

科目範圍： 國中體育 命題教師： 蔡奕亭 考試時間：
 考生學號： 考生姓名： 得 分：

第一部份 選擇題 每題 5 分

- (C) 1. 臺灣 2025 年全國運動會在哪个縣市舉辦 (A) 臺中 (B) 嘉義 (C) 雲林 (D) 高雄
- (D) 2. 2025 年 5 月 17 日至 30 日在臺灣雙北舉辦國際最大的綜合性運動賽事是 (A) 奧林匹克運動會 (B) 世界運動會 (C) 世界青年運動會 (D) 世界壯年運動會
- (B) 3. 臺灣 2026 年全國中等學校運動會在哪个縣市舉辦 (A) 高雄 (B) 嘉義 (C) 雲林 (D) 臺中
- (D) 4. 下雨過後使用室外球場應注意下列哪一件事？ (A) 不要踩到水就好 (B) 赤腳打球就不會滑倒 (C) 滑滑的更刺激 (D) 要先將水分刮除或等待乾燥才使用。
- (A) 5. 從事水域活動前應做好何種準備？ (A) 確認水域安全性 (B) 不必考慮身體狀況 (C) 不用在意水溫，只需做好暖身即可 (D) 穿著休閒服裝亦可下水。
- (A) 6. 當發現水中有人溺水，這時首要應該做以下哪項動作？ (A) 大聲呼救 (B) 裝作不知道 (C) 立刻下水救人 (D) 站在岸邊等待別人來救援。
- (B) 7. 低手傳球最佳擊球位置，應在大拇指往上延伸至腕關節上方約幾公分？ (A) 5 公分 (B) 10 公分 (C) 20 公分 (D) 25 公分以上。
- (A) 8. 球比賽時，當來球位置低於身體哪個位置的情況下，是低手接球最好的位置？ (A) 胸口正下方 (B) 頭頸部 (C) 膝關節下方 (D) 身體左右側方。
- (B) 9. 運動處方設計原則之時間項目，分為單次完成及分段完成兩種方式，每段運動時間須至少持續多久才可列入計算？ (A) 5 分鐘 (B) 10 分鐘 (C) 15 分鐘 (D) 30 分鐘
- (C) 10. 下列何者不屬於心肺耐力的運動類型？ (A) 健走 (B) 慢跑 (C) 瑜伽 (D) 登山
- (B) 11. 各類運動場地都訂有使用及管理辦法，下列哪一個行為正確？ (A) 可破壞運動場地 (B) 使用前先閱讀相關規定及注意事項 (C) 使用後將垃圾留下 (D) 使用時不必遵守運動場地使用規範
- (C) 12. 運動設施進行維修時，設有安全圍籬阻隔，這時，想打球的我們應該怎麼做？ (A) 拆掉圍籬繼續打球 (B) 向施工的廠商抱怨 (C) 換個安全的地方打球 (D) 只要不影響施工，還是可以打球
- (B) 13. 何者於西元 2023 年杭州亞洲運動會勇奪 200 公尺銅牌？ (A) 鄭兆村 (B) 楊俊瀚 (C) 向俊賢 (D) 黃士峰
- (B) 14. 下列關於馬克操的動作要領，何者正確？ (A) 抬頭挺胸，肩膀緊繃 (B) 手臂前擺時，拳頭擺至肩膀或下巴高度 (C) 步行抬腿時，單腳抬高膝蓋至胸口位置 (D) 向前走動時，約走兩個腳掌的距離
- (B) 15. 下列何者為蹲踞式的起跑方式？ (A) 前膝著地 (B) 後膝著地 (C) 雙膝著地 (D) 雙肘著地
- (A) 16. 從事水域活動前應做好哪項準備？ (A) 確認水域安全性 (B) 不必評估身體狀況 (C) 不必在意水溫溫度 (D) 穿著休閒服裝即可下水
- (C) 17. 下列關於壁上坐的敘述，何者正確？ (A) 右手運球，使球以反彈方式，由雙腿前方推至左手位置 (B) 左手接球後，直接推至右手位置 (C) 球行進方式呈 V 字型 (D) 壁上坐是為了訓練運球時眼睛看球。
- (D) 18. 胯下換手運球時，球反彈的位置應在哪裡？ (A) 兩足之前 (B) 兩足之後 (C) 兩足之上 (D) 兩足之間。
- (B) 19. 下列關於運球的敘述，何者正確？ (A) 只要管好自己的球，不須在意其他人 (B) 可以聲音提醒隊友對方位置 (C) 可利用 1 對 2 的方式抄截對方的球 (D) 運球時只要向前衝，不必保護自己的球。
- (C) 20. 臀部控球動作主要是在訓練身體的哪個部位？ (A) 胸部 (B) 頭部 (C) 腿部 (D) 腹部
- (D) 21. 肌肉維持某種肌力的能力，稱為肌耐力。下列關於肌耐力的特性，何者正確？ (A) 時間短 (B) 反覆次數少 (C) 力量大 (D) 耐操能力佳。
- (C) 22. 下列何種運動有益於增進柔軟度？ (A) 慢跑 (B) 健走 (C) 瑜伽 (D) 爬山。
- (A) 23. 體育活動中，何者不是導致發生運動傷害的原因？ (A) 設施不美觀 (B) 器材布置不當 (C) 設備毀損 (D) 天候影響。
- (B) 24. 下列何者不是合成橡膠材質跑道的特點？ (A) 排水快 (B) 環保 (C) 造價高 (D) 以天然橡膠為材質。
- (B) 25. 下列針對 4x100 公尺接力跑的描述何者不正確？ (A) 一般會採不換手傳接棒方式 (B) 非正式比賽項目 (C) 第一棒必須採用蹲踞式起跑的方式 (D) 除短跑能力外，傳接棒默契也很重要。
- (C) 26. 依照正式田徑比賽規則規定，下列何種徑賽項目比賽的選手必須使用起跑架及蹲踞式起跑法？ (A) 800 公尺 (B) 1,500 公尺 (C) 400 公尺 (D) 10,000 公尺。
- (C) 27. 起跑架的各就位動作與姿勢，下列何者敘述正確？ (A) 單腳腳跟緊貼起跑架 (B) 前腳的膝蓋著地 (C) 雙手與肩同寬，打開手掌的虎口，食指與拇指緊貼起跑線 (D) 先在起跑架後蹲下。
- (A) 28. 接力比賽時，傳接棒的技術下列何者敘述正確？ (A) 傳棒者可喊「接」的口令 (B) 傳棒者向斜後方伸出手臂(約 60 度)交棒 (C) 接棒者掌心朝上、四指併攏、虎口緊閉 (D) 接棒者不能預先助跑。
- (C) 29. 起跑架的使用丈量，何者敘述正確？ (A) 前腳量三個腳掌的距離 (B) 後腳量兩個腳掌的距離 (C) 前腳量兩個，後腳量三個腳掌距離 (D) 前腳量三個，後腳量兩個腳掌距離。
- (D) 30. 下列何者不是正確的剪式踩水腿部動作要點？ (A) 兩腿前後張開 (B) 前腳掌微向上翹起 (C) 後腿腳背伸直 (D) 做左右夾水動作。
- (B) 31. 下列何者是正確的岸上救生動作要點？ (A) 兩腿平行下蹲站立 (B) 雙腳站弓箭步 (C) 非慣用手拿救生圈 (D) 瞄準溺水者，並做由上往下拋出救生圈或救生繩動作。
- (A) 32. 以下關於正面換手籃球運球的敘述何者正確？ (A) 膝關節彎曲，降低重心 (B) 熟練後，運球時眼睛一直

- 注視著球 (C)接球時手掌朝外，以利將球停住 (D)球行進路線呈W字型。
- (D) 33. 以下關於胯下繞8字籃球運球的敘述何者正確？ (A)雙足站姿為內八 (B)膝蓋伸直 (C)左手運球，接著自左足側面往前方運球 (D)球通過胯下後，右手持續運球。
- (B) 34. 以下關於籃球傳接球的敘述何者正確？ (A)只有傳球的人需要跑動位置 (B)接球時要控制好身體，以判斷並做出正確決定 (C)傳球時不需要移動方位給球 (D)接球者不需要跑動位置。
- (B) 35. 下列對籃球運球動作的描述，何者有誤？ (A)膝關節屈曲，降低重心 (B)彎腰讓身體降低 (C)非運球手做護球動作 (D)用身體來保護球。
- (D) 36. 下列何者並非排球場上常見的移動步接球方式？ (A)跑步 (B)跨步 (C)交叉步 (D)三七步。
- (B) 37. 下列關於排球低手接球的敘述，何者正確？甲、雙手自然伸直夾緊。乙、雙腳自然開立與肩同寬並屈膝。丙、來球碰觸在肘關節處。丁、重心前傾。 (A)甲乙丙 (B)甲乙丁 (C)甲丙丁 (D)乙丙丁。
- (D) 38. 下列何者為身體簡易自我評量表評估的內容？ (A)過去幾個月是否有在未活動的情況下感覺到胸悶 (B)是否曾因暈眩而出現失去平衡或失去意識的情況 (C)是否有骨骼或關節的問題 (D)以上皆是
- (C) 39. 下列何者為運動前危險因子分類評量中的危險因子？ (A)運動次數 (B)運動強度 (C)坐式生活型態 (D)運動內容
- (A) 40. 運動處方設計原則之頻率項目，指固定時間內身體活動的次數，主要是以何者為單位計算？ (A)每週運動的次數 (B)每月運動的次數 (C)每季運動的次數 (D)每半年運動的次數
- (C) 41. 運動處方設計原則之強度項目，下列描述何正確？ (A)超過身體負荷也沒關係 (B)運動強度愈高愈好 (C)應由低至中等強度進行運動 (D)過度訓練才會進步
- (D) 42. 在體育活動中導致傷害發生的原因？ (A)人為疏忽 (B)器材布置不當 (C)設備毀損 (D)以上皆是
- (A) 43. PU材質的跑道有哪項特點？ (A)彈性佳 (B)環保 (C)造價低 (D)以天然橡膠為材質
- (C) 44. 當發現籃球架的螺絲鬆脫時，應該怎麼做才正確？ (A)打119報案 (B)自己拿工具修理 (C)離開現場並通知老師處理 (D)別理它，反正不會掉下來
- (C) 45. 下列哪一個跑步技術是全程中距離最長且速度最快的階段？ (A)起跑 (B)加速跑 (C)途中跑 (D)終點壓線跑
- (D) 46. 下列何者是水母漂動作要點？ (A)頭部保持在水面上 (B)頭部後仰才能漂浮 (C)雙手向兩旁張開呈大字狀 (D)換氣時雙腳踢水，雙手下壓
- (D) 47. 下列何者是最危險救生方式？ (A)拋救生圈 (B)岸上救生 (C)涉水救生 (D)親自下水救人
- (B) 48. 低手傳球最佳擊球位置，在大拇指往上延伸至腕關節上方幾公分？ (A)5公分 (B)10公分 (C)15公分 (D)20公分
- (C) 49. 下列關於正面接球(胸下方)的敘述，何者錯誤？ (A)雙手自然伸直夾緊 (B)雙腳自然開立與肩同寬並屈膝 (C)來球碰觸在肘關節處 (D)重心前傾
- (A) 50. 排球低手傳球時，盡量以雙手接球的原因為何？ (A)接球面積範圍大，也較穩定 (B)規則上的限定 (C)守備的範圍較大 (D)手臂的承受力較小。