

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
- (C) 33. 16歲的高中階段，男性身體質量組成的正常範圍為 (A) 15.4到25.2 (B) 16.4到20.2 (C) 17.4到23.2 (D) 18.1到25.6
- (B) 34. 檢測一分鐘屈膝仰臥起坐，目的是在測量體適能中的 (A) 二頭肌之肌耐力 (B) 腹肌之肌耐力 (C) 心肺耐力 (D) 大胸肌耐力
- (C) 35. 檢測坐姿體前彎，目的是在測量體適能中的 (A) 心肺耐力 (B) 肌力與肌耐力 (C) 柔軟度 (D) 下肢爆發力
- (D) 36. 檢測立定跳遠，目的是在測量體適能中的 (A) 心肺耐力 (B) 肌力與肌耐力 (C) 柔軟度 (D) 下肢爆發力
- (A) 37. 檢測800公尺或1600公尺跑走，目的是在測量體適能中的 (A) 心肺耐力 (B) 肌力與肌耐力 (C) 柔軟度 (D) 下肢爆發力
- (C) 38. 依照美國運動醫學學會建議，一般人每週至少要有幾天進行伸展運動？ (A) 一天 (B) 二天 (C) 三天 (D) 四天

- (D) 39. 下列何者不屬於提升心肺耐力能力的運動？ (A) 慢跑 (B) 登山 (C) 階梯有氧 (D) 健康操
- (C) 40. 下列何者屬於提升柔軟度能力的運動？ (A) 慢跑 (B) 重量訓練 (C) 瑜伽 (D) 彈力帶
- (D) 41. 患有下列何種病痛，不可接受坐姿體前彎檢測？ (A) 腰部疾病 (B) 下背脊髓疼痛 (D) 以上皆是
- (A) 42. 下列關於立定跳遠檢測方法的敘述，何者錯誤？ (A) 可連續試跳三次 (B) 受測者立於起跳線後，雙腳打開與肩同寬，雙腳半蹲，膝關節彎曲 (C) 雙腳須同時躍起及同時落地 (D) 成績丈量以公分為單位
- (C) 43. 當身邊有人溺水而且距離你很近時，下列哪個方式是錯誤的？ (A) 手援 (B) 腳援 (C) 仰漂救援 (D) 藉物救援
- (B) 44. 下列何者不是游泳時韻律呼吸的步驟？ (A) 吐氣從水面下到離開水面都持續進行 (B) 迅速將嘴巴露出水面後利用鼻子吸氣 (C) 用鼻子或嘴巴吐氣 (D) 動作放鬆，如同陸地上呼吸一樣
- (B) 45. 下列何者不是水母漂從準備到完成中的動作？ (A) 可在水中先吐氣，配合手輕輕划水，讓頭冒出水面吸飽氣後再回到漂浮姿勢 (B) 雙手用力抱住小腿脛骨1/2處 (C) 換氣時可採韻律呼吸的方法事先在水中吐氣，之後再吸氣回到漂浮狀態 (D) 雙手向前平舉，屈膝半蹲，上半身傾斜閉氣漂浮於水面
- (D) 46. 下列何者為水中救生應用技術？ (A) 抽筋的處理 (B) 水草糾纏自救 (C) 急流漩渦之逃脫 (D) 以上皆是
- (C) 47. 下列何者為錯誤的水中救人方法？ (A) 拋繩索給溺水者 (B) 丟可漂浮的物品給溺水者 (C) 直接延伸物品給溺水者 (D) 一手抓岸邊一手伸向溺水者
- (A) 48. 在水中救生的藉物救援中，不適合使用下列哪項工具？ (A) 鐵棍 (B) 衣服 (C) 保麗龍 (D) 汽車天線
- (D) 49. 急流漩渦多發生在下列何處？ (A) 暗礁 (B) 水流匯集處 (C) 橋墩旁 (D) 以上皆是
- (C) 50. 下列何者是仰漂的動作要領？ (A) 身體後仰並拱背 (B) 全身放鬆，正常呼吸 (C) 肩膀沒入水中，肩線與水面平行 (D) 眼睛斜視上方
- (A) 51. 水域常見標誌中，「允許標誌」的底色是 (A) 藍色 (B) 黑色 (C) 橘色 (D) 紅色
- (D) 52. 進行水中站立過程中，雙腳踩穩地板而後抬起頭出水面時，應當如何換氣？ (A) 鼻子吸氣 (B) 嘴巴吐氣 (C) 鼻子吐氣 (D) 嘴巴吸氣
- (B) 53. 在臺灣地區籃球非常盛行並受年輕人喜愛，因此在哪一年成立中華職籃？ (A) 1992年 (B) 1994年 (C) 1996年 (D) 2000年
- (C) 54. 中華民國籃球協會為了振興臺灣的籃球運動，於哪一年成立超級籃球聯賽？ (A) 1998年 (B) 2000年 (C) 2002年 (D) 2004年
- (C) 55. 籃球比賽時球隊取得控球權，發球進入後場後，必須在幾秒內傳、運球及3點都過前場，否則會被判違例？ (A) 6秒 (B) 7秒 (C) 8秒 (D) 9秒
- (A) 56. 下列何者是在籃球運動中不可缺的主要動作，更是個人進攻的重要技術？ (A) 運球 (B) 傳球 (C) 接球 (D) 投球
- (B) 57. 籃球比賽運球時，不可雙手接起球後再次拍運，否則會形成什麼違例？ (A) 重複運球 (B) 兩次運球 (C) 運球 (D) 拍球
- (C) 58. 下列何者是現代籃球選手最喜歡的模式，雖然容易造成較多控球失誤，但也會提高進攻得分機率與較高的命中率？ (A) 進攻 (B) 運球 (C) 快攻 (D) 上籃
- (B) 59. 籃球是於哪一年，由美國麻薩諸塞州春田市基督教青年會學校（春田學院）加拿大籍體育教師詹姆士·奈史密斯博士發明？ (A) 1881年 (B) 1891年 (C) 1901年 (D) 1911年
- (C) 60. 籃球練習指腹運球及牆面運球時，手腕與手指關節必須柔軟，並且必須用5隻手的何處控球？ (A) 指尖 (B) 指尾 (C) 指腹 (D) 指頭
- (D) 61. 籃球比賽進攻球員若在比賽時持球受到防守球員的壓迫而無法做運、傳、投等動作，超過幾秒鐘時，會被判違例？ (A) 8秒 (B) 3秒 (C) 6秒 (D) 5秒
- (C) 62. 排球是由哪一國人於1895年所創？ (A) 中國人 (B) 法國人 (C) 美國人 (D) 英國人
- (B) 63. 1964年在哪裡舉辦的奧運會，將排球列為正式比賽項目？ (A) 北京 (B) 東京 (C) 巴塞隆納 (D) 里約
- (A) 64. 排球運動早期是採用每局21分制，目前則是採用每局幾分，而決勝局為15分制呢？ (A) 25分 (B) 22分 (C) 20分 (D) 18分

- (B) 65. 我國男子排球參加亞洲運動會曾獲得幾次銅牌？ (A) 3次 (B) 2次 (C) 1次 (D) 0次
- (C) 66. 排球比賽中，當裁判指示發球並吹完哨之後，在幾秒鐘內必須要將球發出去？ (A) 6秒鐘 (B) 7秒鐘 (C) 8秒鐘 (D) 無限制
- (D) 67. 排球的肩上發球，是以下列哪種方式將球往前上方擊出？ (A) 手掌心 (B) 掌根 (C) 半握拳 (D) 以上皆是
- (A) 68. 排球比賽中，發球員可以有幾次的發球機會？ (A) 1次 (B) 2次 (C) 3次 (D) 無限次
- (C) 69. 排球正式比賽是採取幾局幾勝制？ (A) 1局1勝 (B) 3局2勝 (C) 5局3勝 (D) 7局4勝
- (B) 70. 排球比賽下場人數是幾人？ (A) 5人 (B) 6人 (C) 7人 (D) 8人
- (A) 71. 排球比賽在傳接球的時候，每一個人每次可以觸球幾次？ (A) 1次 (B) 2次 (C) 3次 (D) 無限次
- (D) 72. 下列何者會影響個體的柔軟度？ (A) 種族 (B) 年齡及性別 (C) 運動習慣 (D) 以上皆是
- (B) 73. 16歲的高中階段，女性身體質量組成的正常範圍為 (A) 15.1到20.6 (B) 17.1到22.6 (C) 19.1到22.6 (D) 20.1到25.6
- (A) 74. 在身體組成的制式稱呼中，高於正常範圍可稱為體重過重或 (A) 肥胖 (B) 豐腴 (C) 水嫩 (D) 福相
- (A) 75. 檢測一分鐘屈膝仰臥起坐時，下列何種姿勢與動作最正確？ (A) 受試者仰臥平躺於墊上，雙手胸前交叉 (B) 按壓腹部 (C) 五指並攏靠腿 (D) 雙手抱頭