

一、是非題 30%

1. () 籃球持球時，掌心不可以貼住球，否則手指便難以施力，無法順利做傳球或運球的動作。
2. () 擁有良好的體適能，代表有較佳的健康活力，在日常生活或工作中，較不容易產生疲勞或力不從心的感覺。
3. () 體適能是指身體具備某種程度的能力，以應付運動時所需要的體力。
4. () 運球的時候，眼光要看著籃球，才不容易被對方把球抄走，也比較能控制球。
5. () 徑賽中起跑的方式可分為蹲踞式起跑和站立式起跑。
6. () 接力賽時，助跑者在準備接棒的時候，要常常回頭看隊友，這樣才能順利交棒。
7. () 增進肌耐力最簡易的方法就是低負荷、長時間的有氧運動，例如：慢跑、長泳等，都可以提升肌耐力。
8. () 蹲踞式起跑的動作可分為「各就位」、「預備」、「起跑出發」三個部分。
9. () 「健康體適能」分為：身體組成、柔軟度、肌力、瞬發力和心肺耐力。
10. () 籃球運動是美國的體育教師耐史密斯發明的，當時投擲的目標為裝桃子的籃子。

二、單一選擇題 60%

1. () 有關健康體適能在國中的檢測方式，下列何者錯誤？ (A)柔軟度——坐姿體前彎 (B)肌耐力——一分鐘仰臥起坐 (C)瞬發力——一分鐘登階 (D)心肺耐力——男生跑 1600 公尺，女生跑 800 公尺。
2. () 關於暖身運動的敘述，下列何者錯誤？ (A)主要活動前都要作暖身運動 (B)適當的暖身運動可預防運動傷害 (C)暖身運動是一系列活動量不輕的身體活動 (D)暖身後身心的準備狀況皆可提高。
3. () 下列哪一個方法無法增進接力賽跑的成績？ (A)訓練跑者的速度 (B)隊員間隨時練習及討論 (C)練習傳接棒動作 (D)練習時採個別訓練的方式。
4. () 想要跑得快，下列哪一項動作是必備條件之一？ (A)訓練雙腳肌力 (B)雙手要保持不動 (C)每一步的距離愈小愈好 (D)腿不要抬高。
5. () 下列何者是最快速的一種起跑方式？ (A)蹲踞式起跑 (B)站立式起跑 (C)坐姿起跑 (D)俯臥起跑。
6. () 下列哪一種人較不易罹患心血管疾病？ (A)經常做有氧運動者 (B)高膽固醇者 (C)吸菸者 (D)高血壓者。
7. () 一般運動常使用到的大關節，不包括下列哪一個？ (A)頸關節 (B)肩關節 (C)顱關節 (D)踝關節。
8. () 下列哪一個不是「健康體適能」活動的關鍵項目？ (A)心肺適能 (B)敏捷性 (C)身體組成 (D)肌耐力。
9. () 下列哪種比賽不是田徑比賽的類別？ (A)競走 (B)游泳 (C)田賽 (D)全能競賽。
10. () 下列比賽項目，何者屬於「田賽」？ (A)100 公尺跨欄 (B)3000 公尺障礙賽 (C)

4x100 公尺接力賽 (D)三級跳遠。

11. () 下列田徑運動項目中，何者屬於「徑賽」？ (A) 3000 公尺障礙賽 (B) 撐竿跳高 (C) 擲標槍 (D) 三級跳遠。
12. () 關於運球的敘述，何者有誤？ (A) 以一隻手運球，另外一隻手橫擋在身體前面護球 (B) 盡量降低重心讓球接近地面，才不容易讓球被對方抄走 (C) 眼睛要看著籃球，才不容易被對方把球抄走，也比較能控制球 (D) 雙腳前後站立，較能利用身體保護球，也能讓運球的動作多且具變化性。
13. () 對於運球動作的敘述，下列何者正確？ (A) 雙眼注視球體避免球被抄走 (B) 運球過人時一手運球，另一手擋在球前方 (C) 雙膝微彎，降低重心 (D) 雙腳併攏站立。
14. () 下列哪項動作不是籃球的基本動作？ (A) 傳球 (B) 頂球 (C) 投球 (D) 運球。
15. () 體適能中，800 公尺、1600 公尺的跑走主要在測驗？ (A) 肌耐力 (B) 心肺耐力 (C) 肌力 (D) 身體組成。
16. () 關於接力賽跑的規則，下列何者正確？ (A) 在接力區域前就可先接棒 (B) 傳棒者未將棒子順利交出而掉棒時，視為犯規 (C) 掉棒時不可由傳棒者去撿棒子，接棒者才可撿 (D) 第一棒選手握接力棒；準備起跑時，棒子超出起跑線的部分不可觸及地面。
17. () 短距離徑賽到最後的「壓線」動作，是以身體哪一部分到達終點線之垂直面為判定依據？ (A) 頭部 (B) 頸部 (C) 軀幹 (D) 四肢。
18. () 關於接力賽跑，下列何者敘述錯誤？ (A) 特別注重隊友之間的配合 (B) 第一棒準備起跑時，超出起跑線之接力棒不可觸及地面 (C) 傳接棒動作的優劣是決勝關鍵 (D) 是田徑比賽中唯一的個人競賽項目。
19. () 在 100 公尺短跑的比賽中，何時才可以減速？ (A) 起跑時 (B) 跑到 50 公尺處 (C) 終點線前 (D) 做完壓線動作。
20. () 關於接力賽跑，下列何者正確？ (A) 接力區共 10 公尺 (B) 接棒者的助跑只要慢跑即可 (C) 傳棒者傳完棒後應等其他隊伍的接棒者，超過自己後始得離開原本跑道 (D) 傳接棒應採同手傳接棒的原則。

三、簡答題 10%

1. 本校體育課上課場地 B,C,D,E,G 各指何種體育課程的場地？