

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

( ) 33. 柔軟度好代表肌肉延展度佳，在從事哪些活動中能讓肌肉受到更好的保護？ (A)伸展 (B)舉起物體 (C)改變方向 (D)以上皆是。

《答案》D

( ) 34. 若要從飲食方面改善身體組成，建議吃飯時先從哪個開始吃？ (A)白米 (B)蔬菜 (C)肉 (D)都一樣沒有差別。

《答案》B

( ) 35. 在水中抽筋時應保持鎮定，應避免哪個動作，以防體力耗盡而溺水？ (A)立刻游回岸邊 (B)找尋漂浮物 (C)使用漂浮求生法 (D)以上皆是。

《答案》A

( ) 36. 排球比賽中，以下哪些情況能使己方球隊得1分？ (A)球成功落在對方場地內 (B)對方球隊犯規 (C)對方觸球出界 (D)以上皆是。

《答案》D

( ) 37. 請問在水中什麼情況下也會引發抽筋？ (A)暖身不足 (B)水溫太低 (C)情緒過度緊張 (D)以上皆是。

《答案》D

( ) 38. 請問要怎麼預防抽筋避免溺水？ (A)下水前先充分暖身 (B)不穿著緊身衣褲下水 (C)不過度使用肌肉 (D)以上皆是。

《答案》D

( ) 39. 實踐運動處方時要注意什麼？ (A)選擇合適的場地與穿著 (B)遵循運動完整過程 (C)不操之過急以免造成運動傷害 (D)以上皆是。

《答案》D

( ) 40. 以下哪個物品並不能作為藉物救援拋擲法的飄浮物？ (A)游泳圈 (B)輪胎內胎 (C)保麗龍板 (D)厚紙板。

《答案》D

( ) 41. 心肺適能也稱為心肺耐力，指的是從事運動時身體透過哪些部位持續吸收、傳輸與利用氧氣的能力？ (A)心臟 (B)肺臟 (C)血管 (D)以上皆是。

《答案》D

( ) 42. 排球比賽中，先得25分方需至少領先對隊幾分即可勝1局？ (A)1 (B)2 (C)5 (D)0。

《答案》B

( ) 43. 排球運動中反覆的扣球動作容易對肌肉與肌腱造成什麼樣的傷害？ (A)拉傷 (B)發炎 (C)斷裂 (D)以上皆是。

《答案》D

( ) 44. 籃球運動中，防守者在不犯規的前提下，可使用哪些部位干擾傳球者的傳球路線？ (A)腳尖 (B)頭頂 (C)手掌 (D)臀部。

《答案》C

( ) 45. 何者為全身性的有氧運動項目？ (A)慢跑 (B)游泳 (C)有氧舞蹈 (D)以上皆是。

《答案》C

( ) 46. 若溺者所處水域的水質混濁不清時，救援者可採用何種救援法帶人？ (A)正面接近法 (B)背面接近法 (C)摟胸救援法 (D)托顎帶人法。

《答案》B

( ) 47. 籃球運動中，以不運球的方式進攻，同時透過空切和隊友傳球為何種團隊策略？ (A)無球空切配合 (B)無球掩護配合 (C)對球空切配合 (D)對球掩護配合。

《答案》A

( ) 48. 對無球掩護的解釋，下列何者正確？

(A)無球的進攻者去幫助有球的進攻者掩護

(B)有球的進攻者去幫助有球的進攻者掩護

(C)無球的進攻者去幫助無球的進攻者掩護

(D)以上皆非

《答案》C

( ) 49. 基本救生有三大順序，其中第一優先為何？

(A)游過去救 (B)將現場附近可用的漂浮器材拋給溺者

(C)利用木板或浮板划過去救 (D)以上皆可

《答案》B

( ) 50. 排球運動中，一五式的「一」是指 (A)1人在前排攻擊 (B)1人在前排舉球 (C)1人在攻擊線後 (D)1人作為候補。

《答案》B

( ) 51. 若溺者掙扎不厲害且頭部露出水面，也能看見手臂明確位置，救援者可採用何種救援法帶人？ (A)正面接近法 (B)背面接近法 (C)摟胸救援法 (D)托顎帶人法。

《答案》A

( ) 52. 下列何者是低升糖指數食物？ (A)麵包 (B)饅頭 (C)糙米飯 (D)白米飯。

《答案》C

( ) 53. 籃球運動中，防守者負責防守固定的人，同時可因應自己負責防守的人而改變自己的位置，此為何種防守方式？ (A)盯人防守 (B)區域防守 (C)包夾防守 (D)空切防守。

《答案》A

( ) 54. 哪些肌群並不屬於小肌肉群？ (A)胸部 (B)手部 (C)小腿 (D)肩部。

《答案》A

( ) 55. 排球比賽中，對於裁判判決有疑問時，應由誰要求解釋？

(A)教練 (B)比賽中之隊長 (C)領隊 (D)比賽中之球員

《答案》B

( ) 56. 籃球運動中，罰球時若罰球者罰球不進，則下列個群體搶籃板球的情況及時間點何者正確？ (A)執行罰球的罰球者必須在投出去的球碰框後才能越過罰球線爭搶球 (B)在禁區線站位的必須在罰球者的球離手後才能開始進入禁區搶球 (C)三分線外的其他人必須在球碰框後才能越過三分線爭搶籃板球 (D)以上皆是。

《答案》C

( ) 57. 籃球運動中，若罰球者在球碰框前就越線進場會產生哪些結果？ (A)判定重新執行該次罰球 (B)判定該罰球為無效 (C)判定對方球隊直接得分 (D)以上皆非。

《答案》B

( ) 58. 排球運動中，若慣用手為右手，下列關於扣球之聯合動作要點何者有誤？ (A)拋球時從右手臂前上方約1m處拋起 (B)助跑時選擇起跳點增加彈跳高度，助跑後屈膝擺臂且身體前傾帶動起跳 (C)起跳後右臂隨著屈肘向後引且左手置於前上方，使身體成一直線狀態並看好擊球點 (D)當身體在空中的最高點時即可揮臂扣球，用全手掌擊球且手腕順勢扣下。

《答案》C

( ) 59. 排球運動中，若慣用手為右手，下列關於扣球之動作要點何者有誤？ (A)拋球時將球向左前上方拋起 (B)右臂抬起且屈肘後引，同時身體稍向右側轉動 (C)擊球時手臂伸向右前上方並以全手掌包住球，手腕順勢將球扣下 (D)扣球時手掌自然張開，以掌心對準球心擊球且讓整個手掌都能拍擊到。

《答案》A

( ) 60. 籃球比賽中，當球員進行罰球時，除了罰球者外，禁區可以站幾位球員？

(A)3位 (B)4位 (C)5位 (D)6位

《答案》C

( ) 61. 以下何者已脫離正常體溫而達到低度失溫？ (A)37.2度 (B)36.8度 (C)35.5度 (D)34.7度。

《答案》C

( ) 62. 關於健康體適能，下列敘述何者錯誤？ (A)良好的心肺適能可以預防心血管疾病 (B)伸展運動可分為靜態伸展與動態伸展 (C)適當的重量訓練可以降低基礎代謝率與體脂肪 (D)身體組成是指身體所含的脂肪量與總體重的比率。

《答案》C

( ) 63. 關於身體組成之敘述，下列何者正確？ (A)體重太輕容易成為高血壓、糖尿病等慢性疾病的高風險族群 (B)體重過重容易導致貧血、營養不良與骨質疏鬆 (C)測量腰圍位置大約在肚臍上方，肋骨與大腿骨的中間點 (D)身體組成是身體所含的脂肪量與總體重的比率。

《答案》D

( ) 64. 籃球運動中，被掩護者可透過何種走位通過掩護者的掩護，可使兩人的肩膀擦肩而過以達到確實的掩護效果？ (A)N字型 (B)C字型 (C)V字型 (D)S字型。

《答案》C

( ) 65. 有關排球自由球員的敘述，下列何者錯誤？

(A)必須穿著與隊友不同顏色的服裝 (B)不得發球、攔網及試圖攔網

(C)不可擔任隊長 (D)可替補後排任何一名球員

《答案》C

( ) 66. 肌少症通常是因為哪些問題所造成？ (A)肥胖 (B)營養不良 (C)生理機能改變 (D)以上皆是。

《答案》D

( ) 67. 以下何者已達到嚴重失溫？ (A)36.7度 (B)35度 (C)34.9度 (D)31.8度。

《答案》D

( ) 68. 籃球比賽中，下列何者是結束防守的時機？

(A)防守方獲得球權後 (B)攻擊方投籃未進時

(C)進攻方獲得籃板球時 (D)以上皆是

《答案》A

( ) 69. 籃球運動中，在合作搶籃板球時確實卡位後，當球的落點不是在自己的責任區而是在隊友的責任區，那接下來應採取何種策略？ (A)判斷落點並起跳抓下籃板球 (B)繼續卡位，並讓在責任區的隊友可以搶下籃板球 (C)自己和隊友皆繼續卡位，並且不讓任何一個對手接近球的方向 (D)以上皆是。

《答案》B

( ) 70. 籃球運動中，在禁區線站位的防守方球員若在球離手前進場會產生哪些結果？ (A)判定重新執行該次罰球 (B)判定該罰球為無效 (C)判定對方球隊獲得球權 (D)以上皆非。

《答案》A