

一、單選題：每格 2 分、共 100 分

- (B) 1. 下列關於體育起源的說法，何者錯誤？ (A) 勞動說 (B) 模仿說 (C) 戰爭說 (D) 娛樂說
- (D) 2. 2016年舉辦奧林匹克運動會的城市為 (A) 東京 (B) 巴黎 (C) 雅典 (D) 里約
- (A) 3. 歐美體育發源於古代的 (A) 希臘 (B) 羅馬 (C) 英國 (D) 埃及
- (B) 4. 現代奧林匹克運動會起源於 (A) 1892年 (B) 1896年 (C) 1900年 (D) 1904年
- (C) 5. 法國古伯丁爵士倡導恢復奧林匹克運動會，藉由競技運動比賽增進人類的交流與了解，以共同維護世界的 (A) 環境 (B) 科技 (C) 和平 (D) 貿易
- (D) 6. 奧林匹克五環旗的顏色為 (A) 藍、白、黑、紫、綠 (B) 藍、黑、白、綠、紅 (C) 藍、黃、黑、白、綠 (D) 藍、黑、紅、黃、綠
- (A) 7. 下列何者屬於安全生活與運動防護的防衛性運動？ (A) 武術 (B) 籃球 (C) 田徑 (D) 游泳
- (C) 8. 下列何者屬於挑戰類型運動？ (A) 跆拳道 (B) 籃球 (C) 游泳 (D) 舞蹈
- (C) 9. 下列何者屬於表現類型運動？ (A) 田徑 (B) 游泳 (C) 體操 (D) 籃球
- (B) 10. 下列何者不屬於群體健康與運動參與？ (A) 水域休閒運動 (B) 民俗運動 (C) 戶外休閒運動 (D) 運動知識
- (C) 11. 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) 12. 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) 13. 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) 14. 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) 15. 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) 16. 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) 每天
- (D) 17. 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) 18. 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) 19. 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 (C) 後腿肌肉拉傷 (D) 以上皆是
- (A) 20. 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
- (D) 21. 踝關節二級扭傷，是什麼組織完全斷裂所致？ (A) 跟腓韌帶 (B) 後距腓韌帶 (C) 脛腓韌帶 (D) 前距腓韌帶
- (B) 22. 下列哪一塊骨頭並不是構成踝關節的主要結構？ (A) 脛骨 (B) 舟狀骨 (C) 距骨 (D) 腓骨
- (B) 23. 下列哪一條肌肉可以控制踝關節外翻，並當踝關節內翻時具有保護效果？ (A) 蹠肌 (B) 腓骨長肌 (C) 脛前肌 (D) 腓腸肌
- (A) 24. 踝關節扭傷的急性期，一般會持續多久？ (A) 1至3天 (B) 4至6天 (C) 3週 (D) 腫脹消失前都是
- (D) 25. 踝關節扭傷進入亞急性期之後，建議用哪一種方法處理以促進復原？ (A) 肌力訓練 (B) 冰敷 (C) 熱敷 (D) 冷熱交替法
- (C) 26. 踝外側韌帶受傷的程度分級，可依受傷程度分為幾級？ (A) 一級 (B) 二級 (C) 三級 (D) 五級
- (B) 27. 關於踝關節扭傷的處理，依據傷害發生狀況做分級，傷害發生後第4天至腫痛消失前為第二階段，稱為 (A) 急性期 (B) 亞急性期 (C) 復原期 (D) 陣痛期
- (D) 28. PRICE保守性處理方法中，Compression是指 (A) 保護 (B) 休息 (C) 提高患部 (D) 壓迫
- (C) 29. PRICE保守性處理方法中，Elevation是指 (A) 保護 (B) 休息 (C) 提高患部 (D) 壓迫
- (D) 30. 下列何種方法可以預防運動傷害發生？ (A) 充分的暖身運動 (B) 正確的運動技術 (C) 避免在身體過勞的情形下勉強運動
- (C) 31. 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) 32. 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) 33. 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) 34. 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) 35. 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) 36. 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) 37. 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) 38. 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) 39. 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) 40. 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
- (C) 41. 跑步時的腿部動作，若是雙腿皆在空中時，稱為 (A) 推蹬期 (B) 前擺期 (C) 飛程期 (D) 以上皆是
- (B) 42. 蹲踞式起跑較適合一般選手的方式為 (A) 短位式 (B) 中位式 (C) 長位式 (D) 以上皆可
- (C) 43. 下列何者最不可能是影響短距離賽跑成績的關鍵性因素？ (A) 步頻 (B) 步幅 (C) 跨步 (D) 起跑
- (D) 44. 目前臺灣男子100公尺、200公尺兩項全國紀錄，皆是由哪位選手所保持？ (A) 陳傑 (B) 鄭兆村 (C) 陳家薰 (D) 楊俊瀚
- (D) 45. 課本中介紹的跳遠運動，包含哪項空中動作？ (A) 蹲踞式 (B) 挺身式 (C) 走步式 (D) 以上皆是
- (D) 46. 跳遠起跳後，在空中所做的動作是為了 (A) 保持平衡 (B) 延遲著地時間 (C) 為著地創造有利的條件 (D) 以上皆是
- (A) 47. 適合跳遠初學者學習的空中動作為 (A) 蹲踞式 (B) 挺身式 (C) 走步式 (D) 跨步式
- (B) 48. 在跳遠比賽中，每次試跳的時間為幾秒，若超過時間則判定為試跳失敗？ (A) 30秒 (B) 60秒 (C) 90秒 (D) 120秒
- (D) 49. 跳遠時，起跳腳要以哪個部位著地踏板？ (A) 腳尖 (B) 腳跟 (C) 前腳掌 (D) 全腳掌
- (B) 50. 跳遠起跳時，將擺動腿抬到水平後，放下擺動腿，與起跳腿同時向後擺，身體呈反弓姿勢，此為 (A) 蹲踞式 (B) 挺身式 (C) 走步式 (D) 跨步式