

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／詹又蓁於世界羽球錦標賽 (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

課本題

- () 運動及補水的概念，下列敘述何者正確？
 (A) 運動中為持續性流汗，應該要每 15~20 分鐘補充約 130 毫升的水
 (B) 運動前身體尚未流汗，不須刻意補充水分
 (C) 運動中因大量流汗，可在水中加入少許糖以預防抽筋
 (D) 運動後為了要盡快恢復身體平衡及運作，應該要在半小時內補充所有流失的水分或多於流失水分的30%。
- () 關於蛋白質的功能，下列敘述何者正確？
 (A) 能減緩抽筋現象 (B) 能減少肌肉修復 (C) 能幫助肌肉生長 (D) 唯一維持體力的來源。
- () 籃球場上的防守者，防守者必須與球、未持球的進攻者呈現什麼樣的位置關係？

(A)平行關係 (B)四角關係 (C)三角關係 (D)怎麼站都行，只要不影響看球視線就好。

4. () 仰泳划手的回復階段，入水時以身體哪一個部位帶領入水？

(A)手腕 (B)手肘 (C)拇指 (D)小指。

5. () 籃球場中，主動侵犯對方，產生不合理的身體接觸，視為犯規，我們稱之為球員的什麼原則？

(A)侵犯原則 (B)不可侵犯原則 (C)垂直原則 (D)保護原則。

6. () 依運動中飲食建議，運動後多少分鐘內進食？能趁肌肉對營養吸收最好的時候補充營養。

(A) 30 分鐘 (B) 40 分鐘 (C) 50 分鐘 (D) 60 分鐘。

7. () 下列何者為籃球個人防守的基本動作？

(A)防守姿勢 (B)防守動作 (C)防守步法 (D)以上皆是。

8. () 騎乘自行車之前，不需做下列何項動作？

(A)檢查煞車系統 (B)評估胎壓胎紋 (C)檢查鏈條 (D)洗車打蠟。

9. () 對於人們來說，自行車具備下列哪一項功能？

(A)代步功能 (B)運動功能 (C)競賽功能 (D)以上皆是。

10. () 從以下圖示，我們可以判斷該騎士將要

(A)左轉 (B)減速 (C)右轉 (D)沒有要做甚麼。

11. () 關於升糖指數，下列敘述何者錯誤？

(A)是食物攝取後會讓血糖上升多少的數值 (B)高升糖指數食物表示食物能快速被消化分解，使血糖急速上升
(C)運動後是身體吸收力最佳時刻，此時千萬不可攝取高升糖指數食物以免發胖 (D)食物中所含的碳水化合物結構越簡單，食物的升糖指數就會越高。

12. () 下圖為常見自行車的類型，請問如果是以運動或競速為主要目的，可以選擇那些車款利用？

A、公共自行車	B、傳統淑女車
C、越野登山車	D、公路競賽車

(A) BC (B) CD (C) AB (D) BC。

13. () 騎乘自行車禮儀與注意事項包含下列哪些？(甲)人車共道，可快速從行人旁通過以減少壅擠、(乙)尊重路權靠路邊行駛、(丙)騎乘為保持放鬆，佩戴耳機聽音樂、(丁)藉由簡單手勢，表達轉彎方向、(戊)保持安全適當的自行車距離、(己)正確剎車順序。

(A)甲乙丙丁 (B)乙丁戊己 (C)乙丙丁戊 (D)甲乙戊己。

14. () 游泳仰式身體滾轉動作，關鍵點在手臂推水過程中，讓下列何部位出水面，以達到滾轉動作？

(A)髖部 (B)腰部 (C)胸部 (D)肩膀。

15. () 我們看到排球場上球員在扣球動作完成後落下，雙膝都會彎曲，請問主要的用意為？

(A)緩衝落地時的力量 (B)為下一次起跳做準備 (C)躲開對方的接扣球 (D)提供同隊後排球員較佳的視線。

16. () 排球揮臂扣球的最佳時機點為起跳騰空時的？

(A) 2 分之 1 高點 (B)最高點 (C)接近落地前 (D)以上皆是。

17. () 人體水分率流失到多少百分比？就會開始產生口渴與倦怠感。

(A) 1% (B) 2% (C) 3% (D) 5%以上。

18. () 「坐於平衡木上，雙手後撐，雙腳伸直向上抬起，足背下壓，身體成 V 字形」。從以上描述，應為平衡木上哪一動作？

(A)團身跳 (B)抬腿走 (C)坐 V 平衡 (D)向前走步接單足旋轉 2 分之 1。

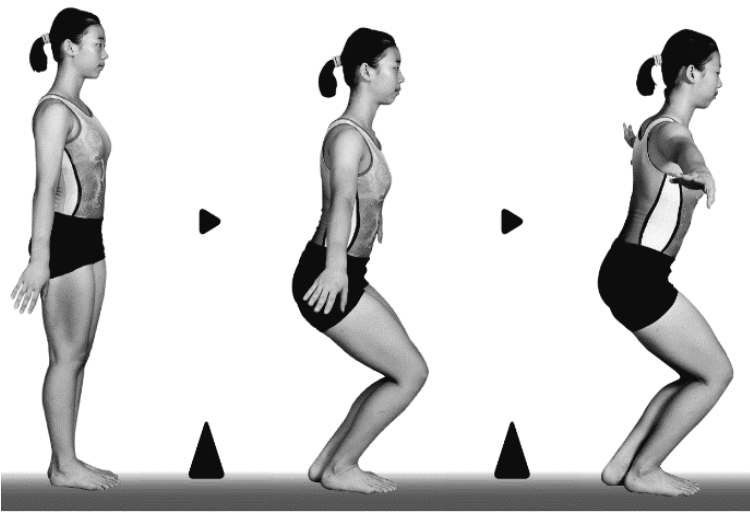
19. () 具有維持人體體液酸鹼平衡、神經傳導、血液及新陳代謝等功能特性為下列何者？

(A)蛋白質 (B)醣類 (C)脂質 (D)電解質。

20. () (甲)抽筋、(乙)骨折、(丙)脫水、(丁)疲勞、(戊)亢奮。在人體電解質失去平衡後，容易產生上述那些現象？

(A)甲丙丁 (B)甲乙丙 (C)乙丙丁 (D)甲丙戊。

21. () 影響升糖指數的因素為下列何者？
 (A) 食物纖維含量 (B) 食物加工程度 (C) 食物的樣態和烹煮方式 (D) 以上皆是。
22. () 人體水分率流失到多少百分比？就可能發生失去肌肉收縮能力與耐力現象。
 (A) 1% (B) 2% (C) 3% (D) 5%以上。
23. () 仰泳時，若水不斷地撥到臉上，可能的原因為何？
 (A) 划手不平衡 (B) 泳姿不平衡 (C) 手掌未成手刀狀，導致出水時帶起過多水花 (D) 以上皆是。
24. () 籃球比賽致勝最重要的條件為下列何者？
 (A) 防守 (B) 進攻 (C) 外線 (D) 中距離跳投。
25. () 此時的飲食建議為：水分加碳水化合物加電解質，請判斷上述為哪一個運動階段適合的飲食？
 (A) 運動前 (B) 運動中 (C) 運動後 (D) 各階段皆適合。
26. () 在平衡木上擺設三角錐，在上面練習平衡走路並跳過障礙物（如下圖示），何者是可以順利完成此動作的小訣竅？



- (A) 眼睛直視前方 (B) 腰部挺直 (C) 雙手自由擺動 (D) 以上皆是。
27. () 運動後多少分鐘內？宜補充所有流失的水分。
 (A) 10~20 分鐘 (B) 20~30 分鐘 (C) 30~40 分鐘 (D) 40~50 分鐘。
28. () 「丸子，兩腳張開一些，要比肩膀還寬一點，同時一腳前、一腳後並且保持穩定，讓進攻者不易變換方向。」
 從以上老師給丸子的口頭回饋中，可以判斷老師在提醒籃球防守姿勢的哪個動作？
 (A) 善用雙手 (B) 保持平衡 (C) 底盤寬穩 (D) 以上皆非。
29. () 「是器官、組織成長和修復的必要營養素，幫助肌肉生長、修復與維持體力」，就以上描述所指為下列何者？
 (A) 蛋白質 (B) 醣類 (C) 脂肪 (D) 維生素礦物質。
30. () 「對內臟器官有減震，預防損傷的作用，是儲存長時間運動的能量來源」，就以上描述所指為下列何者？
 (A) 蛋白質 (B) 醣類 (C) 脂肪 (D) 維生素及礦物質。
31. () 小詩參加跆拳道比賽，為了符合量級需求，必須攝取適當的熱量進行體重控制，請問此時小詩可以參考下列哪一種營養準則來進行？
 (A) 一般性營養 (B) 運動營養 (C) 醫療性營養 (D) 以上皆非。
32. () 「協助各種生理機能及新陳代謝的進行」，就以上描述所指為下列何者？
 (A) 蛋白質 (B) 醣類 (C) 脂肪 (D) 維生素及礦物質。
33. () 有關運動後的水分補充，最簡單適宜採用下列何者作為基準，進行適當補償運動期間所流失的體液？
 (A) 口腔乾燥的感覺 (B) 生理口渴的感受 (C) 運動前後的體重差 (D) 以上皆可。
34. () 排球場上遠離球網的扣球方式，採何種方式扣球較為適宜？
 (A) 刺球 (B) 吊球 (C) 扣平推球 (D) 以上皆可。
35. () 下圖為不同升糖指數食物讓血糖上升快慢曲線圖，請問乙應屬於哪一類食物？

(A)高升糖指數食物 (B)高滲透指數食物 (C)低升糖指數食物 (D)低滲透指數食物。

36. () 排球靠近網前扣球時，要注意提肘並且前臂快速收回的原因為？

(A)展現敏捷能力 (B)避免觸網 (C)動作慣性 (D)避免影響對手接球視線。

37. () 下列哪些食物是運動前要避免的？

(A)低脂食物 (B)低升糖指數的碳水化合物 (C)地瓜 (D)高纖食物。

38. () 下圖為不同升糖指數食物讓血糖上升快慢曲線圖，請問甲應屬於哪一類食物？

(A)高升糖指數食物 (B)高滲透指數食物 (C)低升糖指數食物 (D)低滲透指數食物。

1. (A) 2. (C) 3. (C) 4. (D) 5. (C)

6. (A) 7. (D) 8. (D) 9. (D) 10. (C)

11. (C) 12. (B) 13. (B) 14. (D) 15. (A)

16. (B) 17. (A) 18. (C) 19. (D) 20. (A)

21. (D) 22. (B) 23. (D) 24. (A) 25. (B)

26. (D) 27. (B) 28. (C) 29. (A) 30. (C)

31. (B) 32. (D) 33. (C) 34. (C) 35. (C)

36. (B) 37. (D) 38. (A)