

科目範圍：

高中體育

命題教師：

蔡奕亭

考試時間：

考生學號：

考生姓名：

得 分：

選擇題

- (C) 1. 隨著近年鐵人三項運動 (Triathlon) 的盛行, 挑戰超級鐵人三項運動的人口數也隨之增加, 試問由 IRONMAN Group 辦理半程鐵人三項 (IRONMAN70.3) 的比賽距離是多少?
- (A) 游泳 1.9 公里、自行車 180 公里、路跑 42.2 公里。
 (B) 游泳 1.5 公里、自行車 40 公里、路跑 10 公里。
 (C) 游泳 1.9 公里、自行車 90 公里、路跑 21.1 公里。
 (D) 游泳 1.3 公里、自行車 90 公里、路跑 20 公里。
- (C) 2. 根據世界棒壘球總會 (WBSC) 於 2025 年所發布的五人制棒球規則書, 選手打擊區 (Batter' s Box) 範圍為多少?
- (A) 每邊 90cm (B) 每邊 150cm (C) 每邊 300cm (D) 每邊 500cm。
- (B) 3. 關於足球比賽開始實施守門員八秒持球規則, 是指守門員不得持球超過八秒延誤賽事, 違反者須如何判罰?
- (A) 黃牌一張 (B) 對方獲得角球 (C) 對方獲得 12 碼罰球 (D) 對方獲得間接自由球。
- (C) 4. SWOLF 是顯示游泳效率的一項綜合指標, 數值由單趟游泳時間及單趟划手次數所組成。關於 SWOLF 數據的意義, 下列何者敘述有誤?
- (A) 分數越低代表效率越高。
 (B) 身高臂長者容易獲得較低的分數。
 (C) 其分數受游泳技術所影響, 不會受到泳池距離所影響。
 (D) SWOLF 是由 Swimming 與 Golf 兩個詞所結合組成。
- (A) 5. 2027 年夏季世界大學運動會將舉辦於哪個城市?
- (A) 忠清 (B) 北卡羅萊納 (C) 萊茵 (D) 廣州。
- (C) 6. 根據中華民國匹克球協會及中華民國羽球協會所公布的規則手冊, 匹克球球場的非截擊區是由兩條邊線及一條平行球網的線所圍成, 該條平行線距離球網為幾公尺 (含平行球網的線)? 羽球場的前發球線距離球網為幾公尺 (不含發球線)?
- (A) 2.03 公尺; 2 公尺 (B) 2.17 公尺; 1.98 公尺 (C) 2.13 公尺; 1.98 公尺
 (D) 2.13 公尺; 2 公尺。
- (B) 7. 關於本屆 2026 年 WBC 世界棒球經典賽的規則, 請問何者錯誤?
- (A) 提前結束比賽的門檻為 5 局比賽結束時, 領先分數差達到 15 分。
 (B) 提前結束比賽的門檻為 7 局比賽結束時, 領先分數差達到 9 分。
 (C) 守備上禁止極端佈陣: 內野四人守備時, 二壘壘包兩側必須各站 2 人。
 (D) 投手登板需面對至少 3 名打者或完成該局, 然而投手受傷狀況則不在此限制。
- (A) 8. 關於冬季奧林匹克運動會的比賽項目, 下列何者錯誤?
- (A) 冰壺運動起源於加拿大。
 (B) 冰上曲棍球起源於加拿大。
 (C) 第一屆冬季奧林匹克運動會舉辦於法國夏慕尼。
 (D) 2026 年冬季奧林匹克運動會主辦城市國家為義大利。
- (D) 9. 關於跑步經濟性 (Running Economy, RE), 下列敘述何者有誤?
- (A) 是指特定速度下, 穩定跑步消耗的攝氧量。
 (B) 數值越低表示消耗的能量更少。
 (C) 可透過訓練來改善數值。
 (D) 是指高強度跑步下, 血液中乳酸開始快速累積的臨界點。
- (D) 10. 有關體適能中的仰臥捲腹測驗規範何者錯誤?
- (A) 預備動作時雙膝屈曲呈 90 度, 雙腳平貼於地面。
 (B) 聞第一聲指示音「登」時, 雙手指尖需由第一標示線內緣沿地面向前延伸至第二標示線內緣, 其兩條標示線內緣間隔為 11.4 公分。
 (C) 不得借力完成動作。
 當三次失敗或完成 75 次反覆即結束測驗。

- (D) 11. 根據肌纖維滑動學說 (Sliding-filament theory)，當骨骼肌收縮時，下列哪一個構造的長度會縮短？
(A) A 帶 (A-band) (B) 粗肌絲 (Thick filament) (C) 細肌絲 (Thin filament)
(D) H 區 (H-zone)。
- (B) 12. 運動後 24-72 小時出現的肌肉疼痛、僵硬，通常由高強度離心收縮引起，這種現象稱為下列何者？
(A) 急性肌肉痠痛 (B) 延遲性肌肉痠痛 (DOMS) (C) 肌肉痙攣 (D) 骨膜炎。
- (D) 13. 113 學年度中等學校學生運動聯賽的宣傳口號為下列何者？
(A) 等一個好球 (B) 好了 OH 球場見 (C) 嚙咧驚啦 (D) GAME ON。
- (C) 14. 114 學年度中等學校學生運動聯賽的宣傳口號為下列何者？
(A) 等一個好球 (B) 好了 OH 球場見 (C) 嚙咧驚啦 (D) GAME ON。
- (C) 15. 根據最新排球規則，發球方球員不得以何種方式掩護發球？
(A) 蹲下 (B) 喊叫 (C) 將手高舉過頭 (D) 快速揮手。
- (B) 16. 下列有關體適能訓練的相關敘述，何者正確？
(A) AMRAP：在最短時間內完成指定動作或任務。
(B) EMOM：每分鐘開始進行固定次數的動作。
(C) AFAP：在限定時間內完成最多次數或輪數。
(D) Tabata：不限時間完成固定次數的動作。
- (D) 17. 肩旋轉肌袖群 (Rotator cuff) 中，不包含下列何者？
(A) 棘上肌 (B) 棘下肌 (C) 小圓肌 (D) 大圓肌。
- (A) 18. 增強式訓練 (Plyometrics) 主要利用肌肉的何種特性？
(A) 伸縮循環 (B) 等長收縮 (C) 慢速收縮 (D) 靜態平衡。
- (A) 19. 下列何者屬於陣地攻守性球類運動？
(A) 袋棍球 (B) 飛盤高爾夫 (C) 布袋球 (D) 匹克球。
- (C) 20. 臺灣在 2026 年上半年已有許多優秀選手在國際單項運動賽事中獲得金牌，下列敘述何者為非？
(A) 唐嘉鴻於體操世界盃 (FIG World Cup) 中，曾於短時間內連續奪得金牌。
(B) 林俊易於全英羽球公開賽 (All England Open) 奪得男子單打冠軍。
(C) 葉宏蔚／詹又基於世界羽球錦標賽 (BWF World Championships) 奪得混合雙打金牌。
(D) 2026 年世界室內拔河錦標賽臺灣共獲得 9 面金牌。
- (B) 21. 關於 2026 年田徑接力賽掉棒規則之調整，下列何者為其主要改變？
(A) 改為掉棒即取消比賽資格。
(B) 取消須回到原掉落點撿棒之限制。
(C) 改為由任一選手皆可撿棒。
(D) 改為只能在接力區外撿棒。
- (C) 22. 關於心跳恢復率 (Heart Rate Recovery, HRR) 之敘述，下列何者正確？
(A) 數值越小，代表心肺適能越佳。
(B) 咖啡因攝取會影響運動後心率恢復。
(C) 是指運動後 1 分鐘心率下降幅度。
(D) 與心臟病糖尿病風險無關。
- (D) 23. 關於匹克球發球規則敘述，下列何者錯誤？
(A) 發球時，球必須以低於腰部的擊球方式發出。
(B) 發球後，雙方皆須讓球落地一次後，方可進行截擊。
(C) 比賽開始時，先發球的一方僅有一次發球權。
(D) 發球時，若球觸網但落在正確區域內，應判觸網重發。
- (A) 24. 有關 2025-2028 排球新增與修訂規則，下列敘述何者正確？
(A) 發球瞬間，發球方可以任意站位。
(B) 攔網時，手可越過球網上方。
(C) 每一次擊球皆可繞網回擊。
(D) 可站在發球者前方遮擋視線。
- (D) 25. 下列何者非 2026 年亞洲運動會 (Asian Games) 比賽項目？
(A) 電子競技 (B) 板球 (C) 藤球 (D) 滑輪溜冰。

- (D) 26. 有關美式躲避球規則敘述，下列何者正確？
(A) 場地大小為 18x10 公尺。
(B) 持球後，可不限時間進行攻擊。
(C) 內場球員可站在場外攻擊對手。
(D) 被擊中後，球落地前接起不算出局。
- (B) 27. 有關 2028 奧林匹克運動會之敘述何者錯誤？
(A) 拳擊新增一個女子級別，使男女生級別數相同。
(B) 籃球男子組減少 4 支隊伍的配額，同時增加女子組 4 支隊伍的配額。
(C) 帶式橄欖球與壁球為本屆奧運首辦項目。
(D) 板球與袋棍球非首次加入奧運項目。
- (C) 28. 運動部 115 年度施政計畫中，在推動競技運動全民化的策略中提到，打造社區孩子們的專屬夢想舞台，分成共四個組別，期讓更多家庭、更多孩子參與棒球運動，促進基層運動風氣。下列何者組別何者為非？
(A) U10
(B) U12
(C) U16
(D) U18
- (A) 29. 2028 年洛杉磯奧運選辦項目除「棒/壘球」及「拳擊」以外，尚有哪四項運動項目，下列何者組別何者為非？
(A) 法式滾球
(B) 袋棍球
(C) 壁球
(D) 腰旗美式足球
- (B) 30. Hyrox 為近年相當知名的世界運動賽事，是結合跑步與功能性訓練的室內競賽，比賽全程共進行_____次跑步，每次距離為_____公里。
(A) 1, 8
(B) 8, 1
(C) 4, 2
(D) 2, 4
- (A) 31. Hyrox 為近年相當知名的世界運動賽事，是結合跑步與功能性訓練的室內競賽，比賽全程除了進行跑步，並穿插八個固定項目，其項目包含，下列組合何者為是：
(A) 推雪橇、拉雪橇、沙袋弓箭步、藥球躑牆、滑雪機、波比跳、划船機、農夫走路
(B) 推雪橇、拉雪橇、沙袋弓箭步、藥球躑牆、滑雪機、開合跳、划船機、農夫走路
(C) 推雪橇、拉雪橇、沙袋弓箭步、藥球躑牆、滑輪下拉機、波比跳、划船機、農夫種樹
(D) 推雪橇、拉雪橇、沙袋弓箭步、藥球躑牆、滑輪下拉機、開合跳、划船機、農夫種樹
- (D) 32. 2026 FIFA World Cup 是第 23 屆國際足總世界盃賽事，本屆賽事預計將由_____支球隊來角逐。
(A) 45
(B) 46
(C) 47
(D) 48

() 33. 捷泳出發與轉身潛泳，頭部不得超過多少公尺？ (A)5公尺 (B)10公尺 (C)15公尺 (D)20公尺。

《答案》C

() 34. 籃球上籃時，球擦板的位置要如何，才可避免被蓋火鍋？ (A)變高 (B)變低 (C)適中 (D)都可以。

《答案》A

() 35. 排球比賽中，球員發球的輪轉方向為下列何者？ (A)沒規定 (B)單數輪完再輪雙數 (C)逆時針方向 (D)順時針方向。

《答案》D

() 36. 世界女排大獎賽始於西元哪一年？ (A)西元1992年 (B)西元1993年 (C)西元1994年 (D)西元1995年。

《答案》B

()37. 有小奧運之稱的世界大學運動會，每幾年舉辦一次？ (A)1年 (B)2年 (C)3年 (D)4年。

《答案》B

()38. 測量心跳率時，應該以食指和中指輕放於手腕靠近拇指側的血管，這條血管所指為何？ (A)橈動脈 (B)橈靜脈 (C)尺動脈 (D)尺靜脈。

《答案》A

()39. F. I. T. T. 是設計運動計畫時須遵循的原則，其中I代表什麼？ (A)運動頻率 (B)運動強度 (C)運動類型 (D)運動時間。

《答案》B

()40. 人體脫水時會影響體溫的調節，進而引發熱傷害的發生。請問：下列何者不是人體脫水時的生理徵兆？ (A)口乾舌燥 (B)如廁次數增加 (C)尿液顏色變深 (D)安靜心跳率較高。

《答案》B

詳解：(B)如廁次數應會減少。

()41. 下列何者為適合長距離的游法？ (A)三打法 (B)四打法 (C)五打法 (D)六打法。

《答案》B

詳解：適合長距離的游法為二打法及四打法。

()42. 下列關於打水動作，何者錯誤？ (A)主要是大腿出力 (B)打水時腳掌呈內八字 (C)打水時腳踝要勾起來 (D)打水時大腿帶動小腿。

《答案》C

詳解：打水最主要是大腿出力，以大腿帶動小腿，讓腳掌壓水產生推進力。

()43. 初學者學習捷泳動作應從哪部分動作開始？ (A)換氣動作 (B)划手動作 (C)打水動作 (D)手腳配合。

《答案》C

()44. 籃球雙手投籃的預備動作，雙手應持球於何處？ (A)膝前 (B)腹前 (C)胸前 (D)眼睛前方。

《答案》C

()45. 打籃球最重要的是下列何者？ (A)贏球的快感 (B)爭取勝利，不擇手段 (C)展現個人技壓群雄的技術 (D)開開心心，享受比賽樂趣。

《答案》D

()46. 投籃時，力量來自身體哪一個部位，再由手腕及手指控制球出手的方向？ (A)臀部 (B)雙腳 (C)腹部 (D)手肘。

《答案》B

()47. 以下關於排球發球輪轉順序規則的敘述，何者正確？ (A)隨意輪轉 (B)採取順時針輪轉 (C)採取逆時針輪轉 (D)老師指定發球者。

《答案》B

()48. 一支排球隊在臨場比賽中的主控權往往是落在何人手中？ (A)發球員 (B)攻擊手 (C)攔網員 (D)舉球員。

《答案》D

()49. 哪一種接發球隊形最適合用於對方發球威力很強的情況？ (A)W形 (B)L形 (C)弧形 (D)M形。

《答案》C

()50. 以220減去年齡所得到的數值來評估運動強度，稱之為何？ (A)目標心跳率 (B)儲備心跳率 (C)安靜心跳率 (D)最大心跳率。

《答案》D

()51. 下列何者不是心肺耐力運動訓練後所帶來的健康好處？ (A)燃燒卡路里 (B)降低高血壓、糖尿病的風險 (C)控制體重 (D)促進身高。

《答案》D

()52. 運動競賽前的營養補充應以下列何者為主？ (A)低脂 (B)電解質 (C)各類營養的綜合餐點 (D)低糖。

《答案》A

()53. 捷泳划手的移臂前伸動作，應採下列何種姿勢，將手臂前伸入水？ (A)低手肘 (B)高手肘 (C)直臂 (D)依個人習慣。

《答案》B

()54. 初學捷泳單邊轉頭換氣動作時，應划手幾次換氣一次？ (A)划手一次換氣一次 (B)划手兩次換氣一次 (C)划手三次換氣一次 (D)划手五次換氣一次。

《答案》B

()55. 四打法和二打法，與六打法有別，其主要目的為何？ (A)以打水為主要推進力 (B)作為划手推力的輔助 (C)讓手可以充分休息 (D)節省體力，以划手為主要推進力。

《答案》D

()56. 下列有關捷泳打水動作的描述，何者有誤？ (A)主要是大腿出力 (B)以小腿帶動大腿 (C)腳掌壓水產生推進力 (D)腳掌成內八字狀。

《答案》B

詳解：以大腿帶動小腿。

()57. 下列有關持浮板打水練習的要領，何者有誤？ (A)手抓著浮板中間或後面 (B)頭抬出水中 (C)身體浮在水面上 (D)換氣時間愈短愈好。

《答案》B

()58. 下列有關漂浮打水的動作要領，何者正確？ (A)在泳池深度高於胸部之處練習最好 (B)先將水中站立動作學好 (C)練習時間或距離宜長 (D)初學者建議憋氣漂浮打水20秒，然後在水中站立換氣。

《答案》B

()59. 有關划手動作步驟，下列何者正確？ (A)往內抱水、抓水、往外往後推水、手臂出水、水上移臂 (B)抓水、往內抱水、往外往後推水、水上移臂、手臂出水 (C)抓水、往內抱水、手臂出水、水上移臂、往外往後推水 (D)抓水、往內抱水、往外往後推水、手臂出水、水上移臂。

《答案》D

()60. 適合長距離游泳的打水方法為下列何者？ (A)四打法 (B)六打法 (C)八打法 (D)三打法。

《答案》A

()61. 籃球遠距離投籃的力量來源是來自各關節的伸展，其順序下列何者敘述正確？ (A)肘關節→腕關節→膝關節→腳踝 (B)腳踝→膝關節→肘關節→腕關節 (C)腳踝→膝關節→腕關節→肘關節 (D)腳踝→肘關節→膝關節→腕關節。

《答案》B

()62. 下列有關籃球投籃的動作規定，何者正確？ (A)不可離地 (B)一定要跳起來投 (C)只能單腳離地投 (D)不限定以上其中一種方式。

《答案》D

()63. 下列有關籃球場上籃將球送入網的動作規定，何者正確？ (A)僅能單手 (B)僅能雙手 (C)可以用挑、拋、投球等方式 (D)上籃球數不列入計分。

《答案》C

()64. 除舉球員外，五名球員在接球區域分布平均，前三名球員負責接前場的球，後兩名球員負責接後場的球。上述內容是指下列何種隊形？ (A)L形 (B)W形 (C)X形 (D)U形。

《答案》B

()65. 下列有關低手發球動作的敘述，何者有誤？ (A)右手呈半握拳 (B)用手掌處擊球 (C)手臂像鐘擺軌跡由後往前擺動 (D)注意不可拋球。

《答案》D

()66. 「排球場是由兩個 公尺的方形組成。」 中應填入下列何者？ (A)9，9 (B)10，10 (C)11，11 (D)12，12。

《答案》A

()67. 「單手投籃動作中，手的預備姿勢應將球先置於 甲 上方，或是 乙 前、肩膀的高度。」上述的甲、乙應為下列何者？ (A)甲：額頭，乙：胸 (B)甲：胸，乙：額頭 (C)甲：腹部，乙：額頭 (D)甲：額頭，乙：腹部。

《答案》A

()68. 下列有關籃球雙手投籃的動作敘述，何者正確？

(甲)雙手持球，掌心接觸球體 (乙)力量不足時，較常使用的投籃方式 (丙)單手無法將球拿穩時，較常使用的投籃方式 (丁)兩手掌外翻使球向下旋轉，拇指與食指指向籃框。

(A)甲乙丙

(B)甲乙丁

(C)甲丙丁

(D)乙丙丁。

《答案》D

詳解：掌心盡量不要貼住球體，投籃動作會較靈活。

()69. 下列有關籃球單手投籃的動作敘述，何者正確？

(甲)慣用手置於側邊以穩定球體 (乙)以非慣用手持球 (丙)投出時慣用手手臂向斜上方伸直，手腕及手指下壓 (丁)出手後手指指向籃框，身體完全伸展。

(A)甲乙

(B)乙丙

(C)乙丁

(D)丙丁。

《答案》D

詳解：非慣用手扶球側幫助穩定，慣用手持球。

()70. 下列有關籃球跨步上籃的動作敘述，何者正確？

(甲)可站立於與籃框呈45度角的位置 (乙)須距離籃框約2~3公尺處為宜 (丙)第一步可跨大 (丁)可採單手或雙手將球投出。

(A)甲(B)甲乙(C)甲乙丙(D)甲乙丙丁。

《答案》D