 世界運動會  (B) 世界盃拔河錦標賽  (C) 世界棒球經典賽  (D) 亞洲運動會 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 1994年召開國際上第一次世界婦女與運動會議，訂定新規範增加女性參與運動的機會，此次宣言稱為？  (A)法國巴黎宣言  (B)德國柏林宣言  (C)日本京都宣言  (D)英國布萊頓宣言 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 2012 年新修訂之全國中等學校運動會舉辦率則中，下列何者不屬於應辦之運動種類？  (A)軟式網球 (B)足球 (C)柔道 (D)空手道 |
| **解**  **釋** | 排棒籃足 採 聯賽制 |
| A | WBSC U-12世界盃棒球賽原名為IBAF世界少棒錦標賽，自2011年起辦理第一屆比賽，而該比賽為兩年一度，創辦至今已邁入第四屆， 2017年由臺南市主辦，請問2019年的賽事則由哪一個地區主辦？  (A)臺南  (B)美國  (C)古巴  (D)日本 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 有關世界運動會之敘述，下列何者有「誤」？  (A)國際世界運動總會(IWGA)係由32個國際運動單項運動總會組成 (B)所有正式比賽項目皆依國際競賽規則進行 (C)每年競賽項目約有35項，其中有30項為必辦項目 (D)主辦城市亦可增列些許非IWGA會員總會之運動項目為邀請賽項目 |
| **解**  **釋** | 世運會的項目大概介於25至35種之間，數量由各主辦城市的場地設施而定，很少會為了某項目而新建場館設施。被列為「邀請賽」的項目仍會舉辦，但並不會頒發獎牌，就算某些比賽是正式項目，主辦城市仍可將其列為邀請賽。 |
| D | 1950年首先請求舉辦首屆亞洲運動會，並獲通過的國家為：  (A)中國  (B)日本  (C)菲律賓  (D)印度 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 國際木球總會、亞洲太平洋巧固球總會、亞洲奧林匹克理事會、世界拳擊總會、國際巧固球總會、國家奧會聯合會、國際少年運動總會、國際單項運動總會聯合會。以上國際體育運動組織有幾個總部設在台灣？  (A)2 個  (B)3 個  (C)4 個  (D)5 個 |
| **解**  **釋** | 國際木球總會-台灣 亞洲太平洋巧固球總會-台灣 亞洲奧林匹克理事會-科威特  世界拳擊總會-英國 國際巧固球總會-瑞士 國家奧會聯合會-台灣  國際少年運動總會-德國 國際單項運動總會聯合會-瑞士洛桑 |
| D | 第一屆的冬季青年奧運會於2012年1月舉辦，請問其主辦城市為  (A)溫哥華  (B)倫敦  (C)哈爾濱  (D)因斯布魯克 |
| **解**  **釋** |  |

# 運動賽制

|  |  |
| --- | --- |
| B | 淘汰賽制即指輸一次或二次即淘汰的賽制。依失敗場數不同，分為單敗淘汰、冠亞軍淘汰及雙敗淘汰等型式。以 S 為 總比賽場數，N 為參賽隊數，請問冠亞軍淘汰賽比賽場數之計算公式為？  (A)S=N-1  (B)S=2N-3  (C)S=(N-1)/2  (D)S=(N-2)/2 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 循環賽後若擇優4名進行單頁程賽，此時在循環賽時獲得前兩名隊伍，決賽後的保證名次至少為？  (A)1  (B)2  (C)3  (D)4 |
| **解**  **釋** | 頁程賽是一種結合單淘汰與雙淘汰的賽制，所有壘球國際比賽的決賽幾乎都採用這種賽制，因此這也可以說是壘球運動中的一項特色。首先預賽第一名跟第二名打決賽A場次，第三名跟第四名打決賽B場次。B場次的敗隊理所當然是第四名，而B場次的勝隊就要和A場次的敗隊進行決賽C場次。決賽C場次的敗隊是第三名，而勝隊就要和A場次的勝隊進行最後的冠亞軍賽。 |
| B | 假設某國內棒球隊在賽季中，應比賽60場，其戰績是30勝10和20敗，請問此球隊的勝率是  (A) 0.500  (B) 0.600  (C) 0.556  (D) 0.667 |
| **解**  **釋** | 勝率=勝場/(勝場+敗場) |
| C | 甲籃球隊在球季中已勝 8 場，尚有 15 場比賽；乙籃球隊在球季中已勝 7 場，尚有 16 場比賽。請問甲、乙兩隊的勝場差是多少？  (A)1.5  (B)1  (C)0.5  (D)0 |
| **解**  **釋** | A球隊的凈勝場次與B球隊凈勝場次之差除以2  (8-7)/2 = 0.5 |

# 體育人物

|  |  |
| --- | --- |
| D | 我國旅美投手王建民目前效力於美國職棒大聯盟中的哪一隊？  (A)紐約洋基隊  (B)洛杉磯道奇隊  (C)華盛頓國民隊  (D)堪薩斯市皇家 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 台灣之光陳偉殷目前歸屬於MLB的哪一支球隊?  (A) 堪薩斯市皇家  (B) 巴爾的摩金鶯隊  (C) 華盛頓國民隊  (D) 邁阿密馬林魚隊 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 我國網球好手盧彥勳曾在下列哪一個網球公開賽打入前八強？  (A)澳洲公開賽  (B)溫布敦公開賽  (C)法國公開賽  (D)美國公開賽 |
| **解**  **釋** | "溫"文"盧"雅 |
| B | 西元前三百多年，提出「德、智皆寓於體」的名言，認為體育、德育、智育是相關聯的體系，而智力的啟發依賴於身體的健全，所以體育應先於智育的教育思想，是哪位古希臘哲學家？  (A)蘇格拉底  (B)亞里斯多德  (C)柏拉圖  (D)畢達哥拉斯 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 我國首位登上美國職棒大聯盟之野手為陳金鋒，投手則為  (A)王建民  (B)郭泓志  (C)曹錦輝  (D)耿伯軒 |
| **解**  **釋** |  |
| E | 有德國體育之父之稱的是 (A)德國楊式 (B)瑞典林式 (C)法國古柏坦 (D)台灣楊傳廣 (E)德國顧茲姆斯。 |
| **解**  **釋** | **德國體操之父** **楊式**  **德國體育之父** **顧茲姆斯**  **德國學校體育之父** **斯比次** |
| C | 目前我國旅美棒球好手王維中，利用選秀規則五的條例，被下列哪一個球團留在大聯盟？  (A)克里夫蘭印地安人  (B)辛辛那提紅人  (C)密爾瓦基釀酒人  (D)多倫多藍鳥 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 我國奧林匹克委員會的築基者為？ (A)江良規 (B)徐亨 (C)楊傳廣 (D)蕭保源 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 古代奧林匹克運動會是西元前776年由誰發起？  (A)亞里斯多德。  (B)伊斐圖斯。  (C)狄奧多西斯一世。  (D)達文西。 |
| **解**  **釋** | 公元３９４年，羅馬皇帝狄奧多西一世下令廢止奧林匹克運動會。 |
| C | 德國於十八世紀中葉，首先創辦「博愛學校」來教育青年的教育家是：  (A) 沙爾曼  (B) 斯比次  (C) 巴塞斗  (D) 顧茲姆斯 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 十八世紀中對體育貢獻極大且在1793年著有「青年體操」一書，在體育史上創新紀元的學者是：  (A)盧梭  (B)巴賽斗  (C)顧茲姆斯  (D)斐斯塔洛齊 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 下列何者被尊稱為間歇訓練法之父者？  (A)瑞典人霍邁爾  (B)德國人波格施勒  (C)德國人勞洛爾  (D)美國人湯斯 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 歷任國際奧委會主席，那一位倡議職業運動員可以參加奧運會： (A)古伯丁 (B)基蘭寧 (C)蕯瑪蘭奇 (D)羅格 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 十八世紀中著有「體育百科全書試篇」，為體育文史上的不朽傑作的學者為：  (A)巴塞斗(J.Basedow) (B)裴斯塔洛齊(J.H.Pestalozzi)  (C)沙爾曼(C.G.Salzimaun) (D)韋茲(G.U.A.Vieth) |
| **解**  **釋** |  |
| D | 美國的新體操中，為著名重器械體操倡導者，主張青年人應具有隆起的肌肉與強大的肌力者為：  (A)劉依士(D.Lewis)  (B)戴沙特(Delsarte)  (C)尼遜(H.Nissen)  (D)溫歇浦(G.B.Winship) |
| **解**  **釋** |  |
| B | 十七世紀中著有「教育論」認為兒童的日課，應為規則的學習、身體的鍛鍊及飲食衛生三方面者為下列何 體育思想家？  (A)康米紐斯(J.A.Comenius)  (B)米爾頓(J.Milton)  (C)洛克(J.Locke)  (D)盧梭(J.J.Rousseau) |
| **解**  **釋** |  |
| B | 教育史主張每日時間應分為三部份，亦即8小時睡眠、8小時工作及8小時飲食、娛 樂、運動等，這位教育思想家是誰？  (A)斐斯塔洛齊  (B)康米紐斯  (C)洛克  (D)盧梭 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 研究英國體育史者，莫不推崇牛津大學體育館主任，著有「體育教育的理論與實際」及「軍隊體操法」並開辦體育學校，訓練軍隊體育教官者為：  (A)溫格菲(MajorWingfield)  (B)馬歇爾(J.Marshall)  (C)馬克拉仁(A.Maclaren)  (D)郝蘭德(A.W.Holander) |
| **解**  **釋** |  |
| A | 古希臘時期主張善的內容，應包括身心健康，若祇用思想而不事運動，則其結果必影響健康的著名哲學家為：  (A)蘇格拉底 (B)柏拉圖 (C)亞里士多德 (D)凱司耳 |
| **解**  **釋** | 祇用思想而不事運動-----蘇格拉底 |
| C | 十九世紀對德國學校體育發展有貢獻，確認體育為兒童的重要部分，及創造一種適合學校的體操系統，為：  (A)楊氏(F.L.Jahn) (B)馬斯曼(H.F.Masmann)  (C)斯比次(A.Spiess) (D)艾思蓮(Eiselen) |
| **解**  **釋** | 楊式是國民體育，斯比次著重兒童。 |
| D | 美國「青少年體能總統委員會」(President’sCouncilonYouthFitness)是由哪位總統設立的？  (A)甘迺迪總統  (B)小布希總統  (C)老布希總統  (D)艾森豪總統  (E)雷根總統 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 重視兒童遊戲與運動衛生，主張一日生活時間應平均分配於工作、睡眠及休閒(含飲食、娛樂、健康及運動等)係  (A)顧茲姆斯(J.F. Gutsmuths)  (B)康美紐斯(J.A. Comenius)  (C)沙爾斯曼(C.G. Salzmann)  (D)威廉姆斯(J.F. Williams) |
| **解**  **釋** |  |
| D | 膺任中華民國首位奧會委員，遠東運動會的重要推手為？  (A)紀政  (B)楊傳廣 (C)吳經國 (D)王正廷 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 中華民國「全程馬拉松」男子紀錄保持人為何?  (A)吳文騫  (B)許績勝  (C)楊傳廣  (D)何盡文 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 下列何人曾經是中華民國籍的國際奧林匹克委員會(IOC)委員？  (A)徐亨  (B)楊傳廣  (C)紀政  (D)黃大洲 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 在其名著「教育理想」中，強調健全的精神寓於健康的身體，是下列那一位偉大的體育思想家？  (A) 康米紐斯 （J.A.Comenius）  (B) 米爾頓 （J.Milton）  (C) 盧梭 （J.J.Rousseau）  (D) 洛克 （J.Locke） |
| **解**  **釋** |  |
| A | 俄國在帝制時代，體育運動為少數貴族所專有，最初介紹德國體操至俄國者為：  (A)郝蘭德(A.W.Holander)  (B)司吹士(B.Strasse)  (C)韋勃梯(W.Warbrandt)  (D)白克(A.Beck) |
| **解**  **釋** |  |
| C | 古希臘時期，著名的哲學家，著有「政治學」一書，將教育分為五期，並且對體育訓練極為重視的是誰？  (A) 蘇格拉底  (B) 柏拉圖  (C) 亞里士多德  (D) 荷馬 |
| **解**  **釋** |  |

# 體育常識

|  |  |
| --- | --- |
| D | 現今奧運會聖火傳遞之起源地為?  (A)羅馬  (B)聖彼得堡  (C)奧地利  (D)希臘 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 若兩隊打排球的目標設定是將球打到對方半場讓對方能順利接球，而不是設法讓對手 失誤的遊戲結構是屬於下列何項？  (A)合作手段－競爭目標  (B)合作手段－個人目標  (C)競爭手段－合作目標  (D)合作手段－合作目標 |
| **解**  **釋** | **遊戲的成份結構** **Terry Olick**  **競爭手段 – 競爭目標** 100m賽跑  **合作手段 – 競爭目標** 籃球  **個人手段 – 個人目標** 游泳  **合作手段 – 個人目標** 團隊運動項目，設定個人目標  **合作手段 – 合作目標** 排球 |
| C | 古希臘人以五項主要運動作為體操的標準，因其可訓練全身調和發達，此五項運動除了賽跑、跳躍、擲槍 、擲餅之外，還有那一項目？  (A) 拳擊  (B) 戰車競賽  (C) 角力  (D) 賽馬 |
| **解**  **釋** | 賽跑　跳躍　擲槍　擲餅　角力 |
| A | 現代五項運動是指射擊、跑步、游泳項目外，其他兩項為何 ？  (A) 擊劍和馬術  (B) 擊劍和自行車  (C) 馬術和自行車  (D) 標槍和自行車 |
| **解**  **釋** | **現代五項運動**　**游泳　馬術　跑步　射擊　擊劍** 有馬跑步射擊  **古代五項運動**　**賽跑　跳躍　擲槍　擲餅　角力** |
| B | 體育的種類，若依照人一生中主要的活動場所來區分，以下何者為非？  (A)家庭體育  (B)職場體育  (C)社會體育  (D)學校體育 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 我國「中華奧林匹克委員會」英文名稱為？ (A)National Chinese Olympic Committee8  (B)Chinese Taipei Olympic Committee  (C)Chinese Taipei International OlympicCommittee (D)以上皆非 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 運動禁藥管制相關規定中，下列何者為非?  (A)藥檢人員在任何情況下可以隨時對未成年運動員進行藥檢 (B)服用經由醫師處方開出的任何藥物若經藥檢驗出含有禁藥成分，則運動員仍然要負服用禁藥之責任 (C)被通知須接受藥檢前運動員不可以要求飲用一般礦泉水 (D)參加藥檢之運動員在藥檢等待室中可以不受時間限制接受藥檢 (E)以上皆非 |
| **解**  **釋** | 如運動員為未成年人或為殘障人士，得通知第三人。 |
| B | 有關運動禁藥檢驗，下列何者為是?  (A)運動員有權拒絕藥檢單位之藥檢通知 (B)藥檢單位可以隨時隨地不必預先通知而進行藥檢 (C)藥檢人員不必攜帶或配戴任何證件 (D)比賽後被通知藥檢之運動員不可再與隊友一起活動 (E)以上皆非 |
| **解**  **釋** | 成人可以隨時~~未成年須先通知!! |
| C | 有關研究中國歷代體育的主要古籍有九通、二十四史、禮記，以及：  (A) 資治通鑑  (B) 四庫全書  (C) 圖書集成  (D) 古文觀止 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 目前我國運動績優選手分為幾級培訓制度?  (A)一級  (B)二級  (C)三級  (D)四級 |
| **解**  **釋** | 第四級，基層 第三級，優秀  第二級，國家、役男培訓隊，社會甲組，大專院校 第一級，國家代表隊 |
| B | 要成為國際奧會所承認的國家奧會必須符合哪項條件？  (A)具備人民、領土、政府、及主權  (B)聯合國或國際紅十字會會員國  (C)該國體育行政最高單位提出申請  (D)該洲奧林匹克最高管理組織核 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 下列何者不是運動賽會行銷管理的程序？  (A)規劃行銷策略  (B)宣傳行銷策略  (C)控制行銷策略  (D)執行行銷策略 |
| **解**  **釋** | **行銷管理**乃是一種[分析](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%88%86%E6%9E%90)、[規劃](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E8%A6%8F%E5%8A%83)、執行及[控制](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%8E%A7%E5%88%B6)的一連串過程，藉此程序以制訂[創意](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%89%B5%E6%84%8F)、[產品](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%94%A2%E5%93%81)或[服務](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%9C%8D%E5%8B%99)的觀念化、訂價、[促銷](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E4%BF%83%E9%94%80)與配銷等[決策](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%86%B3%E7%AD%96)，進而創造能滿足個人和組織目標的交換活動。 |
| B | 起源於波斯，今日稱之為馬球（Polo），在唐朝時傳入我國而盛行，當時的名稱是：  (A) 捶丸 (B) 擊毬  (C) 蹴踘  (D) 弄丸 |
| **解**  **釋** |  |

# 體育政策

|  |  |
| --- | --- |
| A | 下列哪一項不是教育部「學校體育一二三希望工程」之策略指標？  (A)每年提升學生參與中等學校運動會人口3%  (B)每年提升學生體適能2%  (C)每年提升學生規律運動人口3%  (D)一人一運動、一校一團隊 |
| **解**  **釋** | **學校體育一二三希望工程「ㄧ人ㄧ運動，ㄧ校ㄧ團隊。」**  **教育111 「一校一特色、一生一專長、一個不能少。」** |
| D | 下列有關教育部體育署推動SH150 方案的敘述，何者有誤?  (A) 學生每周在校運動 150 分鐘方案  (B) 民國 110 年學生規律運動習慣比例逐年提升至 90%  (C) 每年結合 2,000 位運動志工投入運動指導及服務  (D) 民國 110 年各級學生體適能中等比率達 50% |
| **解**  **釋** | (D) 民國 110 年各級學生體適能中等比率達 15% |
| D | 下列何者為體育署運動教練分級？  (A)甲、乙、丙、丁級  (B)一、二、三、四級  (C)A、B、C、D 級  (D)國家、高、中、初級 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 清朝末年的學校教育方策為應擴充軍事教育於學校課內，為符合尚武的宗旨，形式上多為兵式體操，這種政策稱之為：  (A) 軍國民教育  (B) 國民體操教育  (C) 德國式體操教育  (D) 瑞典式體操教育 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 行政院體育委員會掌理運動選手(學生)禁藥管制及檢測的單位為何？  (A)全民運動處  (B)綜合計劃處  (C)運動設施處  (D)競技運動處  (E)國際體育處 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 下列哪一個組是教育部體育署下設立的組？  (A)綜合規劃組  (B)運動科學組  (C)設施管理組  (D)教育訓練組 |
| **解**  **釋** | 教育部體育署-  綜合規劃組、學校體育組、全民運動組、競技運動組、國際及兩岸運動組、運動設施組 |
| C | 下列九年一貫健康與體育領域「能力指標」，何者不屬於國小階段？  (A)在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技術  (B)了解運動規則，參與比賽，表現運動技能  (C)計畫及執行個人增進體適能表現的活動  (D)透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 臺灣最早成立的體育學術組織為何？ (A)台灣運動管理學會 (B)中華民國體育學會 (C)台灣運動教育學會 (D)身體文化學會 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 美國運動醫學學會的簡稱為？  (A)AASM  (B)AAMS  (C)ACSM  (D)ASMA |
| **解**  **釋** |  |
| B | 成為國中體育教師的職前教育課程應修習的學分數為多少以上？  (A)16  (B)26  (C)40  (D)50 |
| **解**  **釋** | 國小小學學程40學分  國中中等學程26學分 |
| B | 所謂的 BOT（Build operate transfer）指的是下列何者？  (A)公家機關場館直接委外經營  (B)公家機關場館經委外業者全部建造後經營者  (C)公家機關場館經委外業者部分增建或改造後經營者  (D)配合國家政策，由民間投資新建之場館 |
| **解**  **釋** | A選項 OT B選項 BOT C選項 ROT D選項 BOO |
| A | 國際奧林匹克委員會官方語言為？  (A)英語、法語  (B)英語、德語  (C)英語、希臘語  (D)法語、希臘語 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 下列何者非行銷管理學中所強調的4P行銷組合原則  (A)price價格  (B)promotion推廣  (C)policy政策  (D)place通路 |
| **解**  **釋** | 產品（Product）、管道（Place）、價格（Price）、促銷（Promotion） |
| B | 閱讀專業期刊是促進專業發展的方式之一，請問下列何者並非我國體育專業期刊的刊名？  (A)體育學報  (B)運動學報  (C)學校體育雙月刊  (D)大專體育學刊 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 根據民國105年1月公布的十二年國民基本教育課程健康與體育領域綱要，國教院版本規範之學習內容中的「網/牆性球類運動」，隸屬於下列哪個內容主題？  (A)挑戰型運動  (B)競爭型運動  (C)表現型運動  (D)安全生活與運動防護 |
| **解**  **釋** | (A)挑戰型運動 >1田徑2游泳  (B)競爭型運動 >1網/牆球類運動2攻守入侵性球類運動3標地性球類運動4守備/跑分性球類運動  (C)表現型運動 >1體操2舞蹈3民俗運動  (D)安全生活與運動防護 >1運動傷害與防護2防衛性運動 |
| B | 美國健康、體育、休閒與舞蹈協會的英文縮寫為：  (A)AHPERD  (B)AAHPERD  (C)AAHPRD  (D)AHPRD |
| **解**  **釋** | 美國**運動**協會**ACE** 美國**運動醫學**協會**ACSM**  美國**休閒治療**協會**ATRA**  美國**有氧體適能**協會**AFAA**美國**健康體育休閒**協會**AAHPER** 美國**健康休閒舞蹈**學會**AAHPERD**  美國**肌力與體能訓練**協會 **NSCA** |
| B | 為有效提升學校游泳池使用率及加強運動設施營運績效，目前學校游泳池設施可利用委外經營之方式來達到預定目標，請問下列何者為臺灣較多學校所採用之委外經 營之方式？  (A) ROT  (B) OT  (C) BT  (D) BOT |
| **解**  **釋** |  |
| C | 大型體育館，能夠容納觀眾人數在1萬5千人至2萬5千人之間的體育館稱為 (A) Gymnasium  (B) Dom  (C) Arena  (D) Stadium |
| **解**  **釋** | **Dome**　又稱巨蛋，一般觀眾人在四至五萬人以上，常舉辦棒球、足球及大型演唱會等，總面積一般皆十公頃以上，屋頂材質多為薄膜及充氣膜較少用金屬板。 **Arena**　觀眾席介於五千至二萬五千人， **Gymnasium**　一般學校教學用場館，一般觀眾人數在五千人以下。 |
| B | 下列有關於『各級學校體育實施辦法』，何者有誤？  (A)每學年至少舉辦全校運動會一次，其設有游泳池者，並包括水上運動項目  (B)身心障礙或經醫師證明身體狀況不適宜與一般學生同時上課者，應另成立體育特殊教育班，每班人數以十二人為原則  (C)各級學校每學年應至少實施學生體適能檢測一次，並依體適能常模及檢測結果，擬定體適能促進具體措施，落實提升學生體適能  (D)每學期至少舉辦各類運動競賽三次 |
| **解**  **釋** | 15人 |
| B | 依據各級學校專任運動教練績效評量組織及審議準則，專任運動教 練之「績效評量」幾年接受評量一次  (A)1 年 (B)3 年 (C)2 年 (D)4 年 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 美國有氧體適能協會為一培訓體適能教師的認證機構，其英文簡稱為？  (A)ACSM  (B)AFAA  (C)ITF  (D)HEAR |
| **解**  **釋** | 美國**運動醫學**協會**ACSM** |
| C | 在105年2月公告的十二年國教健康與體育領域課程綱要(草案)將「學習表現」區分為認知、情意、技能、行為四大類，下列何者並不是其所屬之次項目？  (A)運動欣賞  (B)技能原理  (C)體適能表現  (D)策略運用 |
| **解**  **釋** | 1.認知：健康知識、技能概念、運動知識、技能原理  2.情意：健康覺察、正向態度、學習態度、運動欣賞  3.技能：健康技能、生活技能、技能表現、策略運用  4.行為：自我管理、倡議宣導、運動計畫、運動實踐 |
| B | 國民體育法中有關高級中等以下學校設置體育班的規定，何者正確？  (A)體育班之員額編制、入學測驗、編班方式等事項由各校視實際需要訂定之。  (B)學校設體育班者，每校至少置專任運動教練 1 人。  (C)每年級均設體育班 2 班以上之學校，至少置專任運動教練 3 人。  (D)未設體育班之學校，不得遴選專任運動教練，從事運動訓練或比賽指導工作。 |
| **解**  **釋** | (A)體育班之員額編制、入學測驗、編班方式等事項由**教育部**訂定之。  (C)每年級均設體育班 2 班以上之學校，至少置專任運動教練 **2** 人。  (D)未設體育班之學校，**得**遴選專任運動教練，從事運動訓練或比賽指導工作。 |
| C | 依據教育部體育署大跑步計畫中所推動願景，其高中階段畢業跑步里程數可累計多少公里以上？  (A)1,080公里  (B)2,232公里  (C)3,384公里  (D)4,920公里 |
| **解**  **釋** | **各教育階段累積公里數**  就一年級新生即開始登錄里程者：  (一)國小畢業：環臺一圈(累計1,080公里以上)  (二)國中畢業：跑向東南亞(累計2,232公里以上)  (三)高中畢業：跑向南亞(累計3,384公里以上)  (四)大學畢業：挑戰西亞(累計4,920公里以上) |
| D | 1964年國際體育與運動委員會指出凡具有遊戲特質而出於與他人比賽或自我奮鬥形式之一切身體活動為： (A)physical education (B)exercise (C)gymnastic (D)sport |
| **解**  **釋** | physical education體育　exercise健身運動　gymnastic體操　sport競技運動 |
| B | 「運動」一詞源自 (A)美國  (B)英國  (C)法國  (D)日本 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 臺灣區運動會自民國幾年起改制為「全國運動會」?  (A)86  (B)88  (C)90  (D)92 |
| **解**  **釋** | 87台南末代區運　　88桃園首屆全運 |
| B | 在運動競賽工作分組上，負責擬訂各項會議議程的是  (A)總務組  (B)行政組  (C)文書組  (D)競賽組 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 近來違規使用運動禁藥的情況日益增加，因而世界反運動禁藥機構（World Anti-Doping Agency,WADA）著手推動全球運動禁藥管制措施，在校園更推廣反運動禁藥的教育活動，請問WADA的總部設立於何地？  (A)法國巴黎  (B)美國紐約  (C)瑞士洛桑  (D)加拿大蒙特婁 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 奧林匹克運動會的贊助主要分為三個層級，分別為國際奧會、籌備委員會，以及  (A)國家奧會  (B)國際單項總會  (C)全國單項總會  (D)各洲運動聯盟 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 高級中等以下學校為策進及協調全校體育工作及行政業務，應設學校體育委員會，其法源依據為？  (A)國民體育法第 6 條  (B)各級學校體育實施辦法第 4 條  (C)教育基本法第 6 條  (D)國立高級中等以下學校運動設施開放及管理辦法第 4 條 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 依據中華奧林匹克委員會違規使用運動禁藥處理及處罰作業要點規定，參加賽 會之運動員，須在賽會舉行幾天前，提出治療用途豁免申請。  (A)7 天  (B)14 天  (C)21 天  (D)28 天  (E)30 天 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 美國於1972年通過某一法案，明定教育中禁止有性別歧視、重視女學生參與運動的權利，請問此法案名為?  (A)教育修正案第七條  (B)教育修正案第八條  (C)教育修正案第九條  (D)教育修正案第十條 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 蘇俄中央最高體育會議於1931年頒布獎勵體育辦法中規定「為勞動與自衛而準備」之測驗制度，根據男女 年齡，分別等級，制定不同的運動標準，簡稱為：  (A)O.T.G. (B)T.O.G. (C)G.O.T. (D)G.T.O. |
| **解**  **釋** |  |
| C | 依 據臺北市中等以下學校體育及衛生保健（含環境教育）評鑑實施計畫，體育訪評評鑑內容下列何者正確？  (A) 健康服務、 體育活動舉辦及參與、行政運作及場地管理、體育教學與研究  (B) 行政運作及場地管理、健康環境、 體育活動舉辦及參與、體育教學與研究  (C) 行政運作及場地管理、體育活動舉辦及參與、體育教學與研究、各校發展特色  (D) 健康環境 、體育教學與研究、體育活動舉辦及參與、各校發展特色 |
| **解**  **釋** | 行政、活動、教學、特色 |
| A | 行政院體育委員會體育志工實施要點中，針對A級體育指導志工資格之取得，除了須具備B級體育指導志工滿兩年外，須達多少服務時數？並通過行政院體育委員會辦理之體育志工研習訓練 (A)400小時以上  (B)450小時以上  (C)500小時以上  (D)600小時以上 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 依據臺北市學校體育發展方案，下列何者正確？  (A)體育班之體育課應由體育教師擔任授課，每班以 15 人至 30 人為限。  (B)體育課之教學，如採另行編班方式，應考慮學生之個別差異或運動興趣，每班以不超過 30 人為原則。  (C)學生體育成績考查配分為：運動技能 50％、運動精神與學習態度 30％、體育常識 20％。  (D)為提升學生游泳能力，臺北市國小畢業生的游泳能力指標為能游 25 公尺。 |
| **解**  **釋** | 第 九 條 各級學校體育課之編班及排課應依下列規定辦理：  一、 體育課之教學除原班授課外，為考慮學生個別差異、運動興趣及安全，得採 另行編班（組）方式，每班（組）人數不得超過各級學制各該年級班級學生 人數規定。  二、 身心障礙或經醫師證明身體狀況不適宜與一般學生同時上課者，應另成立體 育特殊教育班，每班人數以十五人為原則。  三、 以午餐前、後一節不編排及隔日編排為原則。 |
| A | 我國現行體育行政組織中，因「白京生定律」引發諸多問題，試問下列哪一項非白京生定律所引發之問題？  (A)權力集中問題  (B)開會時間問題  (C)豪華建築問題  (D)人員編制問題 |
| **解**  **釋** | **白京生定律Parkinson’s Law**  (一)行政首長喜歡增加用人，以彰顯權勢。故必須為增加之人員設定工作，產生浪費現象，且員額將不斷膨脹。  (二)機關年代愈久，成員素質愈差，這是因為主管通常不願採用能力高於己者，以免造成職位競爭。  (三)機關開會時間長短與議題重要性成反比，因為愈重要議題、成員反而噤若寒蟬，而議題愈不重要，成員反而紛紛發言。  (四)機關採用「委員會」形態之組織會愈來愈多，但因集體決議造成效率低，且內部亦會產生小團體，掌握權力。  (五)機關內部行政率大多日益愈低落，但建築硬體則是日趨豪華。  (六)機關為了怕下年度預算被刪減，大多在現年將可用之預算用完，即俗稱之「消化預算」。 |
| B | 獲准參加奧林匹克活動的先決條件，必須為【IOC】  (A)會員  (B)承認  (C)沒有限制 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 下列有關「泳起來」專案的敘述，何者是不正確的？  (A)預計推行8 年  (B)新建及改善游泳池設施  (C)增加學生學會游泳的比例，到110 年達80％學會率  (D)降低溺水死亡率 |
| **解**  **釋** | 99年度起，為期12年。 |
| C | 運動禁藥對選手的尿液採樣檢體總容量為多少cc？  (A)30 cc  (B)60 cc  (C)90 cc  (D)120 cc |
| **解**  **釋** |  |
| A | 下列何者關於體育署發布之體育白皮書的描述是錯誤的？  (A)2023 年每位學生精熟一種運動技能比率達 75%，會游泳人數比率達 80%  (B)有效推展各族群之運動，短期將現有規律運動人口比例提升 3%，並逐年成長，邁向體育運動先進國家  (C)提升運動產業價值，創造運動相關產業產值增加 12%  (D)提供國民友善運動休閒場地，各族群民眾參與運動權獲得強化，建構全國運動場館資訊網，實現臺灣成為優質運動島的目標 |
| **解**  **釋** | 2023 年每位學生精熟一種運動技能比率達 85%，會游泳人數比率達 70%。 |
| C | 日前報導台北市針對頻繁的馬拉松賽，影響市民假日生活，擬對辦理單位徵收一定金額的路權費用；而新北市政府已早於 2014 年成立「公益平台」，提供申請路跑單位從報名費中捐出一定比例的費用，給弱勢團體或社會局救助專戶；其強調一邊健康路跑一邊做善事，目前實施成效不錯，且達到計畫效益；請問此比例為下列何者？  (A)2%  (B)3%  (C)1%  (D)4% |
| **解**  **釋** |  |
| E | 教育部體育署推動的 SH150 方案中，設定每年參加教師增能之比例應超過的目標是？  (A) 10%  (B) 15%  (C) 20%  (D) 25%  (E) 30% |
| **解**  **釋** |  |
| B | 東亞運動總會共有幾個會員：  (A)6個  (B)8個  (C)10個  (D)12個 |
| **解**  **釋** | 日本、北韓、南韓、大陸、台灣、香港、澳門、蒙古。 |
| D | 近來違規使用運動禁藥的情況日益增加，因而世界反運動禁藥機構（World Anti-Doping Agency,WADA）著手推動全球運動禁藥管制措施，在校園更推廣反運動禁藥的教育活動，請問WADA的總部設立於何地？  (A)法國巴黎  (B)美國紐約  (C)瑞士洛桑  (D)加拿大蒙特婁 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 根據教育部推動『泳起來專業計畫』所訂的預期效​應，到民國110年度，全國高中、國中及國小應屆畢業生​學會游泳者佔全體應屆畢業生的平均百分比應達？  (A)85％​  (B)70％  (C)65％  (D)80％ |
| **解**  **釋** |  |
| C | 新北市政府教育局為培養學子規律運動習慣，103 年訂每年的幾月份為運動樂活月， 以宣導「樂在運動、活得健康」？  (A)4 月  (B)9 月 (C)3 月 (D)6 月 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 一位國中體育老師指導學生學會仰漂 30 秒，此項教學活動對應十二年國民基本教育課程綱要健體領綱草案 中哪一項學習內容？  (A)安全教育與急救  (B)挑戰型運動  (C)水域休閒運動  (D)體適能 |
| **解**  **釋** | **挑戰型運動**田徑　游泳  **競爭型運動**網∕牆性球類運動　攻守入侵性球類運動　標的性球類運動　守備∕跑分性球類運動  **表現型運動**體操　舞蹈　民俗性運動 |
| A | 新北市政府教育局為增加國中小學運動人口並養成規律運動習慣，以本市各公私立國中小校園為基地，趣 味、安全之活動為媒介，結合現有健康與體育領域課程實施，推廣運動樂活系列活動，透過在校園進行的 「班際性普及化」競賽活動，共有幾種？  (A)12 種  (B)11 種  (C)10 種  (D)9 種 |
| **解**  **釋** | 今年「2018運動樂活系列活動」延續「動出健康」、「玩出快樂」、「游出活力」及「跑出自信」主題，自3月份起，大隊接力、樂樂棒球、趣味競跑、健身操、躲避球、拔河、樂樂足球、3對3籃球、跳繩、小鐵人、夏季飆泳及秋季每人魚等12種類將陸續辦理多場校園班際性普及化運動競賽，邀學生來運動、玩運動、愛運動及享運動，營造校園玩運動的氛圍。 |
| D | 國民中小學九年一貫「健康與體育」學習領域課程中，下列哪一項分段能力指標屬於「運動技能」主題軸？  (A)藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺  (B)應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動  (C)認識並使用遊戲器材與場地  (D)在個人和團體比賽中運用戰術戰略 |
| **解**  **釋** | (A)運動參與 (B)生長、發展 (C)運動參與 (D)運動技能 |
| B | 國民中小學九年一貫「健康與體育」學習領域課程中，「描述人們獲得運動資訊、選擇運動服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性」是屬於哪一個主題軸的分段能力指標？  (A)運動參與  (B)群體健康  (C)安全生活  (D)健康心理 |
| **解釋** | |  |  | | --- | --- | | **在七大主題軸中** | **體育十大部分** | | **一、生長、發展** | **1開發身體功能與運動技能** | | **二、人與食物** | **2.飲食與運動** | | **三、運動技能** | **1開發身體功能與運動技能**  **3.運動概念**  **4.運動規則** | | **四、運動參與** | **5.運動參與及規畫**  **6.休閒與體適能**  **7.運動欣賞** | | **五、安全生活** | **8.運動安全與傷害** | | **六、健康心理** | **9.運動與人際關係** | | **七、群體健康** | **10.消費者與運動** | |
| D | 下列何者不是民國102年教育部公佈的『體育運動政策白皮書』三大核心理念？  (A)「蓬勃運動產業」以多元思維整合運動產業資料庫，創造運動資源，照顧體育運動專業人員並完善我國運動場館與設施，規劃全民運動休閒環境，人人享受幸福經濟  (B)優化學校體育教學品質、強化國民體能根基，深化國民愛運動、時時運動，以發揚「優質運動文化」  (C)「選、訓、賽、輔、獎」一以貫之的理念，提升我國競技運動水準，加強宏觀體育運動行政人才培養，深化良好的國際與兩岸運動關係，彰顯「傑出運動表現」  (D)體育之目標：「提昇體適能、增進運動持續力、促進身心均衡發展」，享受運動樂趣、獲得運動經驗、感受運動魅力，從中獲得滿足感與成就感，並擁有良好的身體適能 |
| **解**  **釋** | 本白皮書三大核心理念有三，茲分述如下：  一、優化學校體育教學品質、強化國民體能根基，深化國民愛運動、時時運動，以發揚優質運動文化  二、「選、訓、賽、輔、獎」一以貫之的理 念，提升我國競技運動水準，加強宏觀體育運動行政人才培養，深 化良好的國際與兩岸運動關係，彰顯「傑出運動表現」。  三、「 勃運動產業」以多元思維整合運動產業資料庫，創造運動資源，照 顧體育運動專業人員並完善我國運動場館與設施，規劃全民運動休 閒環境，人人享受幸福經濟。 |
| C | 2002年世界衛生組織(WHO)曾提出「讓健康動起來」的口號，聯合國因而訂定「體育運動國際年」是哪一年？  (A)2003  (B)2004  (C)2005  (D)2006  (E)2007 |
| **解**  **釋** | 1978年聯合國教科文組織（UNESCO）第20次會議擬訂「國際體育運動憲章」，提出「運動與體育是基本人權」的概念後，各國政府競相落實「運動人權」的目標。從2002年世界衛生組織（WHO）提出「讓健康動起來」的口號、聯合國將2005年訂為「體育運動國際年」 |
| A | 下列對於臺北市政府教育局公私立中小學學生游泳能力檢測計畫錯誤的內容是  (A)小學學生至少游完 15 公尺、國中學生至少游完 25 公尺  (B)各校完成每一學年度之游泳檢測工作後，請於每年 5 月份上網填報檢測成果  (C)必要時得針對未通過檢測學生，辦理游泳加強班、暑期或週休二日補救教學班；惟不得以學生游泳能力作為能 否畢業之依據  (D)預期目標為本市中小學有游泳池學校其畢業生之游泳檢測通過率達 85%；無游泳池學校其畢業生之游泳檢測通 過率達 75% |
| **解**  **釋** | 要換氣啊！ |
| B  D  E | 十二年國教高級中學健康與體育領域綱要，何者敘述正確？  (A)健康與體育課程在「自由」、「創意」與「互助」三個層面有不同的學習重點與實踐方式  (B)學習表現向度分成四類：認知、情意、技能、行為  (C)體育部定必修維18學分，每學期三堂課3學分  (D)學習內容向度分成九大類，包括健康教育與體育  (E)第九類學習內容為表現型運動：含體操、舞蹈與民俗性運動3個次項目 |
| **解**  **釋** | 「自發」、「互動」、「共好」  生長、發展與體適能　安全生活與運動防護　群體健康與運動參與　個人衛生與性教育  人、食物與健康消費　身心健康與疾病預防　挑戰型運動　競爭型運動　表現型運動 |
| B | 教育部推行「終身學習331」,其目的在於  (A)終身運動  (B)終身實踐  (C)終身反省  (D)終身學習 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 在新北市政府 2017 年施政計畫中，有關教育局 2017 年配合中央(體育署) 運動 i 臺灣計畫，結合社區、體育 團體組織共同推動本市全民運動施政計畫中，目前辦理水域運動樂活計畫、單車運動樂活計畫、原住民族傳 統運動樂活計畫、身心障礙者運動樂活計畫，是屬於哪一個專案？  (A)運動文化扎根  (B)運動知識擴增  (C)運動城市推展  (D)運動樂活 |
| **解**  **釋** | 配合中央 ( 體育署 ) 運動 i 臺灣計畫，結合社區、體育團體組織共同推動本市全民運動：  **運動文化扎根專案** 辦理地方特色n運動、國民體育日多元體育活動、社區運動教室。  **運動知識擴增專案** 辦理水域運動樂活計畫、單車運動樂活計畫、原住民族傳統運動樂活計畫、身心障礙者運動樂活計畫。  **運動種子傳遞專案** 辦理推動體育運動志願服務工作及巡迴運動指導團隊。  **運動城市推展專案** 推動地方、社區運動組織推展、運動社團結合社區運動空間。 |
| B | 下列何者不屬於九年一貫課程綱要健體領域課程目標之敘述？  (A)發展運動概念與運動技能，提升體適能  (B)培養個人休閒習慣的技能與知識  (C)培養增進人際關係與互動的能力  (D)培養擬定健康與體育策略及實踐的能力 |
| **解**  **釋** | 1.養成尊重生命的觀念，豐富全人健康的生活。　　2.充實促進健康的知識、態度與技能。  3.發展運動概念與運動技能，提升體適能。　　　　4.培養增進人際關係與互動的能力。  5.培養營造健康社區與環境的責任感和能力。　　　6.培養擬定健康與體育策略及實踐的能力。  7.培養運用健康與體育的資訊、產品和服務的能力。 |
| C  D | 依各級學校體育實施辦法之規定，以下何者正確?  (A))學校體育委員會之執行秘書為學校體育委員會之執行秘書為教務主任  (B)體育課之教學除原班授課外，為考慮學生之個別差異原班授課外，為考慮學生之個別差異或運動興趣，得採另行編班(組)方 式，每班(組)人數以30人為原則  (C)課外運動可列入彈性程，必要時得與綜合(社團)活動配合實施  (D)每學期至少應舉辦各類運動競賽三次 |
| **解**  **釋** | 40人，臺北市45人。 |
| C | 依據中央法規標準法規定，下列哪一項不屬於行政命令？  (A)高爾夫球場管理規則  (B)國民體能指導員授證辦法  (C)教育部體育署組織法  (D)全國大專校院運動會舉辦準則 |
| **解**  **釋** | 各機關發布之命令，得依其性質，稱規程、規則、細則、辦法、綱要、標準或準則。 |
| A | 九年一貫課程綱要「健康與體育學習領域」,在「運動技能」中,哪一個能力指標屬於第一階段(1-3 年級)?  (A)表現操作運動器材的能力。  (B)表現全身性身體活動的控制能力。  (C)在遊戲或簡單比賽中,表現各類運動的基本動作或技術。  (D)應用運動規則參與比賽,充分發揮運動技能。 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 我國立法院於何時三讀通過「國民體育法部分條文修正案」，明訂每年9月9日為「國 民體育日」？  (A)102年9月9日  (B)103年9月9日  (C)102年11月26日  (D)102年10月26日 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 高級中等以下學校為策進及協調全校體育工作及行政業務，應設學校體育委員會，其法源依據為？  (A)國民體育法第 6 條  (B)各級學校體育實施辦法第 4 條  (C)教育基本法第 6 條  (D)國立高級中等以下學校運動設施開放及管理辦法第 4 條 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 國際體育的分工主要表現在競技運動和全民體育二大主軸，其中負責全民體育協調者為：  (A)國際奧林匹克委員會  (B)全球非政府組織  (C)聯合國教科文組織政府間體育運動委員會  (D)世界運動會組織委員會 |
| **解**  **釋** | 聯合國教育、科學及文化組織（簡稱聯合國教科文組織、[英語](http://zh.wikipedia.org/wiki/%E8%8B%B1%E8%AF%AD)：United Nations Educational, Scientific and CulturalOrganization，[縮寫](http://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%B8%AE%E5%AF%AB)：UNESCO），成立於[1945年](http://zh.wikipedia.org/wiki/1945%E5%B9%B4)[11月16日](http://zh.wikipedia.org/wiki/11%E6%9C%8816%E6%97%A5)，是[聯合國](http://zh.wikipedia.org/wiki/%E8%81%94%E5%90%88%E5%9B%BD)的一個專門機構，[總部](http://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%B8%BD%E9%83%A8)設在[法國](http://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%B3%95%E5%9B%BD)[巴黎](http://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%B7%B4%E9%BB%8E)。 |
| D | 各校應依據前學年度學生體適能檢測情形，擬訂運動處方，訂定學校本位體適能提升計畫，經  (A)學生事務處體育組  (B)各校校務會議  (C)學校課程發展委員會  (D)學校體育發展委員會 討論修正後實施，並於期末進行檢討改進。 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 全人健康一般指的是一個人致力於維持健康狀態，並發揮自己最大潛力，以達整體的幸福安寧，這整個概念包括哪些層面? (甲)運動與體適能 (乙)戒煙 (丙)家庭生活與性教育 (丁)壓力管理 (戊)睡眠 (己)坐姿生活  (A)甲、乙、丙、戊  (B)甲、丙、戊、己  (C)甲、乙、丙、丁  (D)乙、丙、丁、己 |
| **解**  **釋** | **全人健康**  **運動與體適能**　**戒煙**　**家庭生活與性教育**　**壓力管理**　健康檢查　精神生活　安全  癌症預防　心血管疾病降低　健康教育　藥物濫用控制　營養 |
| B | 行政院體育委員會正式成立，開始運作為何時？  (A)87年　 (B)86年　 (C)85年　 (D)84年 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 下列何者為九年一貫健康與體育領域基本理念中「社會適能」的界定？  (A)思考清晰、情緒穩定、成功的調適壓力  (B)關心配偶、家人、鄰居、同事和朋友，積極與他人互動和發展友誼的能 力  (C)尋找個人生命的意義，設定人生的目標，擁有愛人與被愛的能力  (D)對社區生活改造有貢獻，能關注文化和社會事件與接受公共事務責任的能力 |
| **解**  **釋** | **身體適能** 包括了解身體發展、身體照顧，發展正向身體活動的態度與能力。  **情緒適能** 包括思考清晰、情緒穩定、成功的調適壓力，具備自制與自律的能力。  **社會適能** 包括關心配偶、家人、鄰居、同事和朋友，積極與他人互動和發展友誼的能力。  **精神適能** 包括尋找個人生命的意義，設定人生的目標，擁有愛人與被愛的能力。  **文化適能** 包括對社區生活改造有貢獻，能關注文化和社會事件與接受公共事物責任的能力。 |

# 運動防護

|  |  |
| --- | --- |
| D | 發生在小腿前側的疼痛現象，主要發生的原因都是因長期跑步或發炎而引起稱之為？  (A)棒球肘 (B)跳躍膝 (C)髕骨軟骨化 (D)脛腔隙症候群與脛痛 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 下列何者為運動傷害產生的肌肉痙攣錯誤的處理方法？　 (A)立即休息　 (B)輕微緩和的按摩　 (C)強力拉直　 (D)熱敷 |
| **解**  **釋** | 冰敷是讓血管血液凝固,不要讓抽筋或扭傷的地方出現腫脹~~  熱敷是其後的得保養工作~~讓筋肉放鬆^^ |
| B | 肌肉拉傷後可以在哪個時期開始介入肌力或重量訓練?  (A)受傷後1-7天  (B)受傷後2-8週  (C)受傷後3-12個月  (D)隨時可以 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 何者不屬於造成運動傷害的內在因素？  (A)運動技術的指導  (B)身體的適應能力  (C)技術的程度  (D)心理的狀態 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 運動中發生「側腹痛」，該如何處理？  (A)立刻停止運動  (B)做最大的呼吸動作，將肺內的空氣盡量排乾淨  (C)把手臂網上舉得比頭更高，盡量往後伸  (D)以上皆是 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 一般來說，扭傷通常會發生在身體的哪個部位？  (A)神經  (B)肌肉  (C)肌腱  (D)關節 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 運動貼紮的起源於1930年代，最初使用於軍隊及 (A)棒球選手  (B)美式足球選手  (C)籃球選手 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 我國魏晉南北朝時有名醫華陀倡之健身術，以動物的動作為基礎令人仿效，以運動軀體醫療疾患者為：  (A)導引術 (B)八段錦 (C)五禽戲 (D)五拳 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 俗稱"跑者膝"之運動傷害名稱為何?  (A)髂脛束摩擦症候群  (B)脛髂束摩擦症候群  (C)髂脛束擦摩症候群  (D)脛髂束擦摩症候群 |
| **解**  **釋** | 跑者膝-可儘速 |
| C | 當肌肉拉傷或腳踝扭傷時，一定要馬上停止活動，並給予加壓且冰敷治療，於冰敷多少日後才可以熱敷：  (A)1 (B)2 (C)3 (D)4 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 運動按摩的方向應該是  (A) 向心  (B) 離心  (C) 先向心而後離心  (D) 皆可 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 全身性放鬆的最佳按摩手法為何？  (A)PNF  (B)敲揉(percussion and kneading)  (C)淺層撫摸法(stroking effleurage)  (D)深層摩擦按摩(deep friction massage) |
| **解**  **釋** |  |
| C | 有關肱骨外上髁炎(網球肘)之敘述，下列何者正確？  (A)手肘內側有明顯壓痛感  (B)手腕有發炎腫脹等情形  (C)從事主動及阻抗式伸腕動作會引發疼痛  (D)由於過多的反覆屈腕動作造成肌腱附著處的發炎 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 受傷患部復原的初步反應是  (A)疼痛 (B)腫脹 (C)雜音 (D)發熱 |
| **解**  **釋** | **軟組織受傷 三階段康復**  **發炎期（0~7 天）**  **紅、腫、熱、痛**  **增生期（2~21 天）**  **受傷組織的俢復期，身體會產生大量的膠原組織來修補受傷部位。**  **重整期（21 天~8 星期）**  **增生的軟組織已漸漸成形，強度也變得更為堅固。** |
| A | 熱衰竭的主要特徵是 (A)脈搏加快，皮膚溼冷，臉色蒼白  (B)脈搏變慢，皮膚溼冷，臉色蒼白  (C)脈搏加快，皮膚溼熱以及紅燙  (D)脈搏變慢，皮膚溼熱以及紅燙。 |
| **解**  **釋** | 脈搏快而弱 |
| A | 運動員流失 (A)3％~4％ (B)10％~15％ (C)20％~25％ (D)30％以上就會自動降溫而脫水 |
| **解**  **釋** | 從事耐力運動時，如流失水分達體重的3%將會影響到速度和耐力，脫水達5%~10%會得到熱病，而脫水達15%可能會導致死亡。 |
| D | 身體脫水達身體體重％多少就可能導致死亡？  (A) 5％  (B) 7％  (C) 10％  (D) 12％ |
| **解**  **釋** | 脫水10%可能中暑，脫水12%可能死亡。 |
| C | 當受傷區域回溫時，會出現水泡和紫色皮膚為 (A)一級 (B)二級 (C)三級 (D)四級凍傷症狀 |
| **解**  **釋** | **一度凍傷** 表現為局部皮膚從蒼白轉為斑塊狀的藍紫色，以後紅腫、發癢、刺痛和感覺異常。 **二度凍傷** 表現為局部皮膚紅腫、發癢、灼痛。早期有水泡出現。 **三度凍傷** 表現為皮膚由白色逐漸變為藍色，再變為黑色。感覺消失。凍傷周圍的組織可出現水腫和水泡，並有較劇烈的疼痛。 **四度凍傷**　傷部的感覺和運動功能完全消失，呈暗灰色。由於凍傷組織與健康組織交界處的凍傷程度相對較輕，交界處可出現水腫和水泡。 |
| C | 梁武帝時，南印度高僧達摩來華，在少林寺見眾僧精神萎靡，乃創一種健身術，有十八法，稱之為：  (A) 少林易筋經  (B) 達摩十八手  (C) 十八羅漢手  (D) 十八銅人術 |
| **解**  **釋** | 達摩健身術由**十八羅漢手**和**易筋經二十四式**為代表 |
| B | 「膝蓋骨軟骨軟化症」俗稱?  (A)jumper’s knee  (B)biker’s knee  (C)runner’s knee  (D)catcher’s knee |
| **解**  **釋** | 跳躍者膝Jumper’s knee髕腱炎  跑者膝　髂脛束摩擦症候群 |
| D | 因運動所產生的生理性疲勞，在沒有充分消除下持續累積，會形成慢性疲勞，稱為？  (A)慢性傷害症候群  (B)疲勞性症候群  (C)延遲性運動酸痛症候群  (D)過度訓練症候群 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 下列何者治療法最適用於運動傷害復健期？  (A)熱療法  (B)冷熱交替法  (C)冷療法  (D)以上皆非 |
| **解**  **釋** | 急性期---冰敷，亞急性期---冷熱交替法，復健期---熱敷 |
| A | 生理治療的恢復方法不包括下列何者?  (A)運動療法或動態休息  (B)按摩  (C)高地治療  (D)冷療 |
| **解**  **釋** | **自然的恢復方法**－不需特殊工具或物理治療　包含：運動療法或動態休息、完全休息或被動休息 **生理治療的恢復方法**包含：按摩、熱療與冷療、對比浴、高壓氧、空氣療法、高地訓練、反射治療（針刺、指壓）、迷走－反射治療與化療等。 |
| A | 一般建議冷熱交替療法中，熱療與冷療的時間比例為?  (A)4:1  (B)5:1  (C)1:1  (D)1:2 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 田徑選手腿後肌拉傷後，經過治療，在治療期間最適合接受哪種肌力訓練?  (A)離心收縮肌力訓練  (B)向心收縮肌力訓練  (C)等長收縮肌力訓練  (D)增強式肌力訓練 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 生理治療的恢復方法不包括下列何者?  (A)運動療法或動態休息  (B)按摩  (C)高地治療  (D)冷療 |
| **解**  **釋** | 生理治療的恢復方法 包含：按摩、熱療與冷療、對比浴、高壓氧、空氣療法、高地訓練、反射治療（針刺、指壓）、迷走－反射治療與化療等。 |
| C | 大肌群的有氧運動會使機體的何種程度下降？  (A)亞急性發炎  (B)急性發炎  (C)慢性發炎  (D)亞慢性發炎 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 運動按摩的應用，宜在運動前15分鐘內進行，時間約？ (A)3~5分鐘  (B)5~10分鐘  (C)10~20分鐘 |
| **解**  **釋** | 運動前5~10　運動中3~5　運動後20~45 |
| A | 常用的冷療方法不包括下列哪一項？  (A)冷熱交替療法  (B)冷療法  (C)水敷法  (D)冰按摩法 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 身為一個棒球選手，應該都害怕「中暑」。請問，中暑是指身體中心溫度達到幾度以上？  (A)37  (B)38  (C)39  (D)40 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 儲存藥品時，需特別注意定期檢查藥品是否過期，一般如果過期或開封超過幾個月應立即丟棄？  (A)1個月 (B)3 個月 (C)6個月 (D)12個月 |
| **解**  **釋** |  |

# 軸狀面

|  |  |
| --- | --- |
| A | 體操的『側手翻』的動作是在繞哪個軸在做運動？  (A)矢狀軸  (B)縱軸  (C)橫軸  (D)水平軸 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 「側手翻」的動作是在什麼運動帄面上的活動?  (A)矢狀面  (B)額狀面  (C)橫斷面  (D)水帄面 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 人體繞縱軸之迴旋動作稱之為？  (A)空翻  (B)扭轉  (C)側翻  (D)滾翻 |
| **解**  **釋** | 縱軸：與地面垂直由上而下的軸線。身體以此軸旋轉活動為水平面活動。（扭轉、轉動。ex:揮棒） |
| D | 一百公尺賽跑時人體是在那一個平面上運動？而下肢則繞著那一 個軸在做運動？  (A)矢狀面、縱軸  (B)橫斷面、矢狀軸  (C)額狀面、矢狀軸  (D)矢狀面、橫軸 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 請問騎自行車運動時，腿部是做哪一解剖面的活動？  (A)sagittal plane  (B)frontal plane  (C)transverse plane  (D)以上皆非 |
| **解**  **釋** | (A)sagittal plane : 矢狀面　(B)frontal plane  : 額狀面　(C)transverse plane  : 橫斷面 |
| A | 體操運動中，單槓「大車輪」的動作是在什麼平面上的運動？  (A)矢狀面  (B)橫斷面  (C)冠狀面  (D)額狀面 |
| **解**  **釋** |  |

# 體適能

|  |  |
| --- | --- |
| A | 進行垂直立定跳立定跳測驗，主要是用來了解運動員的？  (A)爆發力  (B)最大肌力  (C)速耐力  (D)有氧耐力 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 由衛福部公告可用於評估國人「心肺耐力」的檢測方法不包含：  (A) 800/1600 公尺跑走  (B) 十二分鐘跑走  (C) 三分鐘登階  (D) 三分鐘跳繩 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 那些測驗項目是測量肌耐力的項目：甲.仰臥起坐 乙.握力 丙.引體向上 丁.伏地挺身  (A)甲乙丙丁  (B)甲丙丁  (C)乙丙丁  (D)甲乙丙 |
| **解**  **釋** | 握力是用來測驗肌力 |
| D | 體能測驗項目之立定連續三次跳，主要目的在測量?  (A)敏捷  (B)速度  (C)協調  (D)瞬發力 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 健康體適能的要素，下列何者為第一要素？  (A)心肺耐力  (B)身體組成  (C)柔軟度  (D)肌力、肌耐 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 「體能評量與等級」的總分數公式為何？　 (A)持續時間×運動頻率　 (B)運動強度×運動頻率　 (C)運動強度×持續時間　 (D)運動強度×持續時間×運動頻率 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 訓練的質量較低，偏低強度支有氧訓練是屬於 (A)競技體適能 (B)健康體適能 (C)有氧體適能 (D)以上皆是 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 教育部定的健康體適能之BMI理想標準值應低於：  (A)22  (B)23  (C)24  (D)25 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 改善體適能要考慮哪五個要素?  (A)運動方式、休息時間、頻率、強度和持續時間  (B)運動傷害、漸進負荷、頻率、強度和持續時間  (C)運動方式、漸進負荷、頻率、強度和持續時間  (D)運動方式、運動負荷、頻率、強度和持續時間 |
| **解**  **釋** | FITT Frequency（頻率）Intensity（強度）Type（性質）Time（時間）  運動處方的設計原則（MRFIT Principle）  運動方式（Modality or Mode）漸進原則（Rate of Progression）  運動頻率（Frequency）運動強度（Intensity）運動時間（Time or Duration）  改善體適能 運動方式、漸進負荷、頻率、強度和持續時間  美國醫學會運動處方 運動頻率、運動強度、運動型式、運動持續時間 |
| D | 如何解釋腰臀圍比(WHR)給中學生理解？  (A)是評量運動能力的指標 (B)=臀圍∕腰圍  (C)下半身測量大腿最粗的部位 (D)大於1的比例就屬於高危險群 |
| **解**  **釋** | 腰臀比：腰/臀。  男性標準比例分別是0.85～0.9　　　女性標準和0.7～0.85 (女性更正為0.85) |
| D | 運動處方設計原則包含：運動方式（Modality or Mode）、漸進原則（Rate of Progression）以及（F）、（I）、（T）等。下列選項何者是F、I、T所表示的原則？ (A) Fitness  (B) Fast  (C) Internality  (D) Intensity  (E) Training |
| **解**  **釋** |  |
| B | 某男學生身高170CM請你根據衛生署公告的理想體重計算方法算出為多少KG？ (A)64 (B)63 (C)65 (D)62 |
| **解**  **釋** | 男性的標準體重 ＝【身高（公分）－ 80】×   0.7  女性的標準體重 ＝【身高（公分）－ 70】×   0.6 |
| C | 30歲以下男女的理想體脂肪率分別為?　  (A) 男生17%～24%，女生14%～20%　  (B) 男生14%～27%，女生14%～22%　  (C) 男生14%～20%，女生17%～24%　  (D) 男生17%～23%，女生20%～27% |
| **解**  **釋** |  |
| B | 必需脂肪約佔女性總體重的 (A)3％  (B)12％  (C)18％  (D)22％ |
| **解**  **釋** | 男性，必需脂肪一般佔體重的2～5%，而女性約為10～13%。 |
| D | 體適能瑜珈動作的型態下列何者為誤？  (A)站姿  (B)坐姿  (C)跪姿  (D)立姿 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 下列關於擬定運動處方之原則，何者有誤？  (A) 多元化原則  (B) 超負荷原則  (C) 反覆性原則  (D) 特殊性原則 |
| **解**  **釋** | **健身運動訓練原則** 準備原則、特殊性原則、均衡原則、超負荷原則、漸進原則、規律原則、變化原則、可逆原則、完整程序原則  **健身運動訓練特色** 個別化、循序漸進、訂定合理的目標、優先選擇方便可行的運動、不一定要有特殊的運動器材、合適的穿著、有伴運動更好、避免運動傷害 |
| C | 柔軟度應用技術上何為PNF  (A)Principle Nature Flexibility  (B)Program Neuromuscular Function  (C)Proprioceptive Neuromuscular Facilitation |
| **解**  **釋** |  |
| D | 如果每天經由身體活動消耗300卡的熱量，一年就可以減掉約多少磅的脂肪？  (A)15磅  (B)22磅  (C)27磅  (D)31磅 |
| **解**  **釋** | 1磅=3500卡 ／ 365天X300卡=109500卡 ／ 109500卡/3500=31.285 |
| C | 進行協調能力的培養時，可以採用以下方法？  (A)用習慣的姿勢開始  (B)向完成動作進行  (C)練習時附加重物  (D)以上皆是 |
| **解**  **釋** | 實際進行協調能力的培養時，可以採用以下方法：  1.用不習慣的姿勢開始。 2.反向完成動作(鏡面練習)。 3.改變動作的速度及節奏。  4.採用遊戲的方式使練習變複雜。 5.利用不習慣的組合，使原本已習慣的動作複雜化。  6.練習時附加重物。 |
| A | 教育部實施體適能檢測所使用的登階測驗，在 35 公分高的臺階依照節拍每分鐘上下幾次？  (A) 24 次  (B) 36 次  (C) 40 次  (D) 60 次 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 某位體重100公斤的國中學生，已知其體脂肪百分比為28％，如果以17％身體脂肪百分比為減重目標，其理想體中約為：  (A)95公斤  (B)72公斤  (C)87公斤  (D)83公斤 |
| **解**  **釋** | 理想體重=非脂肪體重／(１－理想脂肪%) |
| C | 年滿幾歲才適合體適能檢測?  (A)5  (B)6  (C)7  (D)8 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 全人健康表現在  (A)三個 (B)四個 (C)五個 (D)六個層面上 |
| **解**  **釋** | 人與個人發展 人與社會環境 人與文化環境 |
| A | 下列哪一個是美國運動醫學會身體活動準備問卷，主要目的在了解健康狀況，增加體適能活動的安全性，並且用於一般體適能檢測時？  (A)PAR-Q  (B)PCPSTQ  (C)PHQ-9  (D)TEOSQ |
| **解**  **釋** | **PAR-Q(Physical Activity Readiness-Qusetionaire)**  身體活動準備度問卷，主要為運動前的安全指引，PAR-Q共有7條問題，主要針對心臟及肌肉骨骼系統。  如：有一個答案為「是」或有任何疑問，應找醫生作檢查及徵詢意見，以決定是否參與該活動或增加運動量能否應付可能出現的毛病，如答案為「否」，便可進行該運動而無須先徵尋醫生意見。  二、PAR-Q使用時機  (一)運動前。 (二)計畫增加運動量前 |
| D | 調節一個人會有多少體重的機制是指 (A)新陳代謝　 (B)基礎代謝率　 (C)設定點　 (D)能量平衡 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 高齡者最重要的健康體適能要素為何？  (A)心肺耐力  (B)肌力  (C)柔軟度  (D)身體組成 |
| **解**  **釋** | 因為老年人的肌肉退化特別明顯，尤其是大腿。 |
| A | 美國運動醫學會說明構成運動處方的四項基本要素為何？  (A)運動頻率、運動強度、運動型式、運動持續時間  (B)運動傷害、漸進負荷、運動頻率、運動強度  (C)漸進負荷、運動頻率、運動強度、運動持續時間  (D)運動方式、運動種類、運動頻率、運動持續時間 |
| **解**  **釋** |  |

# 鐵人三項

|  |  |
| --- | --- |
| D | 近年來，鐵人三項的活動十分盛行，請問有關鐵人三項的敘述，何者為是？  (A)比賽過程中，若自由車故障，可向大會申請更換其他自由車  (B)初次成為奧運比賽是在 1996 年亞特蘭大奧運  (C)鐵人三項是由三名選手共同完成的運動  (D)亞奧運正式項目的比賽距離是游泳 1.5 公里、自由車 40 公里、路跑 10 公里，合計 51.5 公里 |
| **解**  **釋** | **2000年雪梨奧運** **鐵人三項 跆拳道 雙人跳水 女子舉重** |

# 田徑

|  |  |
| --- | --- |
| B | 跳遠有所謂的「貝蒙障礙」，其遠度是多少？  (A)8.8公尺  (B)8.9公尺  (C)9公尺 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 請問跳高比賽判定勝負之順序為何？1 最佳成績 2 總試跳失敗次數 3 再次試跳最後失敗高度 4 最少試跳次數成功越過最後高度  (A)2314  (B)1324  (C)1423  (D)2143 |
| **解**  **釋** | 最佳成績、最少試跳次數成功越過最後高度、總試跳失敗次數、再次試跳最後失敗高度 |
| D | 急行跳遠決賽最後3回合的比賽順序，如何排定？　 (A)依前3次試跳的順序進行比賽　 (B)重新抽籤決定比賽順序　 (C)依前3次試跳成績，以排名的順序進行比賽　 (D)依前3次試跳成績，以排名的相反順序進行比賽 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 跳高比賽中，除非淘汰剩最後ㄧ位冠軍選手，否則橫竿每次晉升的高度不得少於  （A）2cm  （B）3cm  （C）4cm  （D）5cm |
| **解**  **釋** |  |
| A | 加速跑階段，大腿擺動應稍  (A)高  (B)低  (C)一樣  (D)依心情而定於普通跑 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 現今三級跳遠之三步步伐為  (A)跨步跳單腳跳跳躍  (B)跨步跳跨步跳跳躍  (C)單腳跳單腳跳跳躍  (D)單腳跳跨步跳跳躍 |
| **解**  **釋** | 老師教；【騰、跨、躍】 |
| A | 標槍項目之扇形著地區，其扇形角度大約為 (A)29  (B)33 (C)35  (D)40 度 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 美國跳遠選手貝蒙(Badmen)於1968年墨西哥奧運會跳出多少成績榮獲冠軍？其紀錄亦被列為「貝蒙障礙」 (A)7.89 公尺   (B)8.89 公尺  (C)8.90 公尺  (D)8.93公尺。 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 田徑運動中，110公尺高欄由起跑線到第一欄架的距離為？　 (A)13　 (B)13.5　 (C)13.72　 (D)45　公尺 |
| **解**  **釋** | 110公尺跨欄(mh) 13.72公尺(m)  欄間距離9.14公尺 100公尺跨欄(mh) 13公尺(m)   欄間距離為8.5公尺 |
| A | 下列有關於田徑釘鞋的敘述何者正確？  (A)最多只能有11支釘子  (B)於人造跑道上，鞋釘不得超過2.5公分  (C)於非人造跑道上，鞋釘不得超過0.9公分 |
| **解**  **釋** | 人造跑道上，鞋釘不得超過0.9公分　　非人造跑道上，鞋釘不得超過2.5公分  跳高和標槍鞋的鞋釘不得超過1.2公分 |
| B | 背向式跳高的技術最早出現在哪一個比賽？  (A)東京奧運  (B)墨西哥奧運  (C)漢城奧運  (D)慕尼黑奧運 |
| **解**  **釋** | 墨西哥　背向式　十九屆　默背九 |
| A | 田徑400 公尺跨欄比賽欄間的距離為 (A)35 公尺 (B)40 公尺 (C)45 公尺 (D)50 公尺 |
| **解**  **釋** | 起跑至第一個欄是：45公尺  欄間是：35公尺 |
| A | 標槍比賽女子項目，標槍重量為  (A) 600  (B) 700  (C) 800  (D) 900　公克 |
| **解**  **釋** | 國中男女.社女.高女600g  高男.社男800g |
| C | 鉛球與鏈球場地直徑為  (A) 2.50公尺  (B) 2.235公尺  (C) 2.135公尺  (D) 2.035公尺 |
| **解**  **釋** | 鉛球、鏈球直徑為2.135M　／　鐵餅直徑2.50M  有效落地角度：鉛球、鏈球、鐵餅34.92度　／　標槍29度 |
| C | 標槍出手的角度以  (A)15~20度  (B)21~38度  (C)29~36度  (D)37~45度 為佳 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 跳遠時助跑速度越快，起跳角度  (A)越大  (B)一樣  (C)越小  (D)視心情而定 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 影響急行跳遠成績的因素包括水平速度、起跳角度及以下何種因素？  (A)垂直高度  (B)騰空時間  (C)起跳速度  (D)踏板位置 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 徑賽時可離開自己跑道向內道切入的搶道線之兩端需各置一支高度至少 幾公尺的旗子 (A)1.5  (B)1.2  (C)1.3  (D)1.1 公尺 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 田賽之水平跳躍項目之助跑道，自起跳線至助跑道的盡頭最短應有：  (A)30公尺  (B)35公尺  (C)40公尺  (D)45公尺 |
| **解**  **釋** | 最短40，最長45！ |
| A | 田徑跳高比賽，同一人連續試跳(尚有比賽選手)及僅存唯一選手情形下，則每次試跳分別必須在多少時間內完成?  (A) 尚有比賽選手時 2 分鐘, 僅存唯一選手時 3 分鐘  (B) 尚有比賽選手時 2 分鐘, 僅存唯一選手時 5 分鐘  (C) 尚有比賽選手時 3 分鐘, 僅存唯一選手時 5 分鐘  (D) 尚有比賽選手時 3 分鐘, 僅存唯一選手時 6 分鐘 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 參加田徑比賽時，下列敘述何者正確？ (A) 運動員可以赤腳、單腳或雙腳穿鞋參加比賽。 (B) 在塑膠跑道上舉行的比賽，鞋釘的突出部分最大長度為25 毫米。 (C) 在非塑膠跑道上舉行的比賽，鞋釘的突出部分最大長度爲9 毫米。 (D) 跳高與標槍鞋釘的突出部分最大長度爲9 毫米。 |
| **解**  **釋** | (B)9 (C)25 (D)12 |
| B | 跳遠助跑的最後一步必須要  (A)變大  (B)變小  (C)一樣大  (D)以上皆可，才有利於跳遠成績的表現 |
| **解**  **釋** | 水平力量要轉一些成為垂直力量，所以腳步要變小才可成功轉換。 |
| B | 田徑跳遠場地，起跳板是一塊白色木板，長爲1.22公尺長，寬度爲幾公分寬?  (A) 10±0.2公分  (B) 20±0.2公分  (C) 25±0.2公分  (D) 30±0.2公分 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 田徑跑100公尺比賽，在起跑後30～70公尺階段，應採取何種方式來提高速度？　 (A)同時增大步幅、步頻　 (B)保持步頻、增加步幅　 (C)減低步幅、增加步頻　 (D)保持步幅、增加步頻 |
| **解**  **釋** | 步幅已在起跑時慢慢伸展開，欲增加速度則步頻加快。 |
| D | 背向式跳高法，在第幾屆奧運會時第一次出現？ (A)第 16 屆  (B)第 17 屆  (C)第 18 屆  (D)第 19 屆 |
| **解**  **釋** | **1968 墨西哥**　貝蒙障礙　紀政銅牌　背向式跳高 |
| B | 下列何者不是急行跳遠技術的空中動作？  （A）走步式  （B）擺動式  （C）挺身式  （D）蹲踞式 |
| **解**  **釋** | 騰空姿勢大致可分為四種：  a. 蹲踞式 b. 挺身式 c. 走步式 d. 混合式（混合挺身式與走步式的特徵）。 |
| A | 跳遠「空間概念」的意思是指踩板前? 步的位置觀念。這個概念與起跳意志息息相關。  (A) 1~2  (B) 2~3  (C) 3~4  (D) 4~6 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 400公尺標準田徑場，其半圓式彎道之半徑為 ： (A)36.5公尺 (B)40.5公尺 (C)45.5公尺 (D)50公尺 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 田徑比賽中，接力比賽的棒次表，應在比賽時間至少多久之前就應送達檢錄處？  (A) 10分鐘  (B) 20分鐘  (C) 30分鐘  (D) 1小時 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 田賽使用投擲圈的項目有鉛球、鏈球、鐵餅，哪一項目使用之投擲圈最大？  (A)鉛球  (B)鏈球  (C)鐵餅  (D)三者一樣大 |
| **解**  **釋** | 內緣之直徑，鉛球、鏈球為2.135公尺，鐵餅為2.50公尺。 |
| C | 三級跳遠國際比賽中，起跳板與落地區的距離，下列何者正確？  (A)男子組 11 公尺，女 子組 9 公尺  (B)男子組 13 公尺，女子組 9 公尺  (C)男子組 13 公尺，女子組 11 公尺  (D)男子組 11 公尺，女子組 7 公尺 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 推鉛球的投擲有效角度是：  (A)35度  (B)40度  (C)45度  (D)50度 |
| **解**  **釋** | 鉛球有效角度 34.92 標槍有效角度 29 |
| C | 跳遠項目助跑道最短應該要有？ (A)30公尺  (B)35公尺  (C)40公尺  (D)45公尺 |
| **解**  **釋** | 跳高其助跑到 最短應為20公尺  撐竿跳的助跑到 最短為40公尺  跳遠的助跑道 最短為40公尺  標槍的助跑道 30~36. 5公尺 |
| C | 撐竿跳項目之著地區至少不能少於 (A)4 公尺╳4 公尺 (B)4 公尺╳5 公尺 (C)5 公尺╳5 公尺 (D)5 公尺╳6 公尺 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 根據最新國際田徑規則，鐵餅比賽場地的投擲圈為2.50公尺，投擲角度約為？  (A) 35度  (B) 40度  (C) 45度  (D) 50度  (E) 60度 |
| **解**  **釋** | 投擲圈為2.50公尺，投擲角度 35度 |
| A | 1984年西德標槍選手霍恩擲出 104.8公尺 紀錄後，國際田總將男子標槍的重心往前移了幾公分？？  (A)4 公分  (B)5 公分  (C)6 公分  (D)7公分 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 採用中位式蹲距起跑時.對於跑者雙腳前後距離.何者敘述正確?  (A)後膝關節蹲距時位在前腳的足弓旁  (B)後腳尖在前腳足弓的中央  (C)後膝關節蹲距時位在前腳尖旁.約為後腿之膝蓋落在前腿足弓前緣旁邊  (D)以上皆是 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 下列何者為田徑場中標槍投擲弧的線寬 (A)4 ㎝ (B)5 ㎝ (C)6 ㎝  (D)7 ㎝ |
| **解**  **釋** |  |
| D | 國際田徑鑽石聯賽同一項目需參與完幾站賽事積分最高者才可獲得價值 8 萬美元的 4 克拉鑽戒 (A)8 (B)10 (C)12 (D)14 站 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 第一屆奧運會所舉行的跨欄跑，全長幾公尺？  (A) 80  (B) 90  (C) 100  (D) 110 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 在推鉛球動作中，滑歩時背朝投擲方向，從頭到左 腳洽成一斜線，與地面約成幾度體角為佳？  (A)30度  (B)40度  (C)45度  (D)50度 |
| **解**  **釋** |  |
| B  D  E | 老師在三級跳遠的訓練中，應教導同學哪些正確的觀念? 　  (A) 初學者練習時，助跑速度要像急行跳遠一樣，速度越快越好　  (B) 助跑距離為33～40公尺左右，跳者可自行斟酌　  (C) 三級跳遠之三步步伐為:跨步跳->單腳跳->跳躍　  (D) 在起跳板兩端延長線上起跳，不論是否超過起跳線，以一次試跳失敗論  (E) 比賽時不論 起跳與否，身體任何部分觸及起跳線前方地面者，以一次試跳失敗論。 |
| **解**  **釋** | (A) 初學者練習時，助跑速度不可像急行跳遠一樣，宜先練習正確的步伐  (C) 三級跳遠之三步步伐為:單足跳->跨步跳->跳躍 |
| D | 田徑全能運動項目每次晉升高度一律為?  (A) 0.5公分  (B) 1公分  (C) 2公分  (D) 3公分 |
| **解**  **釋** | 混和跳高不少於3公分，混和撐竿跳不少於10公分。 |
| B | 跳高比賽至最後階段，只剩兩人繼續在比賽時，每次試跳可用時間為  (A)1  (B)1.5  (C)2  (D)2.5 分鐘 |
| **解**  **釋** | 2或3人時，跳高1.5分鐘，撐竿跳高2分鐘，其他1分鐘。 |
| B | 馬拉松的起源於西元幾年?  (A)前485  (B)前490  (C)前495  (D)前500 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 優秀跳遠運動員的實際起跳離地角度範圍約為多少？  (A)18度至27度  (B)30度至37度  (C)40度至57度  (D)以上皆非 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 奧林匹克運動會，場地正式使用 400M 跑道為何時？  (A)1920 Antwerp  (B)1924 Paris  (C)1928 Amsterdam  (D)1932 Los Angeles |
| **解**  **釋** | 1920比利時-安特衛普 第一次「擁有」400公尺的標準跑道，但未正式起用，同時使用奧運五環的LOGO |
| B | 有關田賽的額外加跳，下列敘述何者有誤？  (A) 每位選手在每一個高度只有一次試跳  (B) 有關選手所越過的最後高度，將是額外加跳的起跳高度  (C) 橫竿升降高度，跳高為 2 公分，撐竿跳高為 5 公分  (D) 假如有一位選手在一高度未做試跳，將自動喪失爭取第一名權利 |
| **解**  **釋** | 有關選手所越過的最後失敗高度，將是額外加跳的起跳高度。 |
| B | 田徑運動的發展歷程，以下敘述何者有誤？　 (A) 1894年出現釘鞋　 (B) 1974年使用起跑架　 (C)西元前776年古希臘奧林匹克運動會就有賽跑項目　 (D)1896年第一屆現代奧運即設有男子100公尺及400公尺的比賽項目 |
| **解**  **釋** | 1894年出現釘鞋 1938年使用起跑架 |
| A | 國際標準徑賽場地為400m，其測量方式為\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_繞一圈所得之距離。  (A) 第一道次內緣外30cm處  (B) 跑道區最內緣  (C) 跑道區最外緣  (D) 跑道區中間 |
| **解**  **釋** | 如果有邊石，從邊石外30公分處測量，無邊石之跑道，則從內緣20公分測量。 |
| C | 田徑三千公尺障礙跑，在場上每一圏，包括水坑的攔架障礙，需越過幾個欄架？  (A)7個 (B)6個 (C)5個 (D)4個 |
| **解**  **釋** | 一圈包含4個障礙，1個水坑 |
| B | 跳遠助跑的最後一步必須要  (A)變大  (B)變小  (C)一樣大  (D)以上皆可，才有利於跳遠成績的表現 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 田賽之水平跳躍項目之助跑道，自起跳線至助跑道的盡頭最短應有：  (A)30公尺  (B)35公尺  (C)40公尺  (D)45公尺 |
| **解**  **釋** | 最短40，最長45！ |
| C | 田徑男子100公尺世界紀錄9.58秒是由牙買加選手玻爾特在哪一個國家所創造  (A)美國　　 (B)芬蘭　　 (C)德國　　 (D)中國 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 急行跳遠起跳時踩板應以腳的那一部位  (A)腳尖  (B)前半腳掌  (C)全腳掌  (D)腳跟 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 三千公尺障礙跑在接近欄架約幾公尺前就應培養目測距離的能力?  (A)50-60公尺  (B)30-40公尺  (C)15-20公尺 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 田徑三級跳項目的起跳動作流程依序為何？  (A)Jump、Step、Hop  (B)Hop、Jump、Step  (C)Hop、Step、Jump  (D)Step、Hop、Jump |
| **解釋** | 三級跳：單足跳 Hop 跨步跳Step 跳躍 Jump |
| A | 4×400公尺接力賽第三、四棒選手，其在接力區內的排列方式，是依照同隊選手跑完幾公尺時的先後順序？  (A)200公尺  (B)300公尺  (C)400公尺  (D)500公尺 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 腹滾式跳高助跑方向與橫竿最佳角度為  (A)15~30度  (B)30~45度  (C)45~60度  (D)60~90度 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 下列田徑規則何者有誤？  (A)田徑項目在跑道上舉行之各項人工計時成績，都要進位換算成1/10秒，且應進位成較慢的成績，如11.21秒應進位成11.3秒  (B)鉛球、鐵餅、鏈球之投擲有效區之角度均為34.92的扇形著地區  (C)鉛球、鐵餅、鏈球之投擲圈內緣直徑均為2.135M±5mm  (D)跳高項目若高度成績相等，將加總全程比賽失敗的總次數以判定名次 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 標槍必須由何種材質構成?  (A)木  (B)金屬  (C)鐵  (D)以上皆是 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 撐竿跳高比賽每輪之後，橫竿升高的幅度不得少於  (A)3公分 (B)4公分 (C)5公分 |
| **解**  **釋** |  |

# 游泳

|  |  |
| --- | --- |
| A | 仰泳轉身之前，身體從仰臥翻轉成俯臥的姿勢，帶動身體翻轉的一臂， 在水下可划手幾次轉身？  (A)一次  (B)二次  (C)三次  (D)不限 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 游泳比賽用水道寬度應為　 (A)2m　 (B)2.5m　 (C)3m　 (D)1.5m |
| **解**  **釋** |  |
| C | 符合國際競賽標準的游泳池需有幾條水道 (A)6 條 (B)8 條 (C)10條 (D)12 條 |
| **解**  **釋** | 1跟10道是防水波道，所以國際一定需要有十道。 |
| C | 蛙式蹬夾腿是使身體前進最主要的推進力，其比例約占　 (A)50%　 (B)60%　 (C)70%　 (D)80% |
| **解**  **釋** |  |
| B | 標準游泳池最外側的兩條水道，需加幾公尺的空間。  (A)0.1  (B)0.2  (C)0.3  (D)0.4 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 仰泳的前進速度，主要來自手部的划水動作，其比例約佔  (A)30%-40% (B)50%-60% (C)70%-80% |
| **解**  **釋** |  |
| A | 下列何者是2008北京奧運游泳競賽中的新增項目？  (A)公開水域10KM  (B)公開水域20KM  (C)1600M混合接力  (D)3000M自由式 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 以下關於蛙泳的敘述哪一項是正確的？  (A)出發跟折返轉身時，頭未露出水面前，只能做一次大划手  (B)折返轉身時，雙手一定要同時觸碰池壁，且高度一樣  (C)除了出發跟折返轉身外，在一划手一夾水之間，一定要將頭的一部分露出水面上  (D)夾水之雙腿需以水平且左右對稱的方式運動，惟出發或折返轉身時可做一次蝶腿踢水 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 現代的游泳運動起源於幾世紀的英國？  (A)19  (B)16  (C)18  (D)17世紀 |
| **解**  **釋** | 英勇(泳)~ |
| C | 游泳比賽時仰式出發把手不得突出泳池池壁，其離水面高度需在多少距離內?  (A)10cm至30cm  (B)20cm至50cm  (C)30cm至60cm  (D)40cm至70cm |
| **解**  **釋** |  |
| C | 蝶泳與蛙泳是由哪一年開始分開？  (A) 1910 年  (B) 1952 年  (C) 1953 年  (D) 1960 年 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 蝶泳身體位置須保持流線型姿勢，身體和前進方向應成  (A) 5～10度  (B) 10～20度  (C) 20～30度 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 依據國際游泳聯合會（簡稱國際游泳總會）2014年至2017年版的規定，舉辦奧運會、世界錦標賽及世界盃比賽時，裁判長人數應為幾人？  (A)1人  (B)2人  (C)3人  (D)4人 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 正式游泳競賽中，若為計時決賽且共有27 人參賽，請問報名選手成績第三快的選手應排在第幾組第幾水道?  (A) 第三組第三水道  (B) 第二組第四水道  (C) 第四組第三水道  (D) 第一組第四水道 |
| **解**  **釋** | 預決賽--強者要分開,才有看頭；所以是..45362718  決賽--越早比賽代表成績越差，所以強者在同一組。所以.....第四組第三道!! |
| A | 下列有關夏季奧林匹克運動會游泳競賽的歷史敘述，何者有誤？  (A) 蛙式於 1900 年第二屆奧運開始獨立競賽  (B) 蝶式 1956 年第十六屆奧運成為正式項目  (C) 個人混合式於 1964 年第十八屆奧運成為正式項目  (D) 4\*100 公尺自由式接力於 1904 年第三屆奧運成為正式項目 |
| **解**  **釋** | 1896年雅典奧運游泳被列為競賽項目時，不分泳姿，是真正的自由式，只有100公尺、500公尺、1200公尺三個項目。  1900年第2屆巴黎奧運會時，將仰泳分出；  1904年第3屆聖路易奧運會時，又分出蛙泳。  1912年第5屆斯德哥爾摩奧運會時，女子游泳被列為比賽項目。  1956年第16屆墨爾本奧運會，又增加了蝶泳，從此定型為4種泳姿。  2008年北京奧運還多了10公里馬拉松游泳 |
| B | 游泳比賽時出發臺之高度需離水面多少距離內?  (A)25cm至50cm  (B)50cm至75cm  (C)75cm至85cm  (D)85cm至95cm |
| **解**  **釋** |  |
| B | 游泳水中出發的比賽規則，以下敘述何者有誤？  (A)當裁判鳴第一聲長笛聲時，選手應立即入水  (B)選手入水後，裁判鳴一短笛聲，全部選手均須返回出發位置  (C)當全部選手均已就出發位置時，裁判會下達「預備」口令  (D)發令裁判下達「預備」口令後，等到選手均已靜止時，即發出出發信號。 |
| **解**  **釋** | 第一聲長哨，選手入水。  第二聲長哨，多數選手均已就出發位置。 |
| D | 捷泳手划軌跡的速度以下列哪個階段為最快？  (A)抓水期  (B)初期  (C)中期  (D)後期 |
| **解**  **釋** |  |

# 水域

|  |  |
| --- | --- |
| A | 水球比賽場地，水深應為?公尺以上。  (A) 2公尺  (B) 3公尺  (C) 4公尺  (D) 5公尺 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 水上芭蕾的比賽時間為　 (A)5分鐘至7分鐘　 (B)3分半鐘至5分鐘　 (C)7分鐘至20分鐘　 (D)7分鐘至9分鐘 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 水球比賽始於哪一屆奧運會  (A)1896 年雅典  (B)1900 年巴黎  (C)1904 年聖路易  (D)1908 年倫敦 |
| **解**  **釋** |  |

# 籃球

|  |  |
| --- | --- |
| B | 下列籃球比賽規則，何者敘述正確？  (A)籃框下的禁區，進攻隊不得停留五秒鐘  (B)持球不做任何運球、傳球等動作不得超過五秒鐘  (C)發邊線球或端線球時，必須在三秒鐘內將球傳入場內  (D)每次請求暫停的時間為二分鐘 |
| **解**  **釋** | 籃下 3秒 發球 5秒 暫停 1分鐘 |
| C | 籃球比賽當一位球員持球，被防守球員緊迫防守達  (A) 3  (B) 4  (C) 5  (D) 6秒，即為違例 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 籃球比賽中哪些球員可在籃下限制區域內停留超過三秒鐘?  (A)防守隊球員  (B)控球隊球員  (C)沒有持球的球員  (D)所有球員 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 籃球場上的＂加罰狀態＂，指只要有犯規，對方就可站上罰球線，但下列哪個犯規除外？ (A)阻擋犯規　 (B)進攻犯規　 (C)打手犯規　 (D)推人犯規 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 3對3籃球比賽進攻方進球後應由誰發球？　 (A)防守方　 (B)進攻方　 (C)重新跳球　 (D)先搶到球者 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 籃球合理衝撞免責區之圓弧半徑為 (A)1m (B)1.25m (C)1.5m (D)1.75m |
| **解**  **釋** |  |
| B | 籃球場上的＂加罰狀態＂，指只要有犯規，對方就可站上罰球線**，**但下列哪個犯規除外？ (A)阻擋犯規　 (B)進攻犯規　 (C)打手犯規　 (D)推人犯規 |
| **解**  **釋** | **防守方犯規　罰球**  **進攻方犯規　交換球權** |
| C | 關於籃球技術犯規(technical foul)的敘述，何者錯誤？  (A)NBA籃球規則對此甚至有罰錢的規定  (B)例如辱罵裁判、對對手做出可能令其受傷的隔空動作  (C)球員技術犯規，紀錄上計作T，第3次才直接判出場  (D)對方球隊獲得一次罰球的機會，並掌有球權  (E)球員的技術犯規計入個人犯規次數中 |
| **解**  **釋** | 2次出場 |
|  | 新制國際籃球規則，禁區場地規格變更，將原梯形改為長方形，其以下長與寬配對何者正確?  (A) 5.1m,4.6m  (B) 5.6m,4.5m  (C) 5.8m,4.9m  (D) 5.9m,4.9m |
| **解**  **釋** |  |
| B | 禁區(三秒區)內增設一半圓為進攻免責區(合法衝撞區)，請問此 半圓的半徑為多少m？  (A)1.15m。  (B)1.25m。  (C)1.35m。  (D)1.45m。 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 籃球中，突破2-3聯防區域最有效的方式就是具備？ (A)優異的體能  (B)準確的外線 (C)絕佳的默契 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 籃球比賽延長賽時之進攻球籃應  (A)重新跳籃  (B)延續下半場方向  (C)延續上半場方向  (D)由裁判自行決定 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 依據最新籃球規則，在籃球比賽中，A1 投籃的球離手後，球在空中且投籃計時鐘顯 示為 10 秒時，防守球員 B2 對 A2 犯規，此為 B 隊該節的第 2 次犯規，之後球中籃， 應被判定？  (A) A1 投中無效，並由 A 隊在發生犯規的最近處發界外球，投籃計時鐘重設為 24 秒  (B) A1 投中有效，並由Ａ隊在發生犯規的最近處發界外球，投籃計時鐘重設為 14 秒  (C) A1 投中無效，並由Ａ1 進行加罰 2 次  (D) A1 投中有效，並由Ａ1 進行加罰 1 次 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 籃球比賽時，使用3–2區域防守的動機和優點為何？  (A)有利於搶到攻擊籃板球  (B)制空權無法有效掌握在己隊手裡時  (C)外圍的防守者可以做強勢的壓迫和包夾  (D)區域若被拉扯到一方，防守球員可全退至禁區內 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 下列籃球比賽情形何者不是違例的判決  (A)帶球走步  (B)跳球員直接接球、拍球超過兩次  (C)抓住籃框  (D)完全在籃圈水平面上正向下落的球，此時球員去觸球 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 籃球比賽中當一位進攻球員持球衝撞一位雙腳站在「合法衝撞免責區」內的防守球員時，即使此控球員沒有非法使用手、臂或腿，但衝撞時他(她)若正進行哪一項動作仍 可能被判為「持球撞人」？  (A)控球員雙腳離地在空中試圖投籃  (B)控球員雙腳離地在空中傳球  (C)運球前進  (D)以上皆是 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 請問NBA籃球規則中規定個人犯規幾次即犯滿離場？  (A)三次  (B)四次  (C)五次  (D)六次 |
| **解**  **釋** | nba 一節12分 打四節  犯規6次 退場  sbl 一節10分 打四節  犯規5次 退場 |
| C | 籃球比賽時，當執行完技術犯規罰球後，應從何處發球以開始進行比賽?  (A)底線外  (B)邊線外  (C)中線延伸線外  (D)技術犯規發生處 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 籃球籃下3秒的違例，從何算起?  (A)進攻隊伍任何一個站在籃架限制區內  (B)進攻隊伍持球的隊員站在籃框下  (C)過半場開始  (D)只要拿到球就開始算 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 籃球進攻籃板球，最有可能的反彈位置為？  (A)對邊  (B)投籃位置  (C)中間  (D)投籃者後方 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 籃球比賽中，球員以手在對手眼前揮擺而妨礙對手視線可能被判什麼犯規?  (A)進攻犯規  (B)阻擋犯規  (C)技術犯規  (D)奪權犯規 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 依據最新籃球規則關於籃球場地中立區的敘述何者錯誤 (A)英文名稱 Neutral Zone (B)長 30 公分 (C)其目的在於防止雙方隊員在罰球時而作無謂的接觸 (D)罰球時踩線或踏入中立區域均為違例 |
| **解**  **釋** | 長 40 公分 |
| B | 籃球的胸前傳球的要訣，是用手臂的力量，將球傳出。 (A)O (B)X |
| **解**  **釋** | 手腕 |
| B | 下列敘述何者是正確的？  (A)籃球比賽時，球員的球衣號碼前胸應至少高於20公分，背部的號碼至少應高於10公分  (B)籃球場地中立區的英文名稱為Neutral Zone  (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12：0  (D)籃球籃框圓心到三分線的距離為6.73公尺 |
| **解**  **釋** | (A)前胸號碼至少高10CM,背部至少20CM(題目寫反了,AND號碼筆直寬度不得小於2CM)  (C)比數應記為20:0  (D)籃框圓心到三分線距離為6.75M (NBA為7.25M) |
| B | 根據籃球最新規則，若球員故意將球由籃圈下方向上穿過籃圈，應屬： (A) 技術犯規。  (B) 違例。 (C) 奪權犯規。  (D) 沒事，繼續比賽 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 籃球比賽時，進攻隊伍的外線能力較差時，可選：  (A)壓迫式的盯人防守  (B)沉退式的盯人防守  (C)3-2區域防守  (D)混合防守 |
| **解**  **釋** | 沉退式防守是盯人防守的一種~~~2-3是區域聯防專門對付因對方內線攻擊能力較強  3-2是針對外線能力好的球隊~ |
| C | 籃球比賽最後兩分鐘或延長賽時，提出暫停的球隊可以擁有後場球權，必須在何處發球？  (A)中場線外  (B)技術代表區  (C)指定發球區.  (D)底線後方 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 下列何者不是籃球三重威脅動作？　 (A)投籃　 (B)急停　 (C)傳球　 (D)切入 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 美國人那史密斯〈Dr. James Naismith〉博士，是何時發明了籃球運動？  (A)西元1881年。  (B)西元1891年。  (C)西元1896年。  (D)西元1886年。 |
| **解**  **釋** | 排球1895威廉摩根 |
| D | 籃場上球員三號位置(SF)通常司職何種角色?  (A)大前鋒  (B)中鋒  (C)前鋒  (D)小前鋒  (E)後衛 |
| **解**  **釋** | 一號位置：控球後衛 (PG)　二號位置：得分後衛 (SG)　三號位置：小前鋒   (SF)  四號位置：大前鋒   (PF)　五號位置：中鋒     (C) |
| D | 籃球比賽第三節與第四節間、延長賽間，及中場休息 時間各為多少分鐘？ (A)2，3，10 (B)2，3，15 (C)2，2，10 (D)2，2，15 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 籃球比賽時，當裁判鳴哨後，做出「雙手高舉，右手握拳，左手接握右手手腕在頭頂」的動作，即表示下列何種情況？  (A)拉手  (B)技術犯規  (C)違反運動道德  (D)取消比賽資格 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 以下哪一項為NBA 與SBL 規則中相異之處？ (A)籃下合法衝撞  (B)防守3 秒  (C)進攻24 秒  (D) 一加一罰球 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 3對3籃球在哪一年奧運會列入正式比賽項目  (A)2012倫敦奧運會  (B)2016里約奧運會  (C)2020東京奧運會  (D)尚未被國際奧會核准 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 正式籃球比賽，4節×12分鐘賽制中，每一節內，每隊球員侵人與技術犯規次數滿幾次時，其後每一球員的侵人犯規，應判罰球二次？  (A)四次  (B)五次  (C)七次  (D)八次 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 籃球比賽奪權犯規應記 (A)P  (B)B  (C)D  (D)U |
| **解**  **釋** | P人犯規　U不合運動道德犯規　D奪權犯規　T技術犯規　C教練　B球隊席 |
| C | 現代奧林匹克運動會首次允許NBA球員參加比賽的是：  (A)​1984年洛杉磯運動會  (B)1996年亞特蘭大奧運會  (C)1992年巴塞隆納運動會  (D)1988年首爾(漢城)運動會 |
| **解**  **釋** | 1992年 第25屆 巴塞隆納  1.蘇聯解體以獨聯體參賽　　　　　　　　2.籃球項目允許NBA球員參加  3.新增項目：羽球 棒球 10km競走　　　 4.我國棒球銀牌 |
| B | 籃球-球隊於開賽多久時人員不足  (A)10分鐘後  (B)15分鐘後  (C)20分鐘後，該隊人員仍不足人數，判定落敗 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 以下哪一個部位是籃球雙手反彈傳球接球的適當高度？  (A)頭部  (B)肩上  (C)胸部  (D)腰部 |
| **解**  **釋** | 正常傳接球是胸部沒錯...  但"反彈球"是腰部... |
| D | 籃球比賽中，進攻球員的假動作是否有效，與下列何種現象無關？  (A)心理的不反應期（Psychological refractory period : PFP ） (B)預期或預判（anticipation ） (C)刺激問隔時問（interstimulus interval : ISI）的影響效應 (D)似動現象（apparent motion ） |
| **解**  **釋** | **似動現象**（錯覺的一種）又可以分為下列幾種：  **自動現象**　例如，黑暗中看到的光，漸漸亮起，看起來有靠近的感覺，弱變暗又像是後退，其實本身並沒有動。或因參照點，觀察者會產生移動感覺。  **閃動現象**　又稱飛現象，一般看到的霓虹燈就是，只是輪流亮起紅燈，看起來好像是紅燈在跑，其實並沒有。  **誘動現象**　例如布袋戲人偶不動背景動，像人偶在飛的樣子；物體不動，但受到另一個移動的刺激，會感覺物體移動。 |
| C | 籃球比賽在比賽的最後多少分時，只要球投中就必須停錶？　 (A)5分鐘　 (B)3分鐘　 (C)2分鐘　 (D)1分鐘 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 2008年4月26日的時候，FIBA(國際籃總)在北京開會決議，修改若干規則， 有一部份將在2008年10月1日起生效，另一部份則要延到2010年10月1日起 才生效，其中球場的禁區(三秒區)將由梯形改為長方形，規格為  (A)4.8m×5.8m。  (B)4.8m×5.88m。  (C)4.88m×5.88m。  (D)4.88m×5.8m。 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 籃球運動是哪一年傳入我國？ (A)1884年 (B)1894年 (C)1904年 (D)1914年 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 籃球比賽室內球場天花板高度不得低於  (A) 6  (B) 7  (C) 8  (D) 10公尺 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 籃球場中圈的半徑為  (A)1.50  (B)1.60  (C)1.70  (D)1.80公尺 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 在籃球比賽中，教練由於本身不合道德行為，被判技術犯規應以何種記錄表示  (A)“ T ”  (B)“ V ”  (C)“ P ”  (D)“ C ” |
| **解**  **釋** | 死(C)教練     踢(T)球員 |
| B  D | 關於籃球技術歐洲步(Euro Step)的敘述何者錯誤？  (A)據說是最早由歐洲球員上籃時採用的一種過人步伐，所以叫歐洲步  (B)先跨兩大步由隊友把球拋高傳球，另一人空中接球後第一時間投籃  (C)吉諾比利(Manu Ginobili)、韋德(Dwayne Wade)都是使用這個技巧的佼佼者  (D)最大的亮點就在上籃時的步伐，左右盡量不要晃動幅度，最後一步要跳得很高  (E)主要目的在甩開防守者上籃、類似假動作閃人技巧 |
| **解**  **釋** | 歐洲步（Euro Step)，籃球中帶球上籃時用的一種過人技巧，這種技巧最大的亮點就在上籃時的步伐，左右晃動幅度大，容易讓防守者無法判斷行進方向，導致防守者失去防守位置。 |
| B | 籃圈的寬度為  (A)40cm   (B)45cm   (C)50cm   (D)55cm |
| **解**  **釋** |  |
| B  D | 下列國小籃球規則敘述何者有誤？  (A) 一個人若達到五次犯規，該球員須立即離場  (B) 攻方要在 24 秒之內投籃，否則就算違例  (C) 攻方必定要在 10 秒之內把球帶到前場，否則就算違例  (D) 其中一隊犯規次數由第九次起，每次犯規敵隊可得兩個罰球 |
| **解**  **釋** | (B) 攻方要在 30 秒之內投籃，否則就算違例  (D) 其中一隊犯規次數由第8次起，每次犯規敵隊可得兩個罰球 |
| C | 曾是我國設立的第一個職業籃球聯盟「中華職業籃球聯盟」(ChineseBasketballAlliance，簡稱CBA)是創建於？  (A)1991年。  (B)1992年。  (C)1993年。  (D)1994年。 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 現代奧林匹克運動會首次允許NBA球員參加比賽的是：  (A)​1984年洛杉磯運動會  (B)1996年亞特蘭大奧運會  (C)1992年巴塞隆納運動會  (D)1988年首爾(漢城)運動會 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 關於美國國家籃球協會(National Basketball Association，縮寫為NBA)下列敘述何者錯誤?  (A) NBA目前共有三十支球隊  (B) 例行賽每支球隊共有八十二場比賽  (C) 底角三分線距離籃框為6.7公尺  (D) NBA一節比賽有十二分鐘，延長賽則是一次六分鐘 |
| **解**  **釋** | NBA一節比賽有12分鐘，延長賽則是一次5分鐘。 |
| A | 洛克先生是在何時將街頭籃球賽移至紐約哈林區的洛克公園?  (A)西元1965年  (B)西元1966年  (C)西元1981年  (D)西元1985年 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 籃球比賽教練應在比賽前  (A)5  (B)10  (C)15  (D)20分鐘，提出先發球員名單 |
| **解**  **釋** | 20分鐘前向記錄員提出12位比賽球員名單。 10分鐘前提出先發5位球員名單並簽名。 |
| B | 依據最新籃球規則關於籃球場地中立區的敘述何者錯誤 (A)英文名稱 Neutral Zone (B)長 30 公分 (C)其目的在於防止雙方隊員在罰球時而作無謂的接觸 (D)罰球時踩線或踏入中立區域均為違例 |
| **解**  **釋** | 限制區 1.禁區由現在的梯形改為長方形 寬4.9公尺長度（罰球線到端線）仍為5.8公尺 2.禁區內小半圓1.25公尺為「合法衝撞免責區」 3.罰球區佔位間隔不變，每格85公分、中立區40公分、其他10公分 |
| D | 籃場上球員三號位置(SF)通常司職何種角色?  (A)大前鋒  (B)中鋒  (C)前鋒  (D)小前鋒  (E)後衛 |
| **解**  **釋** | 一號位置：控球後衛 (PG)　　二號位置：得分後衛 (SG)　　三號位置：小前鋒 (SF)  四號位置：大前鋒 (PF)　　　五號位置：中鋒 (C) |
| B | 下列敘述何者是正確的？  (A)籃球比賽時，球員的球衣號碼前胸應至少高於20公分，背部的號碼至少應高於10公分  (B)籃球場地中立區的英文名稱為Neutral Zone  (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12：0  (D)籃球籃框圓心到三分線的距離為6.73公尺 |
| **解**  **釋** | (A)前胸號碼至少高10CM,背部至少20CM(題目寫反了,AND號碼筆直寬度不得小於2CM)  (C)比數應記為20:0  (D)籃框圓心到三分線距離為6.75M (NBA為7.25M) |
| A | 以下針對籃球比賽規則描述何者為非？  (A)當任何一方發生違例，全隊達5次時，應由對方進行罰球  (B)最新籃球規則，在禁區增設「衝撞免責區」由籃圈垂直下來中心點，畫出1.25公尺的半圓區域，表示進攻方，若帶球上籃撞到站在「衝撞免責區」內的防守球員，只要該防守球員的其中一隻腳踩在「合理衝撞免責區」內均不造成進攻犯規。  (C)若進攻方，進攻時間超過8秒，尚未將球推進到前場則違例；超過24秒，尚未將球投進得分或投出碰觸到籃框，則為進攻方違例，將交換球權  (D)A4選手在3分投籃區投籃，當球離手，球在上升過程中，被2分投籃區的對方選手B4火鍋觸及球，球如果中籃應算是3分 |
| **解**  **釋** | 是犯規 |
| C | 全國少年籃球錦標賽籃圈高度為？  (A)2.50公尺  (B)2.55公尺  (C)2.60公尺  (D)2.65公尺 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 全運會籃球比賽場上之籃框，其上緣高度為？  (A)9.5  (B)10.0  (C)10.5  (D)11.0 呎 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 籃球運動之規則每幾年修訂一次？　 (A)2年　 (B)4年　 (C)5年　 (D)6年 |
| **解**  **釋** | 四年一大改，二年一小改 |
| A | 籃球比賽時，以下對於奪權犯規之敘述何者錯誤？  (A)登記犯規1次，罰球後直接繼續比賽  (B)取消比賽資格  (C)驅離球場或留置於休息區內  (D)罰球後由罰球對於中線發球繼續比賽 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 籃球比賽中，教練被判4 次技術犯規時，需離開球隊席。  (A) 是。 (B) 否。 |
| **解**  **釋** | 當一位球員被宣判兩次技術犯規時，將失去比賽資格，應奪權離場；這項罰則與違反運動道德犯規兩次，應宣判奪權離場同樣。  至於教練仍然採取：本身「C」的技術犯規2次；球隊技術犯規登記在教練身上的「B」技術犯規3次。將被宣判離開比賽場地。 |
| D | 籃球是結合足球和何種運動的特點而發展出來？  (A)排球  (B)摔角  (C)手球  (D)橄欖球 |
| **解**  **釋** |  |

# 足球

|  |  |
| --- | --- |
| B | 足球比賽中，若守方球員在己方禁區內觸犯可導致判罰直接自由球的情況時，應判罰？  (A)6碼罰球  (B)12碼罰球  (C)角球  (D)守門員球 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 足球進行PK 賽時，雙方各踢幾球決定勝負？  (A)3  (B)5  (C)7  (D)9 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 足球比賽中若球員絆倒對方，則應判由對隊罰 (A)邊線球 (B)自由球 (C)角球 (D)12 碼球 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 足球比賽時，進攻隊球員故意將球踢給己方罰球區內的守門員，此時守門員應如何處理才不會犯規?  (A)用手接球，再將球用手傳出  (B)用手接球，再將球用腳踢出  (C)用腳停球後，再用手將球傳出  (D)直接用腳將球踢出 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 2012 年歐洲足球錦標賽（UEFA EURO 2012 ）目前正於烏克蘭與波蘭舉辦，16 支晉級決賽的隊伍將分成4 組，並以小組單循環得分制比賽，每組得分最高2 隊將進入八強，由八強至決賽均採取一場決勝負的方式進行，若上、下半場90 分鐘內比賽分數仍為平手，則所採取的延長賽賽制為何，用以分出勝負？ (A)金球制 (B)銀球制 (C)加時賽制 (D)積分制 |
| **解**  **釋** | 金球制：加時賽階段，先進球的一方獲勝，比賽也隨即結束  銀球制：踢完加時賽，完賽後誰進的求多誰就獲勝，戰平即進入點球大戰。 |
| C | 足球在直線盤球運球快速行進間，正面遇到對手，藉由360度轉身動作來擺脫對手的過人動作是以下哪一種？  (A)假動作虛晃過人  (B)拉球虛晃過人  (C)馬賽迴旋盤運球過人  (D)雙腳將球勾起後盤運球過人 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 足球比賽中，若發生越位的情形，其罰則是由對方球隊  (A)在越位發生處罰直接自由球 (B)在越位發生處罰間接自由球  (C)罰球門球  (D)擲界外球 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 足球比賽中守門員十二碼內可以用手持球。 (A)O (B)X |
| **解**  **釋** | 18碼內就可以了 |
| D | 足球比賽進行時，若球員故意將球回傳己方守門員，守門員以手將球撿起， 此時應？  (A)繼續比賽  (B)判直接自由球  (C)判罰點球  (D)判間接自由球。 |
| **解**  **釋** | 如果守門員在禁區外 應該是直接自由球喔!!  守門員出禁區=普通球員!! |
| D | 足球比賽中，何者正確？  (A)一場正規比賽時間為上下半場各 40 分鐘，合計 80 分鐘  (B) 球員如有越位犯規，應判由對方發直接自由球  (C)世界盃錦標賽每四年舉辦一次，而上 一屆是在 2010 年的西班牙舉行  (D)踢角球時，可以直接將球踢入球門內，算得一分。 |
| **解**  **釋** | (A)正規賽上、下半場各45分鐘，合計90分鐘 (B)越位判對手間接自由球 (C)2010舉辦國南非  (D)角球直接射門是符合規則的 |
| D | 足球比賽場地在球門柱兩側5.5 公尺處，向球場內劃一垂直線，長度5.5 公尺。在兩條垂直線的末端，劃一連接線與球門線平行，此區域稱為？  (A)罰球區  (B)限制區  (C)角球區  (D)球門區 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 足球比賽中，有多少名裁判員負責所有的裁判工作?  (A) 1 名  (B) 2 名  (C) 3 名  (D) 4 名 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 足球比賽中，傳球瞬間，己方接球者於越位位置，會被判罰 (A)自由球 (B)間接自由球 (C)12碼球 (D)球門球 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 足球比賽中，裁判認為防守球員阻擋進攻球員前進，則應判的罰則是？  (A)間接自由球  (B)直接自由球  (C)角球  (D)12碼球 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 下列關於足球，何者為非？  (A) 踢角球時，須將角旗竿先移除  (B) 對方球員至少距離球 10 碼  (C) 主踢角球者，在球未觸及其他球員前，不能二次觸球  (D) 角球直接踢進球門，可算得分 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 足球比賽開球時防守球員須距離開球員至少  (A)5碼  (B)10碼  (C)12碼  (D) 18碼 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 所謂「Goals」在足球運動中是指 (A)罰球點 (B)角旗杆 (C)球門  (D)中線 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 足球守門員在罰球區內的規則，下列何者為誤？  (A)用手控球時間不可超過5秒  (B)將球交出之後，在球未觸及任何其他球員之前，不可再用手觸球  (C)同隊球員故意將球踢向守門員，守門員不可以用手觸球  (D) 同隊球員擲球入場(界外球)不可以用手觸球 |
| **解**  **釋** | 是六秒  五人制是4秒 |
| C | 足球比賽中守門員用手限制的地區是 (A)二十碼內 (B)半場內 (C)十八碼內 (D)十二碼內 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 1971年國際足聯製造新的世界盃足球賽冠軍獎盃，採用兩個大力神高舉地球 的造型，稱為大力神盃，世界盃冠軍可保有4年，並在底座上刻上奪冠年份與國名，請問大力神盃預計於西元幾年會刻滿退休，並由新的獎盃取代？  (A)2034年。  (B)2038年。  (C)2042年。  (D)2046年。 |
| **解**  **釋** | 1930-1970雷米金盃(女神盃) 1974-2038國際足總世界盃冠軍獎盃(大力神盃) |
| D | 足球規則，球的圓周不得大於71公分或小於幾公分？ (A)65  (B)66  (C)67  (D)68 公分 |
| **解**  **釋** | 68-71 |
| C | 關於足球的敘述，何者是正確的 (A)比賽前每一隊的人數一定要是十一人，若在比賽時某一隊的人數少於八個人，則該比賽會立即結束 (B)在禁區內侵犯守門員，而守門員當時亦沒有球在手，應判直接自由球 (C)守門員在禁區內用手接隊友的界外球，應判間接自由球 (D)上、下半場的法定時間各為四十分鐘 |
| **解**  **釋** | (A)少於7人　　(B)間接自由球　　(D)45分鐘 |
| B | 足球比賽時，裁判高舉單手五指併攏伸直表示應罰？  (A) 十二碼球  (B) 間接自由球  (C) 角球  (D) 驅逐出場 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 足球賽，當球在比賽中，一球員在己方的罰球區內， 抓拉未持球之對方球員則應判對方執行？  (A)直接自由球。  (B)間接自由球。  (C)罰十二碼球。  (D)角球。 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 2018 與 2022 世界盃足球賽分別在哪個國家舉辦？  (A)俄羅斯、日本  (B)俄羅斯、卡達  (C)澳洲、卡達  (D)美國、俄羅斯 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 足球運動中，空中迎射時，支撐腳踩於球體前約幾步的距離?  (A)半步 (B)一步  (C)二步  (D)三步 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 從 1982 年開始，世界盃足球賽贊助廠商提供，經由參加世界盃決賽各隊總教練投票選出之最優秀球員，頒發  (A)金球獎 ( Golden Ball Prize )  (B)公平競爭獎 ( Fair Play Prize )  (C)金靴獎 ( Golden Shoe Prize )  (D)雷米特盃 (Jules Rimet Cup) |
| **解**  **釋** | 金靴獎（Adidas Gold Boot）：是指每屆世界盃會內賽進球數目最多的球員。  金球獎（Adidas Golden Ball）：是指每屆世界盃會內賽表現最優秀的球員，就如同MVP一樣的意思囉！ |
| B | 五人制足球比賽為兩個時間相等的半場，上下半場各幾分鐘  (A)10  (B)20  (C)30  (D)40 分鐘 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 下列有關足球足內側踢滾地球的敘述，何者錯誤？  (A)支撐腳位於球側面距離約一個腳掌的寬度，足尖離球體後緣約一個腳掌  (B)踢球腳腳尖朝外上仰，膝關節微彎，由髖關節帶動外轉，使踝關節內側朝賜球方向  (C)踢球時踢球腳由後方前擺時，踝關節應固定和緊，足尖向外展，足底約與地面平行  (D)踢球腳踢球時，以踝關節內側下方至足尖所構成的平面接觸球，朝球體中心點踢出 |
| **解**  **釋** | 踝關節內側距離球體後緣約一個腳掌 |
| B | 五人制足球使用的是什麼規格的球？　 (A)三號球　 (B)四號球　 (C)五號球　 (D)六號球 |
| **解**  **釋** | 四號球：5人制（球比較小顆彈跳力也比較低）  五號球：11人制（彈跳力比較高） |
| C | 足球比賽直接自由球直接踢進己方球門，由對方踢  (A)球門球  (B)罰球點球  (C)角球  (D)自由球 |
| **解**  **釋** | 管是直接或間接自由球，只要是自己踢進自己的球門，都由對方踢 -"角球"。 |
| C | 足球運動比賽，何時應判罰球點球?  (A)守門員用手控球，在將球交出前，時間超過六秒  (B)同隊球員故意將球踢向守門員、守門員用手觸球  (C)在己方 18 碼內鏟球時，未鏟到球之前先觸及對方球員  (D)以上皆是。 |
| **解**  **釋** | A、B間接自由球  點球=直接自由球 |
| C | 五人制足球比賽半場休息時間不得超過幾分鐘？  (A)5  (B)10  (C)15  (D)20 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 足球比賽時，裁判員吹哨後，手指罰球點，表示：  (A)直接自由球  (B)間接自由球  (C)十二碼球  (D)角球 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 足球的守門員離開18 碼線外用手觸球時應判  (A)12 碼球  (B)球門球  (C)直接自由球  (D)間接自由球 |
| **解**  **釋** |  |
| A  C  E | 在足球比賽中，下列敘述何者為非？  (A)足球由攻方踢出守方的端線，應判邊線球。  (B)足球擲邊線球時應注意面向球場，腳不可離地，擲球應連貫不可中途停頓。  (C)足球當越位時應判罰直接自由球。  (D)足球出界時，應由對隊球員於球出界之處擲界外球。  (E)足球擲邊線球直接擲入球門，應得一分。 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 足球賽，當球在比賽中，一球員在己方的罰球區內， 抓拉未持球之對方球員則應判對方執行？ (A)直接自由球。 (B)間接自由球。 (C)罰十二碼球。 (D)角球。 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 足球守門員在禁區內拿到球，必須在幾秒內把球處理掉？  (A) 6秒  (B) 5秒  (C) 8秒  (D) 7秒 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 關於足球的敘述，何者為正確?  (A)上、下半場的法定時間為各 40 分鐘  (B)比賽前每隊的人數一定要 11 人，若在比賽時某隊的人數少於 8 人，則該比賽即宣告結束  (C)守門員在禁區內用手接隊友的界外球，應判間接自由球  (D)在禁區內侵犯守門員，而守門員當時亦沒有球在手，應判直接自由球 |
| **解**  **釋** | (A)45分鐘 (B)少於七人 (D)判間接自由球 |
| C  D | 關於世界盃足球賽的規則，何者錯誤？  (A)黃牌採累積制，從小組賽累加至八強才重新歸零  (B)每場只能替換3人，下場就不得再上場  (C)如果某隊場上只剩7人時，比賽將直接結束  (D)分組循環賽每贏一場可得2分，輸隊0分，平局則各得1分 |
| **解**  **釋** | 積分制度採用勝3分、和1分、負0分的制度（以往贏一場比賽只得2分）。 在國際賽（如世界盃和洲際盃賽）只要累計2張黃牌就要停賽一場。如該球員在國際賽的最後一場被罰停賽，停賽的懲罰會在下一屆的外圍賽繼續；如該球員在國際賽外圍賽最後一場被罰停賽，停賽的懲罰會在隨後舉行的國際賽正賽繼續。 |
| A | 五人制正式國際足球比賽，上、下半場之比賽時間各為  (A)20分鐘 (B)30分鐘 (C)40分鐘 (D)45分鐘 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 足球比賽防守者在本方罰球區內，跳向對方球員身上，則應判的罰則是  (A)直接自由球  (B)角球  (C)12碼球  (D)邊線球 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 所謂「Goals」在足球運動中是指 (A)罰球點 (B)角旗杆 (C)球門  (D)中線 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 一場足球賽共需要幾位裁判員來執行裁判的任務？  (A)1位 (B)2位 (C)3位 (D)4位 |
| **解**  **釋** | 一個主審，兩個邊審，還有一個第四裁判---工作主要是換人、補時那些。 目前的歐冠聯賽總共有6位~其他都還是維持4位 |
| B | 足球比賽時某球員向對方球員吐口水，裁判如何處置？  (A) 該球員黃牌警告  (B) 該球員紅牌離場  (C) 該球員依違規處理  (D) 不影響比賽，繼續進行 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 球比賽執行十二碼球，防守守門員於主踢者未將球踢出時，即離球門線，而該球未踢入球門內，應判為：  (A)重罰  (B)得分  (C)防守方球門球  (D)角球 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 科學家於1985年發現自然界的「碳-60 carbon sixty」，如同足球由幾個白色正六邊形及十二個黑色正五邊形，總共六十個接點的球狀結構  (A)18  (B)20  (C)22  (D)24 |
| **解**  **釋** |  |

# 手球

|  |  |
| --- | --- |
| D | 手球比賽中，若球員被判警告時，裁判員會出示何種顏色的警告牌？  (A)紅色  (B)黑色  (C)白色  (D)黃色 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 手球比賽，球觸及裁判員時，比賽應如何進行？  (A)比賽暫停  (B)繼續比賽  (C)進行跳球  (D)重新開球 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 手球比賽時，每隊上場的球員最多幾人(其中一人為守門員)？  (A) 5 人  (B) 7 人  (C) 11 人  (D) 12 人 |
| **解**  **釋** | 5-7 |
| A | 手球比賽時，防守球員越區，顯然破壞攻隊的得分機會，此時裁判應判決？  (A)判對隊罰7 公尺球  (B)判對隊自由球  (C)無任何判決  (D)判黃牌警告 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 手球運動起源於  (A)歐洲  (B)美洲  (C)亞洲  (D)澳洲 |
| **解**  **釋** | 丹麥 |
| D | 手球持球最多可移動3步，下列情況何者會被判走步?  (A)雙腳站立接球時，連跑三步射門  (B)以單腳站立接球時，連走三步運球再走三步  (C)跳躍接球雙腳同時著地，連跑三步射  (D)以單腳站立接球時以右腳連續前後移動3次，再踩左腳移動過人。 |
| **解**  **釋** | 手球只要移動一步就算走一步,所以單腳移動三次等於走了三步  籃球是看軸心腳有沒有動,軸心腳不動,另一腳動幾次都沒關係~ |
| B | 國際手球規則規定，球場的場地長40公尺，而寬是幾公尺？  (A)15公尺  (B)20公尺  (C)25公尺 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 手球比賽罰球線至球門底線距離為  (A)4公尺  (B)6公尺  (C)7公尺  (D)9公尺 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 手球比賽時，擲界外球時，對隊球員須離開擲球球員至少幾公尺?  (A)1公尺  (B)2公尺  (C)3公尺  (D)5公尺 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 手球正式比賽，除了守門員外，一方上場球為幾人？ (A)5人 (B)6人 (C)7人 (D)8人 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 手球比賽中，規定(a)必須於三步內傳球(b)持球不超過3秒(c)守門員限制線為3公尺(d)發球時，對隊距離至少3公尺。上述何者為正確： (A) abc  (B) bcd  (C) abd (D) acd |
| **解**  **釋** | 守門員限制線為  4  公尺 |
| B | 手球比賽中，每隊有權要求上下半場共幾分鐘的球隊暫停？　 (A)1分鐘　 (B)2分鐘　 (C)3分鐘 (D)4分鐘 |
| **解**  **釋** | 每半場1分鐘，上下共+起來=兩分鐘。 |
| C | 手球比賽，若有得分機會而受到對方球員加以犯規阻礙者，應判罰？  (A)5公尺球  (B)6公尺球  (C)7公尺球  (D)8公尺球 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 手球擲7公尺時宜採用何種方式射門？  (A)側立方式  (B)原地倒身方式  (C)飛躍倒身方式  (D)助跑方式 |
| **解**  **釋** |  |
| C  D | 手球是結合多項運動精華的「综合性運動」，但不包含下列哪一項運動？  (A)籃球  (B)足球  (C)橄欖球  (D)排球 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 手球比賽中，每位球員的警告次數，每人以幾次為限？  (A)1次  (B)2次  (C)3次  (D)4次 |
| **解**  **釋** | 同一球員一次，同一球隊三次。 |
| A | 有關手球的敘述下列何者不正確？  (A)手球正式比賽國小組上下兩個半場各30分鐘，中間休息10分鐘  (B)比賽時間終了不分勝負，經延長賽仍無法分辨兩隊勝負時，採擲罰7公尺球決定  (C)球得不離手而由一手移到另一手  (D)不得用膝蓋以下的腳觸球 |
| **解**  **釋** | |  |  | | --- | --- | | 組 別 | 比 賽 時 間 | | 大專組 | 上下兩個半時各30分鐘 | | 高中組 | 上下兩個半時各30分鐘 | | 國中組 | 上下兩個半時各25分鐘 | | 國小組 | 上下兩個半時各20分鐘 | | 迷你組(未滿8歲兒童) | 上下兩個半時各10分鐘 | |

# 合球

|  |  |
| --- | --- |
| D | 下列關於合球規則之敘述何者正確？  (A)合球場地長50公尺、寬25公尺  (B)每一隊有十名球員，五男五女  (C)合球比賽中可以運球與傳球  (D)在合球比賽中，球員不能防守異性球員 |
| **解**  **釋** | 合球規則：長四十寬二十，四男四女各站二邊不得越界（同性防守），可傳不可運，防守位置 |
| C | 合球球籃上環離地多高?  (A) 2.5公尺  (B) 3公尺  (C) 3.5公尺  (D) 4公尺 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 合球比賽中，何種比數時，雙方應換區並攻守交換  (A) 2：1  (B) 3：2  (C) 4：3  (D) 2：4 |
| **解**  **釋** | 得分為2的倍數，攻守交換。 |
| D | 合球籃下之防守球員位於對手與持球進攻球員的中間位置的技術稱為 (A)盯人防守  (B)在後防守  (C)在內防守  (D)在前防守 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 下列有關合球的比賽規則何者有誤？  (A)兩隊各有4男4女同場競技  (B)防守者不得投籃  (C)男隊員對位防守男隊員，女隊員對位防守女隊員  (D)無身體接觸才可從對手手中斷球 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 下列關於合球(Korfball)運動的敘述何者「錯誤」？  (A) 每隊8位球員，上場比賽人數共4男4女，2男 2女在進攻區，另外2男2女在防守區，球員必須試圖在自己進攻區得分，不得越區攻防  (B) 男球員只能防守男球員，不能防守女球員，相同的女球員只能防守女球員  (C) 比賽時間為上、下半場各20分鐘  (D)兩隊進球數相加為2的倍數時(1:1,2:0,3:1....),兩隊球員必須換區，同時改變攻防角色 |
| **解**  **釋** | 合球比賽時間為上、下半場各30分鐘，中場休息10分鐘。 |
| A | 合球球場外無障礙區域，自地面以上高度至少需有幾公尺？  (A)7  (B)9  (C)11  (D)13 |
| **解**  **釋** | 籃球也是7公尺，排球國際是12.5公尺。 |
| E | 合球項目其籃框上緣與地面的高度為多少公分？  (A)305  (B)315  (C)320  (D)330  (E)350 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 在合球運動中，下列何者敘述是正確的？  (A)合球比賽場地的大小為 28 公尺ｘ15 公尺。  (B)球籃為無底之圓筒形，球籃最好以白色為主。  (C)每隊包含男、女各 8 名球員，其中每區分配男、女球員各 4 名。  (D)正式之比賽時間為上、下半時各 30 分鐘，中間休息 10 分鐘。 |
| **解**  **釋** | (A)標準合球場地長40公尺,寬20公尺  (B)球籃的顏色必須與背景不同，最好是鮮黃色  (C)兩隊各有8人，4男4女。其中2男2女負責防守在己方半區，另外4人在另外半區進攻。 |
| A | 下列何者是合球上籃時常犯的錯誤?  (A) 帶球走  (B) 轉身抄球的時間比對手慢  (C) 比較身材  (D) 太早起跳 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 合球比賽中，持球者必須在鳴笛後幾秒內將球傳出，且必須經過一次以上的傳球後才可投籃 (A)3秒  (B)4秒  (C)5秒  (D)6秒 |
| **解**  **釋** | 手球三秒　合球四秒　躲避球五秒　排球八秒 |

# 排球

|  |  |
| --- | --- |
| A | 排球發球員所擊出之球由標誌竿外進入對區時應判  (A)界外球  (B)界內球 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 排球時間差攻擊，實際擊球的球員是  (A)自由球員  (B)舉球員  (C)第一時間攻擊  (D)第二時間攻擊 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 排球發球後，若球不旋轉，則會形成  (A)漂浮球  (B)上升球  (C)直墜球  (D)曲球 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 排球的發明者是  (A)法國人古柏坦  (B)英國人但丁格勒  (C)日本人松田次郎  (D)美國人威廉摩根 |
| **解**  **釋** |  |
| D | Volleyball指的是何種球類  (A)足球  (B)羽球  (C)合球  (D)排球 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 排球裁判雙前臂在胸前垂直上舉，掌心朝自己，表示  (A) 界外球  (B) 持球  (C) 攔網犯規  (D) 抱球 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 排球快攻扣球擊球時，應以全手掌擊球的哪一位置？  (A)前下方  (B)左方  (C)右方  (D)後上方 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 排球比賽中，當甲隊發球員在裁判尚未鳴笛前就將球發至乙隊場區，此時應判?  (A) 重新發球  (B) 失分，並球權給乙隊 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 下列那各運動項目起源在美國麻州  (A) 田徑  (B) 排球  (C) 美式足球  (D) 足球 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 排球虛攻時，是以何部位觸球？  (A)手掌  (B)手指  (C)手腕  (D)手背 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 排球虛攻球時 (A)手腕 (B)手肘 (C)肩部動作必須輕巧而快速 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 在排球比賽中，若在裁判員未鳴笛指示發球後，即將球發出，則所發出 的球之初次處理方式應 (A)不算重新發球 (B)若發球失誤將失一分 (C)改換對方發球 (D)若發球成功則重發，若發球失敗則失一分 |
| **解**  **釋** | 沒有鳴笛之前第一次都是口頭警告，再犯者失一分換邊發球!!! |
| C | 排球正面肩上漂浮發球，以手臂擊球後，該手臂的擺動應該如何，球才易有漂浮效果 (A)用力下扣 (B)順勢前擺 (C)突然停止 (D)順勢輕扣 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 排球後排球員，任何情況下都不得在前區擊球。  (A) 是。 (B) 否。 |
| **解**  **釋** |  |
| 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 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 排球比賽若某方同時有兩個或兩個以上犯規時應如何判決？  (A)只判罰第一個犯規  (B)一犯規一個罰則  (C)選擇最嚴重者處罰  (D)選擇最輕者處罰 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 排球平行快攻時必須將球迅速傳至以右手攻擊球員的  (A)右側  (B)中間  (C)左側 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 排球比賽時若對方攔網太強，可使用下列何者攻擊法？  (A)虛攻  (B)長攻  (C)Ｄ式快攻  (D)Ｂ式快攻 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 排球比賽中若要構成攔網條件，必須符合的要件為：  （1）前排球員（2）雙手觸球（3）超過網高（4）雙腳起跳  (A)123  (B)13  (C)12  (D)23 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 排球的「立體進攻隊型戰術」，可形成?  (A)縱向攻擊  (B)橫向攻擊  (C)橫向及縱向的攻擊  (D)後排攻擊 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 排球比賽技術暫停時間為　 (A)90秒　 (B)45秒　 (C)1分鐘　 (D)1分30秒 |
| **解**  **釋** | 暫停30S;技術暫停60S |
| A | 排球比賽接對手發過來的球時，因為球速太強，所以以腕部擊球後球又擊中手臂後又彈至胸部，最後打到頭部向上彈開，裁判應如何判定？ (A) 合法  (B) 連擊  (C) 四擊犯規  (D) 出局 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 排球扣平行快攻時，下列動作何者有誤?  (A) 助跑角度要大  (B) 於舉球員傳球同時或稍前跳起  (C) 前臂和手腕加速揮動  (D) 用全手掌擊球的後上方 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 下列何者不是排球第二裁判的職責？  (A)比賽結束後在記錄表簽名  (B)對接發球隊的位置錯誤作判決  (C)對球隊提出警告  (D)對後排球員的完成攔網犯規作判決 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 下列何者非正面低手發球時的擊球部位？  (A)拳頭  (B)手背  (C)全手掌  (D)後掌緣 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 排球比賽司線員舉旗抵住另一手之手掌，意謂  (A)界外線  (B)界內球  (C)觸球  (D)無法判定 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 排球比賽中，球隊任何成員的第一次無禮行為應判?  (A)黃牌警告  (B)紅牌警告  (C)喪失1球的懲罰  (D)喪失2球的懲罰 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 排球比賽中，自由球員在三公尺線內(包括踩線)以高手舉球給攻擊手扣球： (A)犯規 (B)不犯規 (C)裁判認定 (D)以上皆非 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 初學排球運動的女生，適合採用哪種方式發球？  (A)肩上發飄浮球  (B)正面低手發球  (C)側面低手發球  (D)勾腕發下墜球 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 世界盃排球賽的永遠主辦國為下列哪一個國家？  (A)韓國。  (B)美國。  (C)日本。  (D)巴西。 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 排球每局實施合法暫停共幾次？每次時間為？  (A)2​次；30秒  (B)3次；30秒  (C)2次；60秒  (D)3次；60秒 |
| **解**  **釋** | 合法暫停：2次..30秒(局)　／　技術暫停：在8、16分時候各1分鐘   (局)  局間休息：3分鐘 |
| B | 排球裁判一手同時出示紅、黃雙牌，表示  (A)警告  (B)驅逐岀場  (C)取消資格  (D)一局結束 |
| **解**  **釋** | 黃卡+紅卡 單手持雙卡：驅逐出局，坐於球席後方之懲罰區  黃卡+紅卡 雙手各持一卡：取消資格，離開比賽控制場地 |
| B | 排球的扣球，英文名稱為  (A)spice  (B)spike  (C)stick  (D)sport ，是打長釘，削弱對方實力的意思 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 排球比賽中的標誌竿長度為幾公分？  (A)170 公分  (B)180 公分  (C)190 公分  (D)200 公分 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 排球攻擊線(Attack Line)在國際排聯級、世界級與正規比賽中，以虛線型式延長至邊線外，全長共幾公尺？  (A) 1.75 公尺  (B) 1.25 公尺  (C) 2.75 公尺 (D) 3.15 公尺 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 正式國際排球比賽之場地，自地面以上高度至少須有：  (A)7公尺  (B)9公尺  (C)11公尺  (D)12公尺半 之無障礙空間 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 國中排球網高度下列何者正確？  (A)男生235cm，女生220 cm  (B)男生235cm，女生224 cm  (C)男生243cm，女生220 cm  (D)男生243cm，女生224 cm |
| **解**  **釋** | 成人男子2.43M，女子2.24M  國小六年級男子200CM，女子190CM 國小五年級男子190CM，女子180CM |
| C | 排球比賽時，主審裁判伸雙手臂交叉於胸前動作，請問這代表的意思是？  (A)替補換人  (B)交換場地  (C)一局結束  (D)雙方犯規 |
| **解**  **釋** | (A)替補換人：前臂平置胸腹間，互相環繞。 (B)交換場地：屈肘，環身體兩側交替扭擺。  (D)雙方犯規：雙手翹起大拇指。 |
| A | 低手傳球時，正常的站位姿勢是  (A)半蹲  (B)稍蹲  (C)深蹲  (D)不蹲 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 排球運動最初的名字是　 (A)Mintonette　 (B)Volleyball　 (C)Baseball　 (D)Basketball |
| **解**  **釋** |  |
| A | 沙灘排球是在哪一年的奧運會被列為正式比賽項目？　 (A)1996　 (B)2000年　 (C)1921年　 (D)1998年 |
| **解**  **釋** | 1996亞特蘭大奧運(沙灘排球+亞特蘭大=沙啞) |
| C | 排球的舉球，舉起來的球，其飛行軌距約距球網 (A)20～40 (B)30～50 (C)50～100 (D)100～150公分 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 排球有關三球制(Three-ball system) 之敘述何者錯誤？  (A) 必須使用三個球  (B) 共設有三名撿球員  (C) 設於無障礙區的四周各一名  (D) 設於第一與第二裁判後方各一名 |
| **解**  **釋** | 國際排球總會世界性比賽可使用三個球。  因此須設6名撿球員，即在無障礙區域的四個角落各站一人，兩名裁判員身後各站一人。 |
| C | 國小學童五年級排球比賽規則中，關於後排球員的規則下列何者正確？  (A) 可在前區使用高手動作，將高於網高的球，擊向對區  (B) 在前區使用高手傳球給隊友後，隊友可將高於網的球攻擊向對區  (C) 不得在球場任何區域將高於網的球完成攻擊  (D) 不可使用高手方式傳球給隊友，做有效擊球。 |
| **解**  **釋** | 小五沒有自由球員 小五在後排可舉球，在前排不可(無論有無擊求過網) |
| C | 排球比賽得分方式從需要有發球權的發球得分制，改變為目前採落地得分制，請問落地得分制是在哪一年正式開始實施？  (A)西元1990年  (B)西元1995年  (C)西元2000年  (D)西元2005年 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 奧運會排球賽於 1964年第18屆奧運會將男女排球列為正式比賽項目，而沙灘排球於下列哪個奧運會列為正式比賽項目 ？  (A) 1992年西班牙巴塞隆納奧運會  (B) 1996 年美國亞特蘭大奧運會  (C) 2000 年澳洲雪梨奧運會  (D) 2004 年希臘雅典奧運會 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 排球平行快攻時應與舉球員維持\_\_\_\_\_\_\_公尺的距離最好。  (A)1-2  (B)2-3  (C)4-6 |
| **解**  **釋** | 平行快攻＝Ｂ快攻 |
| D | 排球比賽時，當一次或多次終止比賽超過幾小時，則該場比賽應重新開始？  (A)1小時  (B)2小時  (C)3小時  (D)4小時 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 排球陣容的使用方式，下列何者為誤？  (A)一五陣容  (B)五一陣容  (C)四二陣容 |
| **解**  **釋** | 陣型的形式:  **「五一」陣型** (五個攻擊球員, 一個舉球員)**「四二」陣型 「三三」陣型** |
| B | 下列關於國際排協（FIVB）已發佈2009-2012年度的新排球規則，何者敘述 有誤？  (A)若雙方球員在網上同時擊球引至延長觸球時間，比賽繼續  (B)當球於網下空間飛向對方場地，只要球體任一部分於網下碰觸球網延伸之垂直平面，裁判即應鳴哨吹判  (C)准許足部以上身體部份觸及對方場地，惟不得妨礙對方進行比賽  (D)球員觸及球網其他部份不算犯規，除非妨礙比賽進行 |
| **解**  **釋** | （B）指如果球往網下飛行，只要觸擊（實際是沒有東西會碰到）球網延伸平面，裁判應立即響哨。  規則：即使往網下飛過，也要碰觸地板或對方球員才會響哨喔。 |
| C | 排球比賽時，每隊每局有幾次暫停機會的限制？  (A)沒有限制  (B)1次  (C)2次  (D)3次 |
| **解**  **釋** | 每隊每局有2次暫停機會和6人替補的權利，國際排球總會舉辦的世界性或正式比賽，第一局至第四局，每局各多出2次技術暫停，每次暫停時間為60秒，每當領先球隊到8分及16分時，自動執行。 |
| A  B | 下列排球規則的敘述，何者錯誤？  (A) 雙方球員同時在網上觸球而造成「持球」，則判雙方犯規重新比賽  (B)只要不妨礙比賽，球員可以觸擊球網  (C)攔網時，攻擊者所打出的球可同時觸擊一位或兩位欄網者的手  (D)後排球員在前區內觸球時，球已低於球網上緣，可完成攻擊動作 |
| **解**  **釋** | A:雙方球員在網上同時觸球，不會吹判持球，比賽繼續。  B:這裡所稱的球網，所指的是球網中黑色部分，最上的白線部分（白帶）是不可碰觸的。  但在今年2015，將改回球網的任一部分皆不可碰觸。 |
| D | 排球比賽中，甲隊發球踩線犯規，乙隊位置錯誤犯規，應判  (A)繼續比賽  (B)公正球  (C)甲隊得分  (D)乙隊得分  (E)以上皆非 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 在排球比賽中，下列有關雙方犯規時，第一裁判員表示順序，何者正確？a、犯規性質b、犯規球員(若需要時)c、指示發球隊 (A)a→b→c (B)b→a→c (C)c→a→b (D)b→c→a |
| **解**  **釋** | △如犯規是由第一裁判所鳴笛判定，其表示順序：  a）獲發球的隊。       b）犯規的性質。       c）犯規的球員（如有必要時）。  △如果是雙方犯規，裁判員的表示順序是： a）犯規的性質。        b）犯規的球員（如有必要時）。        c）第一裁判指出獲發球的隊。 |
| A | 正式的國際室內排球比賽，最低氣溫不得低於攝氏幾度?  (A)16度  (B)18度  (C)20度  (D)25度 |
| **解**  **釋** | 最高25o，因為氣壓關係到球體彈性！ |
| B  C  D | 有關排球發球的規定，何者錯誤？  (A)裁判鳴笛指示後始可發球  (B)發球擊球前改成可單腳踩線踏入場區  (C)只要在端線後的任何地點，皆可實施發球  (D)跳躍發球限前排球員輪到發球時才可以  (E)須在八秒鐘內擊出發球 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 排球平行快攻中，攻擊手在舉球員正面1～3公尺處稱為  (A)C式  (B)A式  (C)B式  (D)D式　快攻 |
| **解**  **釋** | A式快攻就是在舉球員前方50CM~100CM的地方舉球    B式是前方1~3公尺舉球  C式快攻就是在舉球員後方50CM~100CM的地方舉球    D式是在後方1~3公尺舉球 |
| B | 排球扣球時的『墊步』以幾步為佳？  (A) 2 步  (B) 3 步  (C) 4 步  (D) 5 步 |
| **解**  **釋** |  |

# 羽球

|  |  |
| --- | --- |
| B | 正式的羽球比賽制度，均採：  (A)一局一勝制  (B)三局二勝制  (C)五局三勝制  (D)未規定 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 羽球切球又稱為？  (A)平擊球  (B)吊球  (C)高遠球 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 排球運動發明人為  (A)美國人摩根  (B)英國人摩西  (C)美國人摩斯  (D)德國人威廉 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 關於羽球的敘述，下列何者錯誤？  (A)「羽球」起源於英國  (B)廣為羽球運動員使用的是東方式握拍法  (C)羽球非常的輕巧，必須利用手肘的力量來擊球，才能使擊出的球速度快，又能變換不同的球路  (D)正拍擊球與反拍擊球時，握拍法須有所不同 |
| **解**  **釋** | 手腕 |
| B | 羽球場為長方形比賽場地，界線均長　 (A)20公釐　 (B)40公釐　 (C)60公釐　 (D)80公釐 |
| **解**  **釋** | 羽球：線寬40公釐 籃、排球：線寬５公分 |
| D | 根據羽球規則，羽球球網自場地中央量起，高度應離地面幾公尺？  (A) 1.254公尺  (B) 1.425公尺  (C) 1.452公尺  (D) 1.524公尺  (E) 1.542公尺 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 羽球賽站錯發球區，如果在下一次發球前未發現錯誤，則比賽成績如何計算？  (A)不必更正錯誤  (B)重新發球  (C)接球方得一分  (D)接球方得一分並有發球權 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 在練習羽球的步伐移動時，每一路線的步法不得超過 (A)2步 (B)3步 (C)4步 (D)5步 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 正常狀況下，國小學童的羽球網離地高度是？  (A)150.4公分  (B)152.4公分  (C)154.4公分  (D)156.4公分 |
| **解**  **釋** | 球網離地1.524m / 球柱高度1.55m  羽球場的規格都是一樣 |
| D | 羽球比賽發球時球拍不能高過腰擊球，這時所謂腰的定義是指  (A)丹田  (B)褲子上緣  (C)肚臍  (D)肋骨下緣 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 依照羽球規則規定，羽球球拍的總長超過68公分，那拍頭總寬度不能超過幾公分？  (A)20  (B)21  (C)22  (D)23 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 羽球比賽一開始的選發球或選邊權，應該是用何種方式來決定？  (A)擲球看球頭 (B)擲銅板 (C)猜拳 (D)以上皆可 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 羽球規則中規定，整個球拍的總長度不得超過  (A)68 公分  (B)78 公分  (C)90 公分  (D)100 公分 |
| **解**  **釋** | 總長不超過68公分 ，寬不超過23公分。 |
| A | 下列何者不是羽球網前擊球的方法？  (A)殺球  (B)撲球  (C)推球  (D)搓球 |
| **解**  **釋** | 網前球所謂的撲球就是後場的殺球，但在前場打時叫撲球。 |
| B | 下列有關羽球競賽規則之敘述，何者有誤?  (A) 競賽每局先得 21 分一方獲勝，但 20 平分時需連贏 2 分才獲勝一局，若 29 平 分時先得到 30 分的一方即獲勝一局  (B) 每局某方達到 11 分時休息 30 秒  (C) 發生發球區錯誤時，無論輸贏，將不更正錯誤也不重打，球員保持在錯誤的發 球區繼續比賽  (D) 主審在確定主動的情況下，可以更改線審判決 |
| **解**  **釋** | 每局某方先到達11分時，有**60秒(一分鐘)**的休息時間!!!  局與局之間則是休息120秒(兩分鐘) |
| D | 羽球場地長幾公尺，寬幾公尺。  (A)13.1;5.7 (B)13.2;5.8 (C)13.3;6.0 (D)13.4;6.1 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 羽球比賽中，下列情形何者為”犯規”？(1)發球時羽球過網後被網纏住，而停留在網頂(2)接發球時，又另一位搭檔拍擊球(3)身體或衣服觸及網子(4)擊球時身體超過網子下方，但並未妨礙對方擊球  (A)123  (B)234  (C)23  (D)1234 |
| **解**  **釋** | 如果是發球被回擊後過網而被纏住而停留在網上，應重新發球。 |
| D | 國際羽球總會在哪一年將羽球計分方式修訂成落地得分制？  (A)2003 年  (B)2004 年  (C)2005 年  (D)2006年 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 下列何者不是羽球在後場區常用的基本球路？  (A)高遠球  (B)殺球  (C)吊球  (D)平抽球 |
| **解**  **釋** | 羽球運動員在**前場區**常用的基本球路有： 放小球或搓球 勾對角球 挑球 撲球  在**中場區**常用的基本球路有： 平推球 平抽球  在**後場區**常用的基本球路有： 吊球 高遠球 殺球 抽球  在**中、後場區**回擊對方殺球的基本球路有： 挑殺球 推擋殺球 |
|  |  |
| **解**  **釋** |  |
| C | 羽球前場網前擊球法，下列何者有誤？  (A)推球  (B)挑球  (C)吊球  (D)撲球 |
| **解**  **釋** |  |

# 桌球

|  |  |
| --- | --- |
| B | 桌球比賽在任何一局比賽中，已滿幾分鐘尚未比賽完畢時，可採促進制度比賽?  (A)15分鐘  (B)10分鐘  (C)5分鐘  (D)3分鐘 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 桌球發加轉下旋球的敘述何者正確？  (A)擊球的中上部往上部摩擦  (B)擊球的中部往前推  (C)擊球的中下部往前推  (D)擊球的中下部往底部摩擦 |
| **解**  **釋** | A =上旋發球 B = 平擊發球(無旋轉) C = 平擊發球略帶下旋 D = 下旋發球 |
| C | 桌球球體的直徑原為38mm，重量2.5g，目前修改為：  (A)直徑為38mm，重2.7g  (B)直徑為39mm，重2.6g  (C)直徑為40mm，重2.7g  (D)直徑為40mm，重2.8g |
| **解**  **釋** |  |
| C | 一局桌球比賽應連續進行，每打完幾球或決勝局換方位時方可短暫擦汗？  (A) 3 球  (B) 5 球  (C) 6 球  (D) 10 球 |
| **解**  **釋** | 6分擦汗  5分換邊 |
| C | 桌球比賽中甲方球員發一既低且長，帶有下旋的球，此球乙方球員以正手拉弧圈球處理，請問下列何者不是弧圈球的特性?  (A)上旋強  (B)反彈大  (C)有下旋  (D)弧度大 |
| **解**  **釋** | 弧圈球=上旋球 搓球=下旋球 |
| B | 下列何者不是國際桌球總會決定將桌球變大的原因  (A)讓觀眾看清楚  (B)方便球員擊球  (C)提高桌球票房  (D)提高電視轉播意願 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 桌球比賽採促進制為該每局比賽未達9:9，且時間超過  (A) 7  (B) 10  (C) 13  (D) 15 分鐘 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 桌球反手推擋的動作要領何者正確？  (A)在球上升後期至高點期間擊球  (B)在球最高點開始下降至腹前之間擊球  (C)球拍與桌面成45度角  (D)準備擊球時兩腳併攏，膝蓋伸直。 |
| **解**  **釋** | 球拍與桌面成90度角 |
| C | 桌球比賽用球於30公分的高度落下時，反彈高度應達到多少公分？  (A)20到25公分。  (B)21到25公分。  (C)23到25公分。  (D)24到26公分。 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 桌球比賽時處理桌內下旋短球時以何種方式較妥？  (A)切球  (B)推球  (C)殺球  (D)削球  (E)抽球 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 下列有關桌球器材的規定，選項正確的有哪些？ 1.球拍的大小、形狀、重量沒有限制 2.球檯的材質沒有限制，但要符合彈性均勻的規定 3.膠皮的顏色必須一面為紅色一面為黑色，但直板背面未貼膠皮則不受此限 4.球的顏色必須為橘黃色  (A) 1, 2  (B) 1, 3  (C) 2, 4  (D) 3, 4 |
| **解**  **釋** | C應該直板背面也是黑色，D球是橘色或白色無光澤。 |
| C | 桌球雙打比賽決勝局時，當有ㄧ方得分得5分時  (A)雙方換邊，繼續比賽  (B)雙方換邊，發球邊換人發球，接發球邊位置不換  (C)雙方換邊，發球邊位置不變，接發球邊換人接發球  (D)不用換邊，接發球邊位置更換。 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 甲乙及AB兩組桌球雙打比賽，第一局甲先發球，A先接發球，第二局比賽開始時發球與接發球的順序： (1)乙發球，B接發球 (2)A發球，甲接發球 (3)B發球，乙接發球 (4)上一局獲勝方先發。 下列何者為是？  (A)1或2  (B)2或3  (C)3或4  (D)1或4 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 桌球球員執拍手腕以下部分觸及球時，應為  (A)合法  (B)不合法  (C)不算球 |
| **解**  **釋** | 桌球執拍手腕以下觸及球----->合法。  並非故意  非執拍手腕以下觸及----->不合法。 |
| B | 下列有關桌球器材的規定，何者正確？  (A)球拍的材質沒有限制 (B)球桌的材質沒有限制 (C)膠皮的厚度及顏色沒有限制 (D)黏貼膠皮用的膠水成分沒有限制 |
| **解**  **釋** | 球拍大小、形狀、重量無限制，但材質有限制。 |
| B | 桌球比賽進行搓球時，拍面稍向後仰約幾度為佳？  (A)20 度  (B)30 度  (C)40 度  (D)45 度 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 桌球比賽中，甲、乙同隊；丙、丁同隊，進行決勝局比賽。開始時由甲發球給丙接發球， 且甲、乙隊先以 5：0 領先後交換場地，試問該局比賽進行至 11：10 時應由誰發球給誰接發球？ (A)丁發乙接 (B)乙發丁接 (C)丙發甲接 (D)丁發甲接 |
| **解**  **釋** | 決勝局，5分接球方交換位置。 |
| D | 桌球比賽時球員背部應有號碼布，不得超過　 (A)300平方公分　 (B)400平方公分　 (C)500平方公分　 (D)600平方公分 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 國際桌球規則採11 分制為哪一年?  (A)2000 年  (B)2001 年  (C)2002 年  (D)2003 年 |
| **解**  **釋** | 2000年改球體大小(38→40mm)、重量(2.5→2.7g)。  2001年改11分制。 |
| C | 比賽中得越網擊球的運動是？  (A)排球  (B)羽球  (C)桌球  (D)以上皆非 |
| **解**  **釋** | 但不能搶拍！ |
| A  B | 哪一種桌球擊球方法，球拍與球的摩擦時間最長？  (A)正手拉球  (B)正手切球  (C)正手平擊球 (D)正手殺球 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 以下國際桌球規則何項錯誤? (A) 在局與局之間，有不超過 1 分鐘的休息 (B) 在 一場比賽中，雙方各有一次不超過 1 分鐘的暫停 (C) 一局中，在某一方位比賽 的一方，在該場比賽的下一局應換到另一方位。在決勝局中，一方先得 5 分時， 雙方應交換方位。 (D) 每局比賽中，每得 6 分球後，或決勝局交換方位時，有短暫的時間擦汗。 (E) 在一局比賽中，先得 11 分的一方為勝方；10 平後，先多得 2 分的一方為勝方。 |
| **解**  **釋** | 接球方換人接球 |
| B | 桌球比賽開始之前，雙方有權在比賽球檯上練習幾分鐘?  (A)1 分鐘  (B)2 分鐘  (C)3 分鐘  (D)各自練習1 分鐘 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 下列何種桌球擊球犯規？  (A) 以持拍手手指擊中球  (B) 以拍柄擊中球  (C) 以未貼膠皮面擊球  (D) 以上皆犯規 |
| **解**  **釋** | 直拍只能用一面 |

# 網球

|  |  |
| --- | --- |
| D | 網球比賽 Tie-break，又稱為決勝局，是在局數  (A)3 比 3  (B)4 比 4  (C) 5 比 5  (D)6 比 6 時所進行的賽制 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 網球比賽時，發球方先在右半場端線後發球，每1分有幾次發球機會？  (A)1次  (B)2次  (C)3次  (D)4次 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 在網球運動中，所有的殺球動作基本上都是何種動作縮影？  (A)切球。  (B)抽球。  (C)發球。  (D)截擊。 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 網球比賽飛行的球在空中擊中鳥時，該如何處理？  (A)擊球方失分  (B)該分重賽  (C)非故意行為，球落地繼續比賽  (D)對方失分 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 網球比賽時當球員身體或球拍碰觸到擊球網或網柱時，該如何處理？  (A)屬於合法碰觸  (B)判定違規失分  (C)應視是否故意為之而定  (D)視球落地歸屬而定 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 網球中的『half-volley』是指： (A)介於截擊以及底線擊球的防守性打法，通常以很小的後揮動作在球剛彈起時回擊  (B)如同發球的重擊球  (C)一個剛過網的輕觸球  (D)當對手指示再發2球 |
| **解**  **釋** | **Half volley （半截擊）** - 在球落地彈起的瞬間擊球 |
| B | 打網球時抽上旋球(top-spin)，若其他條件不變時，會使球體如何改變？  (A)上飄  (B)提早下墜  (C)左右晃動  (D)不一定  (E)以上皆非 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 打網球時抽上旋球(top-spin)時最需要用到哪一個動作？  (A)上臂伸展  (B)上臂屈曲  (C)前臂旋前  (D)前臂旋後 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 網球比賽中，球員在比賽中或熱身時，每一部位的受傷或所有狀況的抽筋，允許有一次幾分鐘的醫療時間？  (A)3分鐘  (B)5分鐘  (C)10分鐘  (D)15分鐘 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 網球比賽時，決勝局雙方比分加起來是6或其倍數時須換邊，若打到8分時始發覺未換邊，此時主審應：  (A)立即換邊  (B)不需換邊  (C)徵求球員意見  (D)請示裁判長 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 網球用上旋球擊法擊球時，球拍應  (A)由下而上  (B)由上而下  (C)由左而右 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 國際網球四大公開賽中，公認球速最慢的場地是？ (A)澳洲公開賽。 (B)美國公開賽。 (C)溫布頓公開賽。 (D)法國公開賽。 |
| **解**  **釋** | 由快到慢：英國溫布敦草地→美國硬地→澳網硬地→法國紅土 |
| B | 網球交換發球應於  (A)每球完時 (B)每一局完時  (C)每賽完一、三、五局時 (D)每賽完二、四、六局時。 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 網球發球的有效區為  (A) 對角線的後半場  (B) 對角線的前半場  (C) 對方的後半場  (D) 對方的前半場 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 網球比賽中所謂的set是指 (A)場 (B)分 (C)局 (D)盤 |
| **解**  **釋** | 網球比賽的計分單位是：分（point）、局（game）、盤（set）、場（match），  單、雙打計分方式也都一樣。 |
| B | 網球比賽，一局中接球者得3分，發球者得2分其唸法為  (A)3：2  (B)30：40  (C)40：30  (D)2：3 |
| **解**  **釋** | 發球權的一方分數先念 |
| D | 網球比賽中，對方以切球方式回擊，球落地後反彈路線  (A)高而遠  (B)高而近  (C)低而遠  (D)低而近 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 網球四大滿貫賽與場地材質及舉辦時間的組合，以下何者正確？  (A)美國公開賽：硬地、 八月底至九月初  (B)法國公開賽：硬地、五月中至六月初  (C)澳洲公開賽：紅土、一月  (D)溫布敦公開賽：草地、三月或四月 |
| **解**  **釋** | **地面速度**：溫（草）>美（硬）>澳（硬）>法（紅土）  **舉辦時間**：澳－法－溫－美，一五六八  **澳洲公開賽** 每年一月底、二月初  **澳洲、墨爾本 硬地（Hard） 法國公開賽** 每年五月底、六月初  **法國、巴黎** **紅土（Clay）**  **溫布敦公開賽** 每年六月底、七月初  **英國、倫敦** **草地（Grass）  美國公開賽**  每年八月底、九月初  **美國、紐約**  **硬地（Hard）** |
| D | 網球ace表示  (A)當對手指示再發2球  (B)沿著邊線走的球  (C)揮拍過程中連續兩次觸球  (D)對手沒有碰觸到的發球 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 下列何者是被允許的網球發球動作？  (A)雙腳跳躍發球  (B)助跑發球  (C)單腳踩底線發球  (D)單腳位於中心標的假想延伸線發球 |
| **解**  **釋** | 可跳，但不可助跑！  不得踩線，延伸的假想線也不行！ |
| B | 網球單打比賽時，當局數是5 比5 時：需如何進行並判定贏得該盤？  (A)任何一方再贏一局。  (B)任何一方需連贏二局。  (C)直接進行搶七決勝局。  (D)任何一方再贏一局後，進行搶七決勝局。 |
| **解**  **釋** |  |
| B  D | 關於網球四大公開賽，何者為是？  (A) 溫布敦網球公開賽歷史最為悠久， 始於 1977 年  (B) 同一年賽事的舉辦順序為澳大 利亞網球公開賽 、法國網球公開賽、 溫布敦網球公開賽和美國網球公開賽  (C) 美國網球公開賽是紅土球場的賽事  (D) 國際網球聯合會將此四大賽事訂為四大世界性公開簣 ，亦稱為大滿貫賽 |
| **解**  **釋** | 溫布頓網球公開賽歷史最為悠久，始於1877年。 |
| B | 網球運動發源於哪一個國家？  (A)德國  (B)法國  (C)英國  (D)美國 |
| **解**  **釋** | 網球起源於法國，英國人改良其打法。 |
| B | 網球比賽決勝局，雙方球員須每隔幾分後換邊  (A)5  (B)6  (C)7  (D)8 |
| **解**  **釋** | 在Tie-Break中雙方分數相加為6或6的倍數，則雙方交換場地。 |
| D | 網球比賽中 DEUCE 後先贏下第一球者稱 (A)Adventage (B)Game  (C)Set (D)Advantage |
| **解**  **釋** |  |
| A | 下列何者不是網球比賽發球時，腳失誤的規定？ (A)任一腳觸不能離底線超過10 公分  (B)任一腳觸及邊線外線的假想延伸線。 (C)任一腳觸及中心標的假想延伸線  (D)不能走或跑來改變位置，但輕微的腳部移動是被允許的。 |
| **解**  **釋** | 腳失誤：在發球過程中，發球員違犯下列幾項者，判腳失誤一次，腳失誤等同於發球失誤。  （1）不能走或跑來改變位置，但輕微的腳部移動是被允許的。  （2）任一腳觸及底線或場區。  （3）任一腳觸及邊線外線的假想延伸線。  （4）任一腳觸及中心標誌的假想延伸線。  bc是犯規，d是規則之一，a完全沒這規定，沒犯規也合法。 |
| C | 網球比賽單打以及雙打的場地，長度皆相同，惟其寬度兩者差距多少公尺？  (A)1.37公尺  (B)3.14公尺  (C)2.74公尺  (D)2.66公尺 |
| **解**  **釋** | 標準網球場的長度是23.77米（78英尺）。  單打比賽的球場寬度定為8.23米（27英尺），雙打比賽則為10.97米（36英尺）。 |
| C | 網球四大公開賽中唯一一個在三種場地都舉行過賽事〈草地、紅土地、硬地〉、 更是一個實現男女選手同工同酬的網球賽事? (A)法網  (B)澳網  (C)美網  (D)溫網 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 網球單打比賽時單打支柱(網柱)需距單打邊線多少距離?  (A) 0.89 m  (B) 0.9 m  (C) 0.91 m  (D) 0.92 m |
| **解**  **釋** |  |
| D | 網球雙打時發球員的同伴應位於何處？  (A)發球員另一側的場區外  (B)發球員另一側的場區內  (C)發球員同側的場區內  (D)場區內、外任何位置均可 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 網球台維斯盃比賽，每場比賽採幾勝制？  (A)6 局制  (B)3盤2 勝制  (C)5盤3 勝制  (D)7盤5勝制 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 網球雙打用球場寬度比單打用球場寬度，寬多少？  (A)3呎  (B)5呎  (C)8呎  (D)9呎  (E) 10呎 |
| **解**  **釋** | 單打比賽寬為27呎  雙打比賽寬為36呎 |
| B | 網球世界排名約在幾名內的選手，才有希望受邀參加網球四大公開賽。  (A) 100名  (B) 200名  (C) 300名  (D) 400名 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 多數的網球選手，發球時選擇以何種型式的握拍來執行發球動作？  (A)西方式握拍  (B)大陸式握拍  (C)雙手握拍 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 網球比賽中，『fault』表示：  (A)揮拍過程中連續兩次觸球  (B)未將球發進發球區  (C)球觸網後彈進發球區  (D)出界球 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 標準網球場地，單、雙打線的長與寬的距離，下列何者正確?  (A)單打長23.77m，寬10.97m (不含外側白線寬)  (B)單打長23.77m，寬10.84m (不含外側白線寬)  (C)雙打長23.77m，寬10.97m (不含外側白線寬)  (D)雙打長23.77m，寬10.84m (不含外側白線寬) |
| **解**  **釋** | 單打:23.77M x 8.23M  雙打:23.77M X 10.97M |
| B | 職業網球賽五盤賽制中當決勝盤採long game 賽制時，其以下得分為何正確?  (A) 6 局: 7 局  (B) 37局: 35 局  (C) Tie break 6 局: 7 局  (D) Tie break 37局: 35 局 |
| **解**  **釋** | 決勝盤採long game 賽制時，要贏對方兩局才算獲勝，而且並沒有局數限制，故B答案正確。  而出現Tie break時，應為非決勝盤的比數，就是所謂的搶七決勝局。 |
| D | 網球單打比賽中，單數局結束換邊休息的時間為幾秒？  (A) 30 秒  (B) 45 秒  (C) 60 秒  (D) 90 秒 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 網球運動創始於  (A)英國  (B)美國  (C)俄羅斯  (D)法國 |
| **解**  **釋** | 網球運動法國創始，英國發揚光大。  羽球運動印度發源，英國發揚光大。 |
| D | 網球比賽在第二發球時，如選手已將球拋離手中，此時突然有一個球從另一球場滾了進來，請問主審該如何判決？  (A) 不予理會繼續比賽  (B) 重發第二發  (C) 算對方得分  (D) 發球方有重發兩球的機會  (E) 以上皆非 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 網球發球的種類相當多，下列何者有誤？ (A)平擊球 (B)上旋球  (C)側炫球 (D)快速球 |
| **解**  **釋** | 就網球發球技術而言，以動作分析可分為三種類型發球  (一)平擊式發球擊球法　(二)側旋式或者切削式發球擊球法　(三)上旋式發球擊球法 |
| D | 網球比賽時，下列「專業術語」何者錯誤？  (A)「佔先」 advantage  (B)「破發點」 break point  (C)「盤末點」 set point  (D)「賽末點」 game point |
| **解**  **釋** | 「局點」 game point　「盤末點」 set point　「賽末點」 match point |
| C | 軟式網球是何國人發明的?  (A)英國人  (B)美國人  (C)日本人  (D)法國人 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 網球比賽第一盤結束比數6:2，第二盤開始前應  (A)休息換邊  (B)休息不換邊  (C)不休息換邊  (D)不休息不換邊 |
| **解**  **釋** | 1、3、5才換邊 |
| C | 軟式網球之單打賽事，每一盤是採幾局幾勝制？  (A)三局兩勝制  (B)五局三勝制  (C)七局四勝制  (D)六局決勝制 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 國小學童的網球賽一般都是如何分勝負： (A)5 局制  (B)6 局制  (C)9 局制  (D)10 局制 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 網球的球，其重量為何？  (A)16.7 公克～26.7 公克  (B)36.7 公克 ～38.5 公克  (C)46.7 公克～48.5 公克  (D)56公克～59.4 公克 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 依照現今男子網球雙打比賽的節奏，球員在競賽時身體最主要使用的能量供能系統為?  (A) ATP-PC系統  (B) 乳酸系統  (C) 有氧系統  (D) 以上皆是 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 以下何者不是網球拍甜區之定義？  (A)振動節點  (B)強力中心  (C)碰撞中心  (D)質量重心 |
| **解**  **釋** | **sweet spot**  **Node(振動節點)** 撞擊後產生振動最小的位置  **COP(碰撞中心)** 撞擊後對手部產生的衝擊力最小的位置  **COR(強力中心)** 對球產生最大彈力的位置 |
| A | 溫布頓網球公開賽事起源於西元幾年？　 (A)1877年　 (B)1887年　 (C)1879年　 (D)1889年 |
| **解**  **釋** |  |
| A  B  D | 網球運動，何者為對？ (A)發球時應輪流在左右場區後面發球，並且每局應先從右邊場區發球  (B)發球時， 拋球後發現球拋得不好，只要沒有揮拍動作，可以重新發球  (C)雙打時，必須每人輪流打一球，不得連 續打兩球  (D)四大公開賽為澳洲公開賽─硬地；法國公開賽─紅土；英國溫布頓公開賽─草地；美國公開 賽─硬地。 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 國際網球競賽中，國家對國家的女子團體賽事為何？  (A)台維斯盃  (B)優霸盃  (C)聯邦盃  (D)霍普曼盃 |
| **解**  **釋** | (A)台維斯盃：國家隊國家男子團體比賽 (B)優霸盃 ：女子「羽球」團體比賽 (D)霍普曼盃：男女混合團體比賽 |
| C | 網球切球產生的下旋球，球的拋物線軌跡會比無旋轉球拋物線軌跡 ，這是因為球在飛行過程中受到一 種 。  (A) 較短、向上的麥克納斯（Magnus）力  (B) 較短、向下的麥克納斯（Magnus）力  (C) 較長、向上的麥克納斯（Magnus）力  (D) 較長、向下的麥克納斯（Magnus）力 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 正式網球賽時在每局的分與分之間，發球方必須於多少時間內將球發出?  (A) 8 秒  (B) 10 秒  (C) 20 秒  (D) 不限時間 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 網球比賽每盤結束至下一盤第一局第一分球發出的時間，不得超過幾秒?  (A)30 秒  (B)60 秒  (C)120 秒  (D)180 秒 |
| **解**  **釋** | 網球比賽時：1.分與分之間-20秒 2.基數局換邊-90秒 3.盤與盤之間-120秒 |
| B | 網球比賽時球拍裝設避震器的允許位置是？  (A) 球拍線中間  (B) 球拍線沒有交接的地方  (C) 球拍線最靠近頂端的交叉處  (D) 都不允許 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 網球單打場地之長與寬各為多長(公尺)?  (A)23.77、8.23  (B)22.77、9.23  (C)24.77、8.23  (D)21.77、9.23 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 在網球四大公開賽中唯ㄧ的紅土球場比賽，若雙方前四盤任一盤中的第13局比數為 6：6 時，接下來算球的方法為 (A)搶七 (B)繼續比賽至一方連勝兩球 (C)搶八 (D)搶九 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 國際網球大滿貫，每場男子單打比賽要比多少盤？  (A)6盤  (B)5盤  (C)4盤  (D)3盤 |
| **解**  **釋** | **一場**球賽有五盤制或三盤制之別，五盤制者先勝三盤者為勝，三盤制則先勝二盤者為勝。  **一盤**球賽有13局，先勝六局者為勝，但如打成五局比五局平手時，則須打至有一方贏七局，其中如果是先打成六局比六局平手時，最後一局，也就是第13局也稱為決勝局。  **一局**球賽有四分，先獲四分者為勝，但如打成三分比三分平手時，則要打到有一方勝對方二分為止。而**決勝局**有七分，先獲七分者為勝，但如打成六分比六分平手時，亦要打到有一方勝對方二分為止。 |
| A | 網球比賽中，男子選手在單打三盤兩勝的正式比賽中，可以有幾次申請上廁機會？  (A) 1次  (B) 2次  (C) 3次  (D) 4次  (E) 5次 |
| **解**  **釋** | 五盤三勝 2次  女生均為2次 |
| C | 在法國網球公開賽中，若雙方單打選手比數在決勝盤時，局數為 6：6，該採取何種方法為獲勝標準? (A)搶七  (B)有一方連勝兩球  (C)有一方連勝兩局  (D)搶 11 |
| **解**  **釋** |  |

# 棒球

|  |  |
| --- | --- |
| C | 棒球比賽，指定代打球員的縮寫為何？  (A)CA  (B)PI  (C)DH  (D)CO |
| **解**  **釋** |  |
| D | 「達比修有今日奪下了9K」請問以上新聞標題，中的「K」指的是什麼？  (A)救援點  (B)全壘打   (C)打點  (D)三振 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 棒球比賽打擊者擊出的球，觸及三壘壘包，但最後卻靜止於界外區時，此球應判  (A) 界外球  (B) 界內球  (C) 重新比賽  (D) 出局 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 全國青少年棒球比賽需打幾局？  (A)5 局  (B)6 局  (C)9 局  (D)7 局 |
| **解**  **釋** | 青棒：9局　青少棒：7局　少棒：6局 |
| A | 一般「強迫短打」用在三壘有人，幾出局時？ (A)一  (B)二  (C)三  (D)四 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 棒球跑壘員為避免觸殺不得跑離  (A)1  (B)3  (C)5  (D)7 呎線外 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 棒球比賽中，擊球員在下列何種情況下，擊球員擊出內野高飛球時，會形成「內野高飛(必死)球」  (A)無人出局，ㄧ、二壘有人  (B)無人出局，三壘有人  (C) ㄧ人出局，二壘有人  (D) 二人出局，滿壘 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 棒球比賽中，二好球後揮棒落空，但球觸及擊球員身體時？  (A) 應判擊球員三振出局  (B) 應判界外球可繼續打擊  (C) 從2好球開始打擊  (D) 增加一壞球 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 某些棒球選手會選用重量較輕的球棒的原因為？  (A)價格便宜  (B)慣量小易揮動  (C)減少空氣阻力  (D)增加揮擊動量 |
| **解**  **釋** | 重量較輕的球棒 : 慣量小、易揮動  重量較重的球棒 : 揮擊動量大、不易揮動 |
| B | 棒壘球正式比賽的規定局數皆為9局。  (A)O  (B)X |
| **解**  **釋** | 壘球為七局 |
| D | 棒球投手的投球距離是多少公尺？ (A)15.44 公尺 (B)16.44 公尺 (C)17.44 公尺 (D)18.44 公尺 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 國和打了一個沖天炮，正常跑往一壘。球在未落地前，先擊中自己。若一壘上有人，請問這一球應該如何判定？  (A)自打球界外  (B)打者出局  (C)比賽持續進行  (D)壘上跑者出局 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 以下有關棒球賽的自責分率描述何者不正確？  (A)可以判斷投手的優劣  (B)可以判斷球隊的優劣  (C)又稱為防禦率  (D)分數越低越好 |
| **解**  **釋** | 投手自責分率又稱之為「防禦率」（語源為日本漢字「[防御率](http://ja.wikipedia.org/wiki/%E9%98%B2%E5%BE%A1%E7%8E%87)」）  其計算門檻是投球局數必須達到所屬球隊之出賽數的總和（但各聯盟可自行規定投球局數，如日本二軍以0.8局/場來計算規定局數）。  從**投手自責分率**可以得知一個[投手](http://twbsball.dils.tku.edu.tw/wiki/index.php/%E6%8A%95%E6%89%8B)每九局大概會失幾分，其數值越低，表示每場比賽失分越少。 |
| B | 棒球投手若採固定式投球時，雙手應完全靜止置於： (A)體側   (B)體前  (C)頭上  (D)兩側 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 一壘無人,二好球,棒球觸擊出界，若觸擊落空且捕手漏接  (A)出局  (B)界外  (C)可跑壘  (D)重新擊球 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 棒球比賽中打擊者為增大棒球離棒瞬時速度可主動採行的策略中不包含下列哪一 項？  (A)增大揮棒速度  (B)條件允許下，選擇較重球棒  (C)選擇快速之球  (D)減輕棒球質量 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 關於棒球的投手球路敘述，何者錯誤？  (A)「卡特球」（cutter）也是四縫線球、只不過將食指和中指握在比較偏左/右側的縫線上  (B)二縫線球是將食指以及中指分別扣在縫線上投擲  (C)快速直球一開始的速度很快，要進壘時卻會像彎曲急速下墜  (D)四縫線快速球/四縫線直球可以說是球速最快的一種球  (E)伸卡球握法和二縫線大同小異，只是大拇指從球的下方移到側邊 |
| **解**  **釋** | 與其說是直球，不如說是快速球，因為它根本不是直的。快速球會因投手握球的方法和投球姿勢的不同而有大小方向不等的尾勁，這個尾勁和球速就是快速球威力的根本。不論在哪種層級的競技中，快速球都是投手所投球種中最主要的武器，一般來說，速球的握球法，是將食指與中指輕輕放在球的縫線最寬的那段上方，並讓縫線與手指垂直。 |
| C | 棒球比賽時，投手可在1分鐘之內，以捕手為對象，練習投球  (A)3球以下  (B)5球以下  (C)8球以下  (D)不限球數 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 棒球比賽中，跑壘者在強迫進壘的情況下，防守隊將球傳至該壘包致使打者出局，稱之為  (A)接殺  (B)封殺  (C)觸殺  (D)夾殺 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 棒球採用打跑戰術時，若打者打成高飛球，此時跑者應  (A) 往前跑壘  (B) 原地不動  (C) 儘速回壘  (D) 出局 |
| **解**  **釋** | (B) 因原本已經離開壘包，如不回原來的壘包在被接殺時 ，可能造成雙殺，所以不可以"原地不動" |
| C | 棒壘球投手若向一壘做假傳動作，則 (A)判失一分 (B)打撃者保送一壘 (C)一壘跑者前進一壘 (D)警告一次 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 下列何者不是台灣光復後成績優越，且影響台灣棒球發展的球隊？ (A)嘉農棒球隊  (B)紅葉少棒隊  (C)美和中學棒球隊  (D)華興中學棒球隊 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 一般而言，內角球指的是  (A)較靠近打者的好球 (B)不靠近打者的好球  (C)較靠近打者的球  (D)以上皆非 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 美國職棒不採用指定代打制度的聯盟是  (A)國家聯盟  (B)美國聯盟  (C)聯邦聯盟  (D)太平洋聯盟 |
| **解**  **釋** | 美聯有指定打擊的制度~所以投手不用下場打擊  國聯沒有指定打擊的制度~所以投手必須要下場打擊 |
| B | 以下何種狀況，為棒球比賽中可判定高飛必死球成立？ (A)0 人出局，一壘有 跑者 (B)0 人出局，一、二壘有跑者 (C)1 人出局，一、三壘有跑者 (D)2 人出局， 一、三壘有跑者 |
| **解**  **釋** | 內野高飛必死球的條件是： （一）場上狀況，一二壘有人或滿壘 （二）打者打擊時，無人出局或一人出局 （三）打者擊出內野或內野後方的高飛球，此時裁判就可以判打者出局。 |
| B | 以下何者是指棒球比賽中，「安打數、四壞球數、觸身死球數之合計數除以打數、四 壞球數、觸身死球數、犧牲飛球數之合計數」？  (A) 打擊率  (B) 上壘率  (C) 長打率  (D) 防守率 |
| **解**  **釋** | **打擊率** = [安打](http://yamol.tw/wiki/index.php/%E5%AE%89%E6%89%93) ÷ [打數](http://yamol.tw/wiki/index.php/%E6%89%93%E6%95%B8)  打數 = [打席數](http://yamol.tw/wiki/index.php/%E6%89%93%E5%B8%AD%E6%95%B8) - [四死球](http://yamol.tw/wiki/index.php/%E5%9B%9B%E6%AD%BB%E7%90%83) - [高飛犧牲打](http://yamol.tw/wiki/index.php/%E9%AB%98%E9%A3%9B%E7%8A%A7%E7%89%B2%E6%89%93) - [犧牲短打](http://yamol.tw/wiki/index.php/%E7%8A%A7%E7%89%B2%E7%9F%AD%E6%89%93) - [妨礙打擊](http://yamol.tw/wiki/index.php/%E5%A6%A8%E7%A4%99%E6%89%93%E6%93%8A) 防守率=刺殺+助殺 ÷刺殺+助殺+失誤  上壘率=安打數+四壞球數+觸身死球數÷打數+四壞球數+觸身死球數+犧牲飛球數  [長打率](http://twbsball.dils.tku.edu.tw/wiki/index.php/%E9%95%B7%E6%89%93%E7%8E%87) = [壘打數](http://twbsball.dils.tku.edu.tw/wiki/index.php/%E5%A3%98%E6%89%93%E6%95%B8) ÷ [打數](http://twbsball.dils.tku.edu.tw/wiki/index.php/%E6%89%93%E6%95%B8) |
| B | 棒球比賽中，跑壘員跑壘時因避開守方之觸球動作而脫 離壘線左右方  (A) 2 呎  (B) 3 呎  (C) 4 呎  (D) 5 呎 以上，應判跑壘員出局 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 棒壘球將在哪一屆奧運會中失去正式項目的資格？  (A)28 屆  (B)29 屆  (C)30 屆  (D)31 屆 |
| **解**  **釋** | 2012年 英國 倫敦奧運 |
| B | 我國棒球選手在哪一年所舉辦的奧林匹克運動會曾奪得銀牌？  (A)西元1988年  (B)西元1992年  (C)西元1996年  (D)西元2000年 |
| **解**  **釋** | 1992年第二十五屆巴塞隆納奧運會，棒球成為奧運正式競賽項目，該屆比賽中華隊獲得銀牌。  奧運棒球一直舉辦到2008年北京奧運，會後棒球項目暫停。 |
| C | 棒球本壘板其頂點角度為 (A)45 度  (B)60 度  (C)90 度  (D)75 度 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 棒球打者擊出高飛球時，跑壘員  (A) 等守方接住球後,才可離壘往前推進  (B) 擊出瞬間即可跑壘  (C) 均不可離壘  (D) 等守方漏接球後,才可離壘往前進壘 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 棒壘球打帶跑戰術時，擊球員應盡可能將球擊往何方向較佳？  (A)右外野 (B)左外野 (C)中外野 (D)游擊區 |
| **解**  **釋** | 打帶跑戰術的主要目的是將一壘跑壘員安全的送達二壘，甚至還可趁機連續奔上三壘。  所以應該把球擊向右外野，以利送跑者往二三壘。 |
| D | 下列敘述何者正確？ (A)勝利打點必發生在安打時  (B)勝利打點必定是最後1分  (C)再見安打發生在第9局時  (D)再見安打必定是最後1分 |
| **解**  **釋** | **勝利打點**  ＊贏球的那一分  ＊假設４：３，打進第４分的是勝利打點。 |
| C | 「有一場比賽，原本壘上無人，無人出局。選手甲擊出了個高飛球，落地彈到全壘打牆（彈出場外）之後；落地時，選手甲踩到二壘壘包；下一個打者，選手乙，也是打了個高飛球，落地形成安打，此時選手乙也是站上二壘壘包，接著，外野手回傳時發生失誤，使球滾回休息室」關於以上敘述，下列何者正確？  (A)選手甲有1分打點  (B)選手乙有2分打點  (C)如果下一棒打者擊出全壘打，會有2分打點  (D)下一棒打者上場時，應是二壘有人，一人出局的局面 |
| **解**  **釋** | （A）選手甲有1分“得分”（B）選手乙有1分打點（D）應是三壘有人，無人出局 |
| C | 棒球打者擊球時，若腳踏出擊球區，則  (A)沒關係  (B)球數重新計算  (C)被判出局 (D)算一好球 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 下列對於棒球比賽中的敘述，何者有誤？  (A)打者擊出球後，球在三壘前從界內滾到界外區後守備者將球撿起，應判界內球  (B)打者擊出界外區的高遠球，被守備者接住，應判出局  (C)擦棒球如果最初觸及捕手的身體後再反彈出，即使在該球還未落地前再被捕手接住，應判界外球。  (D)跑壘員直接被打擊者擊出的球擊中，應判出局 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 我們所聽到的「3–4–1Double Play」是指【 】接到球後，傳給【 】，再傳給【 】形成雙殺。請問以上空格應依序填入什麼？  (A)一壘手；二壘手；投手  (B)一壘手；二壘手；捕手  (C)一壘手；三壘手；投手  (D)一壘手；游擊手；投手 |
| **解**  **釋** | 1 ：投手　2 ：補手　345：一二三壘手　6：游擊手　789 ：外野手 |
| B | 關於下列棒球在奧運的敘述中，那一選項是錯誤的？ (A)1988年漢城奧運列為示範項目  (B)1996年亞特蘭大奧運列為正式項目  (C)2012年倫敦奧運取消棒壘球項目  (D)中華隊最佳成績為1992年巴塞隆納奧運獲得銀牌 |
| **解**  **釋** | 1992巴塞隆納奧運 棒球列為正式項目 同時 中華隊獲得我國奧史棒球最佳成績-銀牌 |
| C | 棒球比賽中，（甲）打到標竿 （乙）落在界線上 （丙）擦過壘包 （丁）自打球。以上移動中的球有幾個情況一定屬於「界外球」？  (A) 3  (B) 2  (C) 1  (D) 0 |
| **解**  **釋** | 只有自打球 |
| A | 棒球比賽擊出的球先落在本壘與一壘間的界外，再彈回界內時，應判為  (A)界內球  (B)界外球  (C)重新打擊  (D)計一次壞球  (E)以上皆非 |
| **解**  **釋** | 因為它是在內野.內野的判法是看球最後停留的地方，所以他先落在界外在回到界內所以停留的地方是界內.所以是界內球 |
| C | 棒球比賽當中，當壘上無人，投手發生投手犯規時，裁判應如何判罰？ (A)保送上壘　 (B)球數不計，重新開始　 (C)計一壞球　 (D)計一好球 |
| **解**  **釋** | 壘上有人時，壘上跑者各推進一個壘包。 |
| A | 記分板的末三欄標示著「R、H、E」請問其中H表示什麼？  (A)單一球隊該場比賽的安打數  (B)單一球隊比賽累積的總安打數  (C)單一球隊該場比賽的得分  (D)該場比賽的總安打數 |
| **解**  **釋** | R=runs=得分　H=hits=安打　E=errors=失誤 |
| B | 棒球比賽當中，當一壘及二壘有跑者時，發生投手犯規，裁判應如何判罰？  (A)計一壞球，壘上跑者不推進  (B)不記球數，壘上跑者分別推進至二壘及三壘  (C)二壘跑者推進至三壘，一壘跑者則不推進至二壘  (D)計一壞球，壘上跑者分別推進至二壘及三壘 |
| **解**  **釋** | [投手](http://twbsball.dils.tku.edu.tw/wiki/index.php/%E6%8A%95%E6%89%8B)於有[跑壘員](http://twbsball.dils.tku.edu.tw/wiki/index.php/%E8%B7%91%E5%A3%98%E5%93%A1)在壘時，投球違犯規則之行為，此時給各[跑壘員](http://twbsball.dils.tku.edu.tw/wiki/index.php/%E8%B7%91%E5%A3%98%E5%93%A1)進一個[壘](http://twbsball.dils.tku.edu.tw/wiki/index.php/%E5%A3%98)。無[跑壘員](http://twbsball.dils.tku.edu.tw/wiki/index.php/%E8%B7%91%E5%A3%98%E5%93%A1)在壘時，則屬[違規投球](http://twbsball.dils.tku.edu.tw/wiki/index.php/%E9%81%95%E8%A6%8F%E6%8A%95%E7%90%83)，不適用投手犯規，僅加計一個[壞球](http://twbsball.dils.tku.edu.tw/wiki/index.php/%E5%A3%9E%E7%90%83)。 |
| C | 有關棒球界內球的描述何者不正確？  (A)球曾一度出於界外區，落地時靜止於內野區為界內球  (B)球一旦觸及壘包，其後無論轉向任何方向均為界內球  (C)球在界區外或其上方空間觸及球員或裁判時，為界內球  (D)滾地球自內野向外野越過時，應以一壘或三壘做為判斷基準，通過一壘或三壘時，是在界內區域或其上方空間，雖然最後出界，仍視為界內球 |
| **解**  **釋** | 球在界外區或"其上方"空間觸及球員或裁判時，為界"外"球 |
| C | 「布雷障礙」是在CPBL創下單季多少發全壘打的紀錄？  (A)31  (B)32  (C)33  (D)34 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 關於棒球國際性賽事的敘述，何者正確？  (A)2012年奧運在英國倫敦市舉行  (B)2008年奧運增設女子組比賽  (C)中國隊實力差一截尚未能參加今年8月的奧運比賽  (D)預賽採單循環賽，共28場，戰績前四名的隊伍可以晉級複賽  (E)2008年奧運比賽日期於8月8日至8月16日於北京市舉行 |
| **解**  **釋** | (A)沒有棒球項目 (B)沒有女子棒球 (C)戰績與荷蘭同，比較勝負關係，獲得預賽第八  (E)北京奧運棒球項目比賽將於8月13日~23日在北京五棵松棒球場舉行 |
| D | 棒球比賽壘上無跑壘員，投手必須於幾秒內向擊球員投球？否則拖延比賽時 間犯規，宣告壞球。 (A)5 秒  (B)8 秒 (C)10 秒 (D)12 秒 |
| **解**  **釋** | 棒球12秒 快壘20秒 慢壘10秒 |
| C | 青棒比賽，雙方交互攻守？  (A)6局  (B)7局  (C)9局  (D)10局 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 關於棒球國際性賽事的敘述，何者正確？  (A)2012年倫敦奧運舉辦  (B)2016年奧運才會舉辦  (C)美國職棒球員可參加奧運比賽  (D)1996 年亞特蘭大奧運列為正式項目 |
| **解**  **釋** | 2012就停辦了　　　2000年允許職業運動員參加奧運  1992年巴塞隆納列為正式項目，台灣為當屆銀牌。 |
| D | 棒球比賽中壘間的距離為 ？  (A)60 呎 (B)70 呎 (C)80 呎 (D)90 呎 |
| **解**  **釋** | 壘與壘之間的距離為九十英呎（27.431公尺），投手板距離本壘板為六十英呎又六英吋（18.44公尺）。 |
| C | 棒球打者擊球時，若腳踏出擊球區，則  (A)沒關係  (B)球數重新計算  (C)被判出局 (D)算一好球 |
| **解**  **釋** | 腳踏出打擊區就算OUT |
| A | 棒球打擊者的OBP數值是指打擊者的何種比率？  (A)上壘率  (B)打擊率  (C)盜壘率  (D)長打率 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 美國職棒不採用指定代打制度的聯盟是  (A)國家聯盟  (B)美國聯盟  (C)聯邦聯盟  (D)太平洋聯盟 |
| **解**  **釋** | 美聯有指定打擊的制度~所以投手不用下場打擊  國聯沒有指定打擊的制度~所以投手必須要下場打擊 |
| C | 棒壘球將在哪一屆奧運會中失去正式項目的資格？  (A)28 屆  (B)29 屆  (C)30 屆  (D)31 屆 |
| **解**  **釋** | 2012年 英國 倫敦奧運 |
| A | 棒球比賽時，無人出局滿壘的情形下，若打者擊出內野範圍的高飛球，則？  (A)打者立即被判出局  (B)打者無條件上一壘  (C)全部壘上跑者回來得分  (D)若守備方未接到球，打者上一壘 |
| **解**  **釋** | 內野高飛必死球，規則出局，在1、2壘或滿壘情況下的特殊規則。  在這種情況底下打出內野高飛球打者直接出局  不然防守球員可以故意露接製造雙殺或是三殺 |

# 壘球

|  |  |
| --- | --- |
| C | 下列有關慢速壘球規則的敘述，何者正確？  (A)兩好球後打者擊出界外球不計球數  (B)捕手漏接，壘上跑者可趁機向前推進  (C)投手投出觸身球僅以一壞球計算  (D)投手刻意保送打者，必須投滿四顆壞球 |
| **解**  **釋** | A界外球算出局　B慢壘不能盜壘　D要保送直接告訴裁判就好 |
| A | 男女壘球正式比賽需打 (A)7局 (B)8局 (C)9局 (D)6局 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 根據壘球最新規則，擊出界內飛球在碰觸全壘打圍欄頂端後彈回，經野手試圖接殺碰觸手套，再彈越出全壘打圍欄，應判為全壘打，是否正確？  (A)正確。  (B)不正確，應判為三壘打。  (C)不正確，應判為二壘打。  (D)不正確，應判為一壘打。 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 壘球比賽之突破僵局制，自第八局起，每半局攻隊之末棒球員，即為　 (A)一壘跑壘員　 (B)二壘跑壘員　 (C)三壘跑壘員　 (D)球數自兩壞球開始計算 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 下列關於慢速壘球規則敘述，何者錯誤？  (A) 投手投球的高度為二至三點五公尺間  (B) 跑壘者可在投手投球之後離壘  (C) 投手應採用下投法，球離手位置較腰為低  (D) 打擊者擊出之球觸著界內區守備隊員，或裁判員之身體與衣服，應判定為界內球。 |
| **解**  **釋** | 打者擊球時才可離壘 |
| B | 慢速壘球球拋出去的高度必須至少離地面距離? (A)1.52 公尺  (B)1.82 公尺  (C)2.00 公尺  (D)2.12 公尺 |
| **解**  **釋** | 高度距地1.83公尺（6呎）至3.65公尺(12呎)。 |
| B | 壘球運動創始於　 (A)1850　 (B)1887　 (C)1901　 (D)1950 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 首先提出壘球名稱的人為何？  (A)哈特．瓦特森  (B)哈里．奧雷特  (C)華特．哈肯森  (D)強森．愛迪 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 慢速壘球比賽場地本壘到一壘之間距離為多少公尺?  (A) 17m  (B) 18m  (C) 19m  (D) 20m |
| **解**  **釋** | 壘間距：慢速壘球為20.0公尺；快速壘球為18.3公尺 |
| B | 快式壘球比賽採用「領先規則」時，下列情形何者可提早結束比賽? (A)三局領先10分 (B)四局領先10分 (C)五局領先10分 (D)五局領先8分 |
| **解**  **釋** | 棒球：5局15分 ， 7局10分(國際賽採用)  快壘：3局15分， 4局10分 ， 5局7分  慢壘：4局20分， 5局15分。 |
| B | 壘球運動，對於離壘的跑者（非強迫進壘情況），如何讓他出局：A.觸殺；B.夾殺；C.封殺；D.接殺，正確的是？  (A)A  (B)A、B  (C)A、B、C  (D)A、B、C、D。 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 下列關於慢速壘球規則敘述，何者錯誤？  (A) 投手投球的高度為二至三點五公尺間  (B) 跑壘者可在投手投球之後離壘  (C) 投手應採用下投法，球離手位置較腰為低  (D) 打擊者擊出之球觸著界內區守備隊員，或裁判員之身體與衣服，應判定為界內球 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 慢式壘球的好球帶在打擊者的  (A)膝蓋最低點至肩膀最高點之間  (B)膝蓋最高點至肩膀最高點之間  (C)膝蓋最低點至胸線最高點之間  (D)膝蓋最高點至腰帶最高點之間 |
| **解**  **釋** | 慢壘好球帶-肩膀最高、膝蓋最低  棒球好球帶-腋下至膝蓋上緣 |
| B  D | 慢速壘球比賽中，何者錯誤？  (A)跑壘員在球未被擊出前不可離壘  (B)投手板到本壘板的距離為 14 公尺  (C)一場正式比賽為 7 局  (D)後攻隊在第五局領先分數達 7 分時可提前結束比賽 |
| **解**  **釋** | 女子14m, 男子15.2m  所有的錦標賽，必須採用「領先規則」。  (1)[快式]三局領先15分；四局領先10分；五局領先7分。  (2)[慢式]四局領先20分，五局領先15分。 |
| D | 下列關於慢速壘球比賽的敘述，何者為非？  (A)球未觸及到球棒時，壘上跑者不得離壘  (B)投手需在捕手回傳後，１０秒內投球  (C)場上可以有１０位防守球員  (D)投手可以不用打擊 |
| **解**  **釋** |  |

# 樂樂棒

|  |  |
| --- | --- |
| A | 參加Teeball樂樂棒球正式比賽時，打擊者必須在主審發出"開始"的口令後多少時間之內擊球，否則會被判決為"好球"！  (A)10秒  (B)15秒  (C)20秒  (D)25秒 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 樂樂棒球跑壘跑過幾公尺後，即必須跑向下一壘包而不可回壘，除非前壘已有跑壘員。  (A)3  (B)4  (C)5  (D)6 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 下列有關高級版樂樂棒球的描述何者正確？  (A)高級版樂樂棒球規則適用於3、4年級  (B)下一局開打前，上局殘壘球員應先上壘再開始  (C)高級版樂樂棒 球投手投球時球路高度不得低於打者肩膀1.5公尺  (D)得使用揮棒打擊、觸擊等技術 |
| **解**  **釋** | 球路之最高點至少需超過打者肩膀，但最高不得超過打者肩膀以上 1.5 公尺高，球路經過本壘板上方時在打者肩膀以下膝蓋以上。 |
| D | 樂樂棒球國小組壘距為多少公尺？  (A)10公尺  (B)20公尺  (C)12公尺  (D)15公尺 |
| **解**  **釋** | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 適用對象 | 投手距離 | 各壘距離 | 全壘打 | 一三壘界外區 | 各壘不可折返線 | | 國小 | 7 M | 15M | 50M | 5 M | 5 M | | 國中以上 | 7 M | 18M | 60M | 5 M | 5 M | |
| D | 依據 2014 年教育部普及化運動樂樂棒球規則的敍述，下列何者為非？  (A)守備隊踩白色壘板，進攻隊衝壘須踩橘色壘板。  (B)正式比賽打擊採 1 輪制不限 3 出局。  (C)下一局開始前，上一局之跑壘員需回到原殘壘之壘位。  (D)擊球進場未超過投手壘包判界外球，計好球一個。 |
| **解**  **釋** | 擊球進場未超過5公尺判界外球，記好球一個。 |
| A | 樂樂棒球正式比賽打幾局？  (A)4局  (B)5局  (C)6局  (D)7局 |
| **解**  **釋** | 樂4 |
| C | 樂樂棒球跑壘跑過幾公尺後，即必須跑向下一壘包而不可回壘，除非前壘已有跑壘員。  (A)3  (B)4  (C)5  (D)6 |
| **解**  **釋** |  |

# 樂樂足

|  |  |
| --- | --- |
| A | 國小樂足球賽每一隊上場比的人數為？  (A)5人  (B)7人  (C)9人  (D)11人 |
| **解**  **釋** |  |

# 躲避球

|  |  |
| --- | --- |
| A | 下列何者為躲避球的導入遊戲  (A)端區 (B)正方形 (C)角區 (D)司令躲避球 |
| **解**  **釋** |  |

# 體操

|  |  |
| --- | --- |
| B | 體操側手翻內轉1/4的動作，完成轉體是在哪個動作最好?  (A)第一隻手撐地時 (B)第二隻手撐地推離瞬間 (C)腳快著地時 (D)著地時 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 男子自由體操的整套動作需要在多少時間內完成？ (A)50 秒至70 秒 (B)40 秒至60 秒  (C)60 秒至80 秒  (D)70 秒至90 秒 |
| **解**  **釋** | 男生50-70秒  女生70-90秒 |
| A | 我國學校教育中的體操課程引自哪一個國家？ (A)日本 (B)美國 (C)韓國 (D)自創 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 有關頭手倒立的描述下列何者不正確？  (A)頭部以前額著地  (B)兩手掌張開撐地與肩同寬  (C)兩手掌與頭部同在一直線上  (D)重心落於頭與兩手之間 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 下列有關競技體操(gymnastics)的敘述，何者為正 確？ (A)自第一屆奧運會起，男女競技體操即列為正式比賽 項目。 (B)現行國際體操聯合會主辦的競技體操比賽，男子項 目為地板體操(或自由體操)、雙槓、單槓、鞍馬 及吊環等五項。 (C)現行國際體操聯合會主辦的競技體操比賽，女子項 目為平衡木、高低槓、跳馬及地板體操等四項。 (D)男女競技體操比賽共有項目中，地板體操的場地設 施規格與完成時間限制完全相同，但男子項目不必配音樂伴奏。 |
| **解**  **釋** | 體操是1896年第一屆奧運的比賽項目之一，不過女子自1928年起才允許參加奧運會。 |
| D | 下列哪些男子競技體操項目可著短褲、赤足比賽?  (A)單槓、雙槓  (B)鞍馬、跳馬  (C)單槓、地板  (D)地板、跳馬 |
| **解**  **釋** | 在鞍馬、吊環、雙杠、單杠四個項目的比賽中，一定要穿背心、長體操褲、體操鞋（或襪子）。因為這四個項目主要是以上肢動作為主，穿長褲不僅對運動員做動作影響不大，而且還可以增加動作的美感。  自由體操、跳馬這兩個項目，基本上全身都要參與運動，特別是腿部的活動較多，為了保證運動員在比賽中更好地發揮水準，創造更好的成績，規則規定在這兩個項目的比賽中，可以穿短褲，也可以赤腳（防止打滑）。 |
| B | 實施平衡木整套動作，允許有一次靜止的平衡動作，每次靜止時間為三秒。 (A)O (B)X |
| **解**  **釋** | 平衡動作是"至少"2秒　平衡木掉落必須在10秒內上木繼續完成整套動作  其他項目掉落是須在30秒內調整好~然後再繼續完成整套動作!! |
| D | 下列何人乃近代教育家對徒手體操有莫大貢獻者？  (A)杜威(JohnDewey)  (B)薛普(PaulSchempp)  (C)席登拓普(DarylSiedentop)  (D)偉茲(GehardVieth)  (E)茱葉博士(Dr.Jewett) |
| **解**  **釋** |  |
| A | 平衡木寬度為10公分，長為 (A)5公尺 (B)6公尺 (C)7公尺 (D)10公尺 |
| **解**  **釋** | 平衡木高125厘米，長5米，寬10厘米。 |
| C | 關於韻律體操的敘述，何者錯誤？  (A)又稱藝術體操或新體操，起源於歐洲  (B)1962年被國際體操聯合會確定為比賽項目  (C)2000年才被列為奧運會比賽項目。  (D)韻律體操是徒手或手持輕器械在音樂伴奏下進行的體育運動項目  (E)現時正式比賽有五種器械，分別為繩、圈、球、棍棒及彩帶 |
| **解**  **釋** | 1988漢城奧運 增列桌球 韻律體操 |
| C | 下列有關體操競賽之敘述何者有誤？ (A)分為競技體操、韻律體操、有氧體操、特技體操、彈翻床 (B)男女競技體操皆屬於奧運項目 (C)韻律體操之個人全能、團體賽及個人單項皆屬於奧運項目 (D)有氧體操及特技體操皆屬於世運項目 |
| **解**  **釋** | **奧運韻律體操**只舉辦個人全能與團體項目 |
| D | 單槓器械高度為　 (A)100　 (B)150　 (C)220　 (D)260 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 丹麥的布克（Niles Buhk）改造瑞典的林氏體操，獨樹一系，創編「基本體操」，其主要目的是：  (A) 促進兒童及青少年發育  (B) 矯正丹麥國民身體上的缺陷  (C) 提供作學校體操的教育  (D) 作為全體國民的健康操指導 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 單槓動作實施中如有中斷可於? 內繼續動作。  (A) 10秒  (B) 15秒  (C) 30秒  (D) 60秒 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 從事跳馬運動時，依規則助跑長度爲多少公尺爲限？  (A)15公尺  (B)20公尺  (C)25公尺  (D)30公尺 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 單槓屈伸上的伸髖動作，雙臂要怎樣操作配合縮小肩角？  (A)屈臂拉槓  (B)直臂壓槓  (C)放鬆順勢  (D)直臂拉槓 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 美國南北戰爭以後，體育的發展受最大影響來源是：  (A) 德國體操  (B) 瑞典林氏體操  (C) 丹麥布克體操  (D) 新體操 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 競技體操比賽項目中，教練可以觸碰選手身體的項目為吊環與下列何者？  (A) 雙槓  (B) 高低槓  (C) 單槓  (D) 平衡木 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 歐洲體操中，其體操的構成，完全以解剖學與生理學原理為根據，並能兼顧教育、軍事、醫療諸目的為：  (A)楊氏體操 (B)基本體操 (C)林氏體操 (D)新體操 |
| **解**  **釋** | 瑞典 林式!　　德國 楊式! |
| D | 體操雙槓運動絕大部分難度都是由何者系列發展出來的？  (A)騰躍動作  (B)掛臂動作  (C)懸垂動作  (D)支撐擺動 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 體操雙槓的主要動作是  (A)支撐擺動  (B)掛臂擺動  (C)靜止動作  (D)屈臂擺動 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 男子競技體操個人全能決賽時，每位選手有幾次跳馬的機會？  (A)1次 (B)2次 (C)3次 (D)2次且須跳不同的動作 |
| **解**  **釋** | 跳馬比賽運動員只允許一次選跳一個動作，只有在單項決賽時才允許選兩個不同的動作，依次完成。 |
| B | 跳箱運動起跳後，是如何推撐重心離箱，落地站立？  (A)單手  (B)雙手或單手  (C)雙手  (D)均可，無定論 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 男子跳馬的助跑距離不可超過  (A)25公尺  (B)20公尺  (C)15公尺  (D)10公尺 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 平衡木的寬度為下列何者？  (A) 30 公分  (B) 20 公分  (C) 15 公分  (D) 10 公分 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 單槓動作共有  (A)3  (B)4  (C)5  (D)10　大類 |
| **解**  **釋** | 單槓動作由  1.擺動 2.迴環 3.轉體 4.飛行動作 5.單臂等動作組成 |
| A | 目前奧林匹克運動會中，男子競技體操的比賽項目為 （甲）地板體操 （乙）鞍馬 （丙）吊環 （丁）跳馬 （戊）雙槓 （己）單槓 請問其比賽順序排序應為：  (A)甲乙丙丁戊己  (B)己戊丁丙乙甲  (C)甲丙丁乙己戊  (D)己丙乙丁甲戊 |
| **解**  **釋** | 男子 : 地鞍吊跳雙單(地板->鞍馬->吊環->跳馬->雙槓->單槓)  女子 : 跳高平地(跳馬->高低槓->平衡木->地板) |

# 武術

|  |  |
| --- | --- |
| D | 助跑起跳的國術騰空踢腿動作欣賞要領中，例如：二起腳、旋風腳等，下列何者為非？　 (A)空中看造型　 (B)落地看穩定　 (C)騰空看高度　 (D)助跑看眼神 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 國術南拳運動特點之「剛勁有力」是指  (A)力從腰發，勁力充足  (B)力從掌發，勁力充足  (C)落地生根，沈穩固實  (D)乾淨俐落，力點準確。 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 我國武術中的拳術，至宋朝時分為內外兩家，以下的敘述那一項是錯誤的？  (A) 外家以少林為代表，內家則傳自張三峰  (B) 內家亦出自外家，方法雖有不同，而其源流則一  (C) 外家重攻擊，內家主防禦  (D) 現今發展外家較弱，內家較普遍 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 有關「八段錦」的敘述，下列那一選項是錯誤的？  (A) 它是宋時的一種健身術，也是一種體操  (B) 以其動作特色，分為南北兩派，南派尚柔，北派主剛 (C) 非為吐故納新之術，專為鍛鍊肌肉強壯  (D) 北派傳人為岳武穆（岳飛） |
| **解**  **釋** | 八段錦有預防疾病的功效，因為八段錦是調理氣血、暢通經脈、靈活筋骨的運動，若能天天有規律地演練，即能促進血液循環、舒暢胸懷、清醒頭腦，確是預防百病、延年益壽的最佳方法。 |
| D | 以下對於武術套路創編的敘述，何者正確？  (A)套路是針對競技武術而設立  (B)套路結構包含起勢及數個組合所形成  (C)武術套路的內容結構包含單個動作、組合動作與結束動作  (D)創編程序是蒐集素材-確定結構-逐段逐組編排-反覆實踐不斷完善 |
| **解**  **釋** |  |

# 拳擊

|  |  |
| --- | --- |
| C | 在一場拳撃比賽中，同一回合如被、「警告」第幾次者，即自動視爲取消比賽資格？  (A)第一次  (B)第二次  (C)第三次  (D)第四次 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 下列何者非拳擊的基本攻擊法？  (A)擺擊法  (B)仰擊法  (C)左右圈拳  (D)側擊法 |
| **解**  **釋** |  |

# 柔道

|  |  |
| --- | --- |
| C | 下列何者非柔道技術的動作?  (A)過肩摔  (B)內腿  (C)前踢  (D)大外割 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 柔道的前身是中國武術擒拿摔跤，後傳入何國才得以發揚光大。  (A)日本  (B)韓國  (C)美國  (D)加拿大 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 有好的摔倒技術也必須有好的地板技術下列何者為地板技術(NE-WAZA) (A)袈裟壓制 (B)過肩摔 (C)內腿 (D)雙手割 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 柔道運動的技術動作中哪一個不屬於立技？  (A) 大外割  (B) 過肩摔  (C) 隅返  (D) 袈裟壓制 |
| **解**  **釋** | 柔道可粗略分為“立技”與“寢技”。 立技最常見的就是摔技，如過肩摔。  寢技是地板的壓制動作，也就是摔倒人以後在地面制服對方的動作，如袈裟壓制等。 |
| D | 練習扶腰時，將對手摔倒的力量來自於  (A) 扭腰  (B) 左手拉  (C) 臀部上頂  (D) 以上皆是 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 練習浮腰時，在摔倒過程中，右手應抱住對手之  (A) 臀部  (B) 肩部  (C) 頸部  (D) 腰部 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 柔道團體比賽最後一位下場的是  (A) 主將  (B) 先鋒  (C) 王牌  (D) 統帥 |
| **解**  **釋** | 前鋒、次鋒、中堅、副將、主將 |
| B | 柔道比賽場地規定最小為14×14公尺；然最大可為多少？ (A)15×15 公尺   (B)16×16 公尺  (C)17×17 公尺  (D)20×20公尺 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 柔道比賽中如果要取得優勢，最重要的是?  (A)搶手  (B)氣勢  (C)表情  (D)摔倒 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 下列何者非柔道技術的種類?  (A)捨身技  (B)立技  (C)寢技  (D)轉身技 |
| **解**  **釋** | 日本的柔道的技術可以被分為兩大類：**立技** 1.投技2.捨身技 **寢技** 1.固技2.絞技3.關節技  轉身技是合氣道。 |
| B | 嘉納治五郎於西元 ?  (A)1880  (B)1882  (C)1884  (D)1964 年創立柔道 |
| **解**  **釋** | 1882年，這位具有膽識的柔術改革家在東京永昌寺開設講道館。  1964年日本東京第十八屆奧運會，柔道列為正式比賽項目。  1980年舉行了第一屆世界女子柔道比賽。  1982年國際柔聯決定女子柔道正式列為比賽項目。 |
| C | 柔道比賽中在壓制動作形成後，裁判開始讀秒，此時兩人爭鬥出場外，身體無任何一處留於場中此時? (A)判決壓制方勝利  (B)重新讀秒  (C)讀秒繼續  (D)讀秒暫停 |
| **解**  **釋** | 場內壓制動作完成 兩人出界繼續計秒 |
| A | 柔道比賽時，若不積極攻擊，缺乏戰意，將被判  (A)指導  (B)注意  (C)警告  (D)犯規輸 |
| **解**  **釋** | 指導--注意--警告 |
| A | 小明和小宗二人進行柔道比賽，在時間終了時，二人的成績分別為，小明：一次技有、一次警告，小宗：二次指導請問，何人將獲判勝利？  (A)小明  (B)小宗  (C)由三位裁判舉旗判定  (D)透過延長賽再比出勝負 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 柔道比賽中與對手進行寢技時，將對手抱起再從高處擲落塌塌米，判定為? (A) SH1DO「指導」 (B) IPPON「一本勝」 (C) 犯規輸 (Hansoku-make)  (D) YUKO「有效」 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 柔道比賽時，壓制對方達20秒時被對方掙脫，可獲得成績是？  (A)效果  (B)有效  (C)半勝  (D)一勝 |
| **解**  **釋** | 達10秒-有效　達15秒-半勝　達20秒-一勝 |
| C  D | 當柔道進行黃金得分制時，若雙方有其中一方犯規，此時  (A) 若繼續犯規，則取消比賽  (B) 繼續比賽，直到時間終了  (C) 直到有一方得分，才結束比賽  (D) 比賽結束 |
| **解**  **釋** | 不再有因為犯規而對方得分的規則　　因此在黃金時間目前是~~無限延長比賽　　**(1)直到摔到對方得分(當下馬上結束比賽)**或是(2)**某一方消極攻擊被判出場**而可以贏得黃金時間的比賽!!!! |
| C | 當柔道比賽累積幾次犯規(SHIDO)後裁判得以判定失格 (A)1  (B)2  (C)3  (D)4 |
| **解**  **釋** |  |

# 跆拳道

|  |  |
| --- | --- |
| A | 跆拳道運動源自於中國武術，經由  (A)韓國  (B)日本  (C)泰國 創新命名 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 在跆拳道比賽中，有效得分” 正向攻擊臉部”可得幾分？  (A)0.5分  (B)1分  (C)1.5分  (D)3分 |
| **解**  **釋** | 中端2分　轉身中端3分　頭部3分　轉身頭部4分 |
| D | 2011年最新跆拳道競賽規則，以正確轉身踢擊動作，踢中對手頭部最多可得幾分?  (A)1分。 (B)2分。 (C)3分。 (D)4分。 |
| **解**  **釋** | 有效擊中護具(中端)得1分　　　　　　有效集中頭部(上端)得3分  使用轉身動作並有效擊中額外加1分　　題目有效轉身踢擊頭部=4分 |
| D | 跆拳道比賽，優勢裁決應依據選手，於哪一局中表現的主動積極性，來做爲評價的依據?  (A)第一回合 (B)第三回合 (C)全場 (D)驟死賽 |
| **解**  **釋** |  |
| C  D  E | 有關跆拳道競技比賽規則，正確的是?　  (A)上段得分位置為前額水平線以下及兩耳垂直線以前之臉部，包括鎖骨以上之喉部，為求獲勝，應多用正拳攻擊來增加得分機會　  (B) 得分部位分為中段及上段部位，擊中中段部位得兩分，踢中上段部位得一分　  (C) 跆拳道中段得分部位，係指自肩峰底部水平線延至腸骨崤水平線，包括脅腹部及腹部  (D) 在跆拳道賽程表上，排列在左邊的選手會穿著青色的護具  (E) 比賽中，對手倒地時不可攻擊。 |
| **解**  **釋** | A:頭部只能用下肢來攻擊得分　　　B:中段1分，上端3分 |

# 空手道

|  |  |
| --- | --- |
| C | 空手道成年男性每回合對打比賽的時間為 (A)1分鐘   (B)2分鐘 (C)3分鐘  (D)以上皆非 |
| **解**  **釋** | 跆2空3 |
| B | 空手道比賽結束時，雙方同分，由裁判小組以投票來「判定」勝負，下列何者非其判定標準？  (A)戰術  (B)閃躲次數  (C)攻擊次數  (D)鬥志 |
| **解**  **釋** |  |

# 木球

|  |  |
| --- | --- |
| C | 木球比賽時，若球員再次違反運動員精神，應  (A)罰計一桿  (B)罰計二桿  (C)取消比賽資格  (D)取消全隊資格 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 木球運動中，手勢為翹起大拇指動作代表？  (A)出界  (B)犯規  (C)過門  (D)好球 |
| **解**  **釋** | 是得分無誤 |
| C | 下列關於木球規則，何者錯誤？  (A)比賽球被不同球道之球碰擊，新停球點為其球位，如球被碰擊出界，以界外球處理，但不罰計一桿  (B)中或長球道，如設有30 公尺超越線，球員發球如未超越此線者加計一桿  (C)球門架設在 球門區中心，球門必須朝向發球區  (D)球門前方或後方球道上的球均可直接攻門 |
| **解**  **釋** | (C)球門架設在球門區中心，球門必須朝向球道任何一方向。 |
| B | 有關木球運動的敘述，何者正確？ (A)日本人發明，引進台灣 (B)可以在沙灘上比賽 (C)比賽中如 OB 需加罰 2 桿 (D)比桿數賽時，球員完成比賽時桿數越多成績越好 |
| **解**  **釋** | 加罰一桿 |
| B | 下列關於木球規則敘述何者錯誤? (A)球道長度在 30 公尺至 130 公尺之間  (B)共有 18 個球道  (C)球桿為 T 字型，球桿總重量約 800 公克  (D)四至六人出賽，取最佳四人計算團隊成績 |
| **解**  **釋** | 12個球道 |
| A | 木球比賽時，下列何種情況需罰加計一桿？  (A)攻門時球桿碰觸球門  (B)裁判指示擊球後5秒內未擊球  (C)未擊中球  (D)打擊靜止中的球 |
| **解**  **釋** | B 10秒 C 不罰 D 打擊滾動中的球 |
| C | 木球運動中，手勢為翹起大拇指動作代表？  (A)出界  (B)犯規  (C)過門  (D)好球 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 列何者屬於木球的長距離球道？  (A) 50公尺  (B) 80公尺  (C) 120公尺  (D) 150公尺 |
| **解**  **釋** |  |

# 高爾夫

|  |  |
| --- | --- |
| B | 高爾夫比賽中，比標準桿多一桿完成者稱為  (A)Par   (B)Bogey   (C)Birdie   (D)Eagle |
| **解**  **釋** | 平分Par  多一桿Bogey  少一桿Birdie |
| C | 高爾夫球中Bunker是指？  (A)水障礙　 (B)長草區　 (C)沙坑　 (D)挖起桿 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 有關高爾夫球競賽規則中，何者正確？  (A)正式比賽場地為20洞  (B)所使用的球杆總數不 得超過15支  (C)比洞賽由前一洞獲勝者獲得下一洞開球權  (D)擊球準備時不小心觸動了球，可免罰杆數 |
| **解**  **釋** | (A)正式比賽場地為**18**洞  (B)所使用的球杆總數不得超過14支  (D)擊球準備時不小心觸動了球，罰一杆，放回原位；不放回，罰兩杆。 |
| A | 高爾夫比賽時，因瞄球不小心使球滾動，必須加罰一桿而後將球還原再打擊。  (A) O  (B) X |
| **解**  **釋** |  |
| A | 高爾夫球四大賽不包含何者？  (A)世界錦標賽  (B)美國名人賽  (C)英國公開賽  (D)PGA錦標賽 |
| **解**  **釋** | 四大賽:男子 PGA 美國公開賽 英國公開賽 美國名人賽  女子 LPGA 美國公開賽 英國公開賽 納必斯克賽 |
| B | 高爾夫球比賽每回合比賽為18洞，分別由幾個長、中、短球道組成？ (A) 6、6、6  (B) 4、10、4  (C) 4、8、6  (D) 4、9、5 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 正式高爾夫球比賽中，球員最多可帶多少支球桿出賽？  (A)13  (B)14  (C)15  (D)16 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 高爾夫球比賽通常多少人一組出發比賽 (A)3人 (B)4人 (C)5人 (D)6人，互相紀錄個人桿數。 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 高爾夫使用哪一球桿擊球距離最遠？  (A)1 號鐵桿  (B)5 號鐵桿  (C)1 號木桿  (D)5 號木桿 |
| **解**  **釋** | 球桿分成:木桿,鐵桿,和推桿,三種.  **木桿** 打得比較遠,通常拿來發球用,  1號:(發球桿),3號和5號:(球道木桿)  **鐵桿** 打得比較準,通常用在進攻果嶺.  長鐵:3號到5號,中鐵:6號到8號,短鐵:9號,p,A,S,60度挖起桿 |
| A | 在高爾夫球比洞賽中，發現球員違規攜帶超過14 支球桿之規定時，該球員對於違規的洞數都需認輸，並調整比洞賽分數，但每一回合的比賽中，同一球員最多僅罰  (A)2洞  (B)3洞  (C)4桿  (D)5桿 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 高爾夫擊球時誤打別人的球應罰幾桿？  (A)1  (B)2  (C)3  (D)4 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 曾獲得1971年英國公開賽亞軍殊榮，被稱為高爾夫球親善大使之我國傑出高爾夫球員為 (A)呂西鈞  (B)林文堂  (C)呂良煥  (D)謝敏男 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 高爾夫球規則中何者情形發生需罰1桿？  (A)問同組球員應使用的球桿號碼  (B)超過梯臺標示開球  (C)弄錯推桿順序  (D)自己的桿弟誤撿自己的球 |
| **解**  **釋** | (A)罰2桿，只能問桿弟。　(C)免罰 |
| C | 正式的高爾夫球比賽職業比賽選手要比 (A)2天 (B)3天 (C)4天 (D)5天，每天要打18洞。 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 在高爾夫球的十八洞之中，標準桿四桿的洞數有幾洞？ (A)８　 (B)９　 (C)１０　 (D)１１ |
| **解**  **釋** | 短道  中道  長道  標準桿     3      4    5  洞數       4     10    4 |
| B | LPGA 高球四大賽何者為非？  (A)英國公開賽  (B)美國名人賽  (C)LPGA錦標賽  (D)納比斯科錦標賽。  (E)全日空錦標賽 |
| **解**  **釋** | LPGA 女子高球四大賽: 美國公開賽 / 英國公開賽 / 納貝斯科錦標賽 / LPGA錦標賽  PGA 男子高球四大賽: 美國公開賽 / 英國公開賽 / 美國名人賽 / PGA錦標賽  美國名人賽是男子的四大賽 |
| D | 高爾夫球揮杆的圓心點應是在  (A)肩  (B)腰  (C)手腕  (D)頸椎 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 在高爾夫球運動中，打球位比腳低的球，重心應在  (A)足尖  (B)中央  (C)足跟  (D)腳的兩側 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 在高爾夫球比賽時，若球掉入沙坑，則擊球前，桿子先碰沙將被罰  (A)一桿  (B)二桿  (C)三桿  (D)不罰 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 高爾夫比賽中，球員有下列何種情形需被罰一桿? (A)比桿賽中，誤動對手的球 (B)發球前輕揮桿時，球從球座上掉下 (C)若於比桿賽中打擊錯誤 (D)比洞賽中，誤動對手的球 |
| **解**  **釋** | A 罰2桿　　B 免罰　　C 免罰 |
| B | 高爾夫比賽中，一套球具不得超過14 支球桿，若超過，則每洞罰2 桿，但1 場 18 洞比賽最多罰多少桿?  (A)2 桿  (B)4 桿  (C)6 桿  (D)8 桿  (E)10 桿 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 在高爾夫球比賽，打順向上坡球，球飛行的彈道會  (A)高  (B)低  (C)不變  (D)無法控制 |
| **解**  **釋** |  |

# 保齡球

|  |  |
| --- | --- |
| D | 保齡球何種球路是台灣球員自創，且是唯一由東方人自創的球路？  (A)直球  (B)滑球  (C)曲球  (D)飛碟球 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 保齡球比賽打出連續三次全倒稱為  (A)Strike  (B)Double  (C)Triple  (D)Spare |
| **解**  **釋** | 全倒(Strike) ：第一球即把十支球瓶全部打倒，得分十分外加其後二球擊倒之瓶數  二次全倒(Double)：連續兩次投出全倒，則第一次全倒得二十分加其後第三球擊倒之瓶數  三次全倒(Triple; Turkey)：連續三次全倒則第一次全倒得三十分，連續十二次全倒最高三百分  補全倒(Spare)：於第二球時，將第一球剩餘球瓶全部擊倒得十分加下一次擊倒之瓶 |
| C | 保齡球第一次投出之全倒得分為30分，為投出得分300分，球員必須連續投出幾次全倒?  (A)10次  (B)11次  (C)12次  (D)15次 |
| **解**  **釋** | 前9格各一球均為全倒，第10個需3球皆全倒才可得300分，故共12球。 |
| C | 保齡球比賽時，若球員連續投出三次全倒，則第一次全倒計為　 (A)10分　 (B)20分　 (C)30分　 (D)40分 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 下列何者為保齡球洗溝的標記？　 (A)F　 (B)S　 (C)G　 (D)C |
| **解**  **釋** |  |

# 橄欖球

|  |  |
| --- | --- |
| A | 「NFL」指的是下列哪一項美國職業運動的組織 (A)美式足球 (B)棒球 (C)冰上曲棍球 (D)籃球 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 橄欖球比賽時在罰踢的地點，用放下踢或碰踢，將球踢入球門者謂之[罰踢進門]，可得四分。  (A)O  (B)X |
| **解**  **釋** | 罰踢進3分 |
| B | 臺灣現行的橄欖球運動是屬於哪一種打法?  (A)美式  (B)英式  (C)澳式  (D)以上皆非 |
| **解**  **釋** | 英式打法--只有頭部的護具  美式--墊肩、護具、面罩 |
| B | 橄欖球比賽中，用碰踢將球踢進球門謂之「碰踢進門」可得 (A)2 分 (B)3 分 (C)4 分 (D)5 分 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 下列哪一種球類競賽上場比賽的人數較多：  (A)足球  (B)英式橄欖球  (C)排球  (D)壘球 |
| **解**  **釋** | 英式橄欖球有分為7人制10人制以及15人制 |
| C | 橄欖球比賽分為兩個半場，每半場為 (A)20分鐘 (B)30分鐘 (C)40分鐘 (D)50分鐘 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 十五人制橄欖球賽中，當球員被黃牌判出牌時，他必須在處罰區坐滿幾分鐘方能繼續上場比賽?  (A)15分鐘 (B)12分鐘 (C)10分鐘 (D)5分鐘 (E)3分鐘 |
| **解**  **釋** |  |
| E | 2008年第一屆世界青年橄欖球賽(U20)A級於威爾斯閉幕，請問本屆比賽由哪一個國家獲得冠軍?  (A)澳洲  (B)英格蘭  (C)韓國  (D)法國  (E)紐西蘭 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 橄欖球比賽中下列犯規何者需判罰F.K.?  (A)越位 (B)故意踩人 (C)爭邊球時接球者跳進5公尺內 (D)RUCK時從旁邊加入 (E)以上皆非 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 橄欖球(十五人制)比賽中，一場比賽最多可更換幾名球員?  (A)4名 (B)6名 (C)7名 (D)5名 (E)無限制 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 橄欖球比賽場地長不得超過  (A)100公尺  (B)100碼  (C)120公尺  (D)120碼 |
| **解**  **釋** | 長100公尺 寬70公尺 |
| B | 十五人制橄欖球賽中，正常SCRUM(司克蘭)雙方應各為幾人所組成?  (A)7人 (B)8人 (C)9人 (D)10人 (E)11人 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 橄檻球比賽爭邊球時，兩隊爭邊球陣列最少需距離?  (A)2公尺 (B)2.5公尺 (C)0.5公尺 (D)1公尺 (E)無限制 |
| **解**  **釋** |  |
| A  B | 橄欖球(Rugby)運動的正集團(scrum)鬥牛，下列敘述何者錯誤？  (A)如果scrum被旋轉超過180度則須重來  (B)由犯規的一方把球投入 scrum 的中央，該球員稱作 show hand  (C)由雙方各八名球員構成，排作三列，同列的球員互相勾肩搭臂緊扣成一排人牆  (D)雙方球員中央會形成一條隧道(tunnel)  (E)各前排的中央球員，叫鈎球員(hooker) |
| **解**  **釋** | (A)如果scrum被旋轉超過90度 ，以致中線越過平行邊線的位置 ，裁判員必須暫停比賽並命令另一次scrum  (B)兩隊把球投進scrum的球員 ，叫傳鋒scrum half   <---不清楚是否為題目所指的球員。 |
| B | 橄欖球(十五人制)比賽中，如果球員因犯規被判黃牌出場，則應受判幾分鐘禁賽?  (A)4分鐘  (B)10分鐘  (C)7分鐘  (D)3分鐘  (E)5分鐘 |
| **解**  **釋** |  |

# 巧固球

|  |  |
| --- | --- |
| A | 現行巧固球比賽，每隊為幾人下場比賽？  (A)7  (B)8  (C)9  (D)10 |
| **解**  **釋** | 每隊球員12人，最多7人上場比賽，其餘5人為替補球員。 |
| D | 下列哪種球類運動比賽開始時，非在中線或中圈以發球或跳球來進行  (A)足球  (B)躲避球  (C)手球  (D)巧固球 |
| **解**  **釋** | 比賽開始：擲硬幣勝方選球先攻  單網：面對端線之發球線發球　　　雙網：任選一邊之對面線外開球 |

# 拔河

|  |  |
| --- | --- |
| C | 拔河道以中心線為準至決勝線各為  (A)2公尺  (B)2.5公尺  (C)4公尺  (D)5公尺 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 拔河正式比賽開始時，每隊必須有幾名選手？ (A)7名  (B)8 (C)10 (D)視競賽規程而定 |
| **解**  **釋** | (拔)河正式比賽=8(拔音)人 |
| C | 在我國發展拔河初期,曾多次來台指導的日本拔河友人為?  (A)島健森源  (B)田中正太  (C)前島伸年  (D)松板大輔 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 拔河比賽拔河道長度是多少公尺  (A)28公尺  (B)36公尺  (C)40公尺  (C)42公尺 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 以下何者不屬於拔河比賽時的違規  (A)立姿犯規  (B)坐地犯規  (C)蹲姿犯規  (D)挾持犯規 |
| **解**  **釋** | 1. 坐地犯規：故意坐在地上或滑倒之後沒有立即回到原位。  2. 觸地犯規：以足部以外之其它身體部位碰觸地面。  3. 鎖繩犯規：任何妨礙繩子自由移動之握繩法。  4. 握繩犯規：任何違反規則第十一、十二和十三條規定之握繩法。  5. 夾持犯規：繩子未通過身體和手臂上端間之握繩法。  6. 蹲姿犯規：坐在腳上或腿上，或未將雙足伸展於膝關節前方。  7. 爬繩犯規：用雙手拉傳繩子。  8. 划繩犯規：重複跌坐地上並後退雙足。  9. 後位姿勢犯規：任何不同於規則第十三條之姿勢。  10. 防護員犯規：比賽時防護員和選手交談。  11. 消極犯規：比賽中，雙方未主動努力進行比賽而導致過久之僵持，這種情形會破壞拔河運動之精神，可在任何時機宣告重賽（No pull）。比賽應立即在原拔河道或最近之其它拔河道重新開始。如果未主動努力進行（消極）之比賽持續超過十分鐘，則裁判長應提醒主審宣告重賽。 |
| A | 最後一位拔河選手稱為 (A)後位 (B)後衛 (C)墊位 (D)墊衛 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 在拔河比賽中，主審裁判吹哨，雙手向下在體前交叉之後，雙手食指指向中心線，表示宣判  (A)開始  (B)比賽結束  (C)重賽  (D)越線犯規 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 針對拔河比賽裁判的口令，下列何者有誤？  (A)Pick up the rope（舉繩）  (B)Take the strain（拉緊）  (C)Steady（預備）  (D)Start（開始） |
| **解**  **釋** | 開始的口令是PULL |
| D | 中華民國拔河運動協會於民國 (A)78年 (B)79年 (C)80年 (D)81年成立 |
| **解**  **釋** | 818181拔贏拔贏拔贏 |
| C | (A)5.5mm  (B)6.0mm  (C)6.5mm  (D)7.0mm之金屬片 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 國際拔河比賽時，輕中量級團隊體重不得超過 (A)520公斤 (B)560公斤  (C)600公斤 (D)640公斤。 |
| **解**  **釋** | 國際比賽依團隊體重分級（每級相差40公斤）  超輕量級  480kg　次輕量級  520kg　輕量級  560kg  輕中量級  600kg　中量級  640kg  輕重量級  680kg　重量級  720kg　無限量級 |
| C | 八人制拔河比賽場地規定後退安全區至少每邊應有?  (A)2  (B)4  (C)4.5  (D)6公尺 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 拔河比賽使用專用的拔河道，拔河道寬度應介於？  (A) 1〜1.2公尺 (B) 1.2〜1.5公尺 (C) 1.5〜1.8公尺 (D) 1.8〜2公尺 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 拔河比賽的勝負判定是以繩子移動多少距離爲依據？  (A)2.公尺 (B)3公尺 (C)4公尺 (D)5公尺 |
| **解**  **釋** |  |

# 舞蹈

|  |  |
| --- | --- |
| C | 目前風靡青少年的舞蹈類型中，動作與地板接觸最多的舞蹈為？  (A)Poping。  (B)Hip-pop。  (C)Breaking。  (D)Locking。 |
| **解**  **釋** | Poping 街舞 Hip-pop嘻哈 Breaking地板專長 Locking鎖舞 |
| D | 舞蹈所謂的動作元素下列何者爲非？  (A)時間 (B)空間 (C)力量 (D)敏捷 |
| **解**  **釋** | **創性舞蹈**  **身體(Body)　時間(Time)**　**空間(Space)**　**勁力(Effort)**　**關係(Relationship)** |
| A | 基本動作決定了中國舞蹈的成敗，下列那一項是必須堅持的 (A)嚴格的要求和反覆的練習 (B)創造性及多變性 (C)即興與探索 (D)器材的搭配性 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 下列何者為「拉丁有氧舞蹈」的正確描述？  (A)源自非洲黑人舞蹈。  (B)是國際標準舞中的一種舞蹈。  (C)結合放克有氧及流行街舞的一種舞蹈表演。  (D)結合森巴、恰恰、曼波等動感的舞步。 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 下列哪一種舞是屬於中國古典舞中的文舞？  (A)禮容舞。  (B)花鼓燈。  (C)秧歌。  (D)棍舞。 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 第一個現代舞蹈團為何人所創立？  (A)葛蘭姆  (B)拉邦  (C)海寧  (D)以上皆非 |
| **解**  **釋** |  |
| D | 方塊舞是屬於哪一類舞蹈？ (A)創造性舞蹈 (B)有氧舞蹈 (C)爵士舞 (D)土風舞 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 中國舞蹈之踢腿基本動作爲正腿、跨腿、側腿。  (A)O (B)X |
| **解**  **釋** | 中國舞蹈之踢腿基本動作爲正腿、跨腿、旁腿。 |
| C | 舞蹈中「空間」的元素，不包括下列何者？ (A)水平  (B)大小  (C)地心引力  (D)焦點 |
| **解**  **釋** | **道夫‧拉邦**  **身體元素**身體部位　身體動作　身體步伐  **空間元素**造型　層次　方向　大小　地方　軌跡  **時間元素**速度　重拍　持續度　句型  **力量元素**突發的力量　力道　力度 |
| B | 中國舞蹈之踢腿基本動作爲何？  (A)抬腿、舉腿、旁腿  (B)正腿、跨腿、旁腿  (C)側腿、旁腿、交換腿  (D)抬腿、交換腿、側腿 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 世界上第一位披頭赤足在舞台上表演的藝術家，被喻為現代舞之創始人的舞蹈家為何人？  (A) 荷西立蒙（Jose Limon）  (B) 瑪莎葛蘭姆（Martha Graham） (C) 伊莎朵拉鄧肯（Isadora Duncan）  (D) 摩斯康寧漢（Merce Cunningham） |
| **解**  **釋** |  |
| A | 何謂舞蹈的動作空間路線？ (A)身體在舞蹈時，在空間中所畫出的路線 (B)舞者在跳舞時，因其重心位移 所畫出的路線 (C)指高、中、低三種空間 (D)指身體移動的方向 |
| **解**  **釋** |  |
| A  B  C | 運動舞蹈的敘述，何者為是？  (A) 運動舞蹈的起源為 「 社交舞」 ’為歐洲貴族宮庭大廳舉行的交誼舞 會。  (B) 標準舞包括華爾茲、維也納華爾茲、探戈、狐步和快步舞。  (C) 拉丁舞包括倫巴、恰恰、森巴、捷舞和鬥牛舞。  (D) 華爾茲為 4/4 拍節奏 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 街頭舞(Hip-Hop)是屬於何種舞蹈？  (A)拉丁舞  (B)爵士舞  (C)土風舞  (D)有氧舞蹈 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 競技啦啦隊的競賽規則中，表示技巧高度的單位，稱爲？  (A)段  (B)組  (C)層  (D)合 |
| **解**  **釋** | 段：技巧高度的單位  層：技巧中重疊組合的單位 |
| A | 舞蹈的行進路線一般稱為  (A)舞跡  (B)動線  (C)走位  (D)步法 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 中國舞蹈之踢腿基本動作爲何？  (A)抬腿、舉腿、旁腿  (B)正腿、跨腿、旁腿  (C)側腿、旁腿、交換腿  (D)抬腿、交換腿、側腿 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 下列何者被稱為美國現代舞之母?  (A)露芙‧聖‧丹尼絲  (B)伊莎多拉‧鄧肯  (C)瑪莎‧葛蘭姆  (D)魯道夫‧范‧拉邦 |
| **解**  **釋** | 現代舞之母-伊莎多拉‧鄧肯  美國現代舞之母- 瑪莎‧葛蘭姆 |
| B | 現代競技啦啦隊起源於？ (A)英國  (B)美國  (C)德國  (D)巴西 |
| **解**  **釋** |  |
| C | 中國的舞蹈形式繁多，以類別的性質歸納為哪三類  (A)雅舞、雜舞與戰鬥舞  (B)古典舞、民俗舞與武舞  (C)古典舞、民俗舞與創作舞 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 影響現代舞發展頗深，並被譽為「現代舞之母」的舞蹈家是下列哪一位？  (A)Isadora Duncan  (B)Rudolf Laban  (C)Jean George Noverre  (D)Martha Graham |
| **解**  **釋** | 赤足披頭 |

# 飛盤

|  |  |
| --- | --- |
| B | 飛盤爭奪賽每隊上場人數為幾人？ (A)5人   (B) 7人   (C) 9人   (D)11人 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 下列飛盤擲遠賽的比賽規則，何者為非？  (A)投擲線為6 公尺場地  (B) 2.5 分鐘內須連續投擲3 個飛盤  (C)以飛盤之落點丈量計算成績  (D)投盤瞬間身體不得越線或踩線，否則犯規 |
| **解**  **釋** | 選手在線審發出訊號後2分半鐘內要完成5次投擲。 |
| A | 下列關於飛盤，何者正確？  (A) 飛盤自 2006 年起成為全民運動會之項目  (B) 飛盤自 2005 年起成為世界運動會之項目  (C) 飛盤沒有正式之比賽規則  (D) 我國今年沒有派隊參加 2009 世運會 |
| **解**  **釋** | 飛盤運動歷經1993年、1997年世界運動會的示範賽，於2001年日本秋田所舉辦的世界運動會中，成為正式比賽項目。 |
| C | 反手投擲法為飛盤最常用最重要的送盤方法，何對？ (A)站姿為正面向著目標  (B)持盤為拇指輕壓盤面，食指、中指置於盤底，並用中指抵住盤底內緣 (C)送盤時出手瞬間用腕力送盤 |
| **解**  **釋** |  |

# 扯鈴

|  |  |
| --- | --- |
| C | 扯鈴個人賽中，掉鈴應屬於評分哪一項?  (A)技術分  (B)藝術分  (C)實施分  (D)由總分來扣分 |
| **解**  **釋** | **技術分30分**  1.難度價值10分：鈴之旋轉與軌跡、位置、方向之變化。  ex:二鈴一繩難度為0.2分。三鈴一繩難度為0.3分。  2.身體動作難度要求10分：跳躍﹙姿勢優美、動作幅度﹚  3.組合難度10分  **藝術分30分**  1.基本編排20分：整體結構、編排、技巧變化。  2.特別藝術特點加分10分：鈴之技術運用最多加3分  **實施分40分**  1.由裁判依選手失誤，違反規定、紀律、精神、態度及其實施規定分別扣分  技術分+藝術分+實施分=得分 |

# 其他

|  |  |
| --- | --- |
| B | 「雙手托天理三焦，左右開弓似射雕……」此為何項運動的口訣?  (A)太極拳  (B)八段錦  (C)小勞術  (D)五禽戲 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 奧運拳擊比賽中，當一方擊中對方，需要幾位評分員連線給分方始得計為得1分?  (A)至少二位  (B)至少三位  (C)至少四位  (D)五位 |
| **解**  **釋** | 共有5位在評分 |
| B | 已知棒球運動的始祖可以追溯到「板球」。請問「板球」此運動最早源自於什麼國家？  (A)美國  (B)英國  (C)日本  (D)中國 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 射箭比賽預賽四個不同射距，共射幾枝箭？ (A)144 (B)120 (C)160 (D)128 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 下列那一項並非太極拳主要的練習項目？ (A)擖手  (B)黐手  (C)推手  (D)揉手 |
| **解**  **釋** | 黐手是   詠春拳!!!!!! |
| A | 小明體重50公斤，小華體重51公斤，參加舉重比賽挺舉時，小華第一次成功舉起125公斤，小明第二次 舉起125公斤，其名次應為？  (A)小明獲勝 (B)小華獲勝 (C)成績並列 (D)重新加賽 |
| **解**  **釋** | 同公斤!!判體重輕者獲勝~ |
| B | 踢毽比賽，其風級須在蒲福風級幾級以下？　 (A)第一級　 (B)第二級　 (C)第三級　 (D)無限制 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 踢毽團體計分賽規定的人數為每隊幾人？　 (A)5人　 (B)6人　 (C)7人　 (D)8人 |
| **解**  **釋** | 踢毽團體比賽者為六人　扯鈴團體比賽者為八人　跳繩團體比賽者為十二人 |
| B | 自行車比賽，「麥迪遜賽」是屬於哪一種類的比賽？  (A)公路賽  (B)場地賽  (C)山地賽  (D)越野賽 |
| **解**  **釋** |  |
| A  D | 關於登山活動，何者為是？  (A) 無痕山林運動，英文為 Leave No Trace ’簡稱 LNT  (B) 山城嚮導資格檢定辦法是依據國家 公園法而制定的  (C) 雪地活動口渴可以直接拿雪拿吃  (D) 登山若遇拉傷或扭傷時， 應使傷患休息，停止活動， 水敷患部， 施壓且抬高患部 |
| **解**  **釋** | 山城嚮導資格檢定辦法 依國民體育法11-2 |
| D | 踢毽子的方法很多主要可分為大武與小武，下列何者為大武的踢法？  (A)踢  (B)膝  (C)豆  (D)跪 |
| **解**  **釋** | **小武** 踢兒拐兒膝兒踶兒豆兒蹬兒。  **大武** 勾兒跳兒蹺兒跪兒踩兒剪兒蹦兒扣兒。 |
| A | 團體相繞繩單人花式：每組隊員為  (A)3人  (B)4人  (C)5人  (D)6人 |
| **解**  **釋** |  |
| A | 槌球是高爾夫球與何種球之混血兒? (A)撞球  (B)網球  (C)木球  (D)馬球 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 下列何者不是北派拳術的特點？  (A)放鬆舒展 (B)緩慢柔圓 (C)靈活快速 (D)節奏分明 |
| **解**  **釋** | 北派拳  泛指發展地點位於長江以北地區，其拳法著重培養勁力，具有姿勢舒展、節奏鮮明、動作幅度較大，尤其跳躍躥蹦、趺仆滾翻的動作較多。就打鬥技術而言，主要係以輕快步法縱橫移動抵擋敵人攻擊，或是利用側面閃躲之際反擊對方。主要的有查、砲拳、華拳等。 |
| A | 踢毽運動比賽個人表演的評分標準，下列何者正確?  (A) 花式動作占60分  (B) 動作難度占30分  (C) 姿勢占40分  (D) 熟練度30分 |
| **解**  **釋** | 動作內容:60%　　動作難度:20%　　姿勢:10%　　熟練:10% |
| B | 自行車比賽中，若獲得登山積分冠軍(登山王)，則會穿著何種顏色的車衣?  (A)黃衫  (B)紅圓點衫  (C)白衫  (D)綠衫 |
| **解**  **釋** | 環法領騎衫的意義  黃衫　完賽時間最短的選手披上黃衫 綠衫　象徵衝刺王的綠衫，要頒給衝刺積分最高的選手 紅點衫　白底紅點衫是登山王 白衫　最佳新秀的鼓勵 |
| A | 舉重比賽中，在任何試舉成功後之增加重量最少是？ (A)1公斤 (B)2公斤 (C)1.5公斤 (D)0.75公斤 |
| **解**  **釋** |  |
| B | 以下關於射箭比賽的敘述，何者正確？  (A)射箭競技以國際射箭總會認可的比賽為主，包括標靶射箭、原野射箭、地靶射箭、越野射箭、飛遠射箭等五種  (B)FITA(國際射箭總會)所公認的比賽弓具共四種，分反曲弓、複合弓、裸弓或英式長弓  (C)女子射程為90公尺、70公尺、50公尺、30公尺  (D)男子射程為70公尺、60公尺、50公尺、30公尺 |
| **解**  **釋** | 男子射程為90公尺、70公尺、50公尺、30公尺 女子射程為70公尺、60公尺、50公尺、30公尺  射箭競技以國際射箭總會認可的比賽為主，包括標靶[室內、外]標靶射箭、原野射箭、地靶射箭、越野射箭、飛遠射箭、滑雪射箭等六種。 |

# 107必上