1. 網球發球有幾次機會（1）一次（2）二次（3）三次（4）四次

2. 網球每盤共有幾局（1）6 局（2）5 局（3）7 局（4）8 局

3. 單局換邊可以休息幾秒（1）90 秒（2）80 秒（3）70 秒（4）60 秒

4. 當局數 6 比 6 時比賽應進行（1）搶 8（2）搶 7（3）搶 6（4）搶 5

5. 四大公開賽是採幾盤幾勝制（1）3 盤 2 勝制（2）4 盤 2 勝制（3）1 盤 1 勝制

（4）5 盤 3 勝制

6. 當小分數 40 比 40 時應如何分出勝負（1）連勝 1 分（2）連勝 2 分（3）連勝 3 分（4） 連勝 4 分

7. 網球比賽的計分單位為「依順續排列」（1）分、局、盤（2）局、分、盤（3）分、盤、局（4）盤、分、局

8. 網球比賽每一局的第一分為（1）5（2）10（3）15（4）20

9. 網球比賽每一局的第二分為（1）10（2）15（3）20（4）30

10.網球比賽每一局的第三分為（1）20（2）30（3）40（4）50

11.我國謝淑薇選手贏得職業網壇最頂級的四大公開賽是（1）美國公開賽（2）法國公開賽（3）溫布頓網球公開賽（4）澳洲公開賽

12.網球比賽當裁判擲幣確認後可熱身幾分鐘(1)2 分鐘(2)3 分鐘(3)4 分鐘(4)5 分鐘

13.網球比賽當局數 5 比 5 時須連贏(1)1 局(2)2 局(3)3 局(4)4 局

14.排球比賽一局先得幾分獲勝（1）15 分（2）21 分（3）25 分(4)31 分

15.虛攻球俗稱（1）吊球（2）推球（3）拉球（4）壓球

16.下列排球運動的發球法，以那一種發球的安全性最高（1）跳躍發球（2）高手發球

（3）低手發球（4）側面肩上發球

17. 下列那項是低手發球的不正確方法？（1）拋球位置約在身體前一隻手臂長的距離

（2）擊球手由後向前如鐘擺似的伸直擊球（3）發球的方向應以前腳的腳尖為方向的指標（4）以上皆非

18.排球比賽一局可暫停幾次（1）1 次（2）2 次（3）3 次(4)4 次

19.排球比賽暫停一次時間為多久（1）30 秒（2）60 秒（3）90 秒(4)120 秒

20.排球比賽一局換人最多可換幾次（1）4 次（2）5 次（3）6 次(4)7 次

21.排球比賽發球要在幾秒內將球發出（1）8 秒（2）16 秒（3）24 秒(4)30 秒

22.排球比賽發球有幾次機會（1）1 次（2）2 次（3）3 次(4)4 次

23.排球比賽男子組網高為幾公分（1）200（2）221（3）243 公分(4) 265 公分

 24.排球比賽的球員號碼為幾號到幾號（ 1 ） 4-15 號（ 2 ） 1-18 號（ 3 ） 2-18 號(4)1-20 號

25.排球比賽中各隊最多幾次擊球機會須將球擊回對區（1）1 次（2）2 次（3）3 次（4） 4 次

26.正式排球比賽場上應保持人數為（1）5 人（2）6 人（3）7 人（4）8 人

27.游泳前應先做柔軟体操（1）30 秒（2）一分鐘(3)二分鐘以上（4）不必做

28.我們人體在運動時，肌肉所需的氧氣是靠（1）水份（2）呼吸（3）血液（4）熱量運送，而帶給運動中的肌肉細胞

29. 下列那個系統組織的機能優劣是評定心肺適能的重要指標（1）心臟（2）肺臟（3） 血管（4）以上皆是

30.運動 30 分鐘以上，才能燃燒到體內的（1）脂肪（2）血液（3）肌肉（4）骨骼

31.預防運動傷害，必須在運動前有充分的（1）睡眠（2）飲食（3）熱身（4）冰敷

32.進行有氧運動時的強度，應以最大心跳率的（1）10％～20％（2）30％～40％（3） 40%~50%（4）60％～80％為佳

33.何謂「333 計畫」？（1）每次運動 30 分鐘以上（2）一星期至少運動三次（3）心臟要達到每分鐘 130 下（4）以上皆是

34.運動傷害的處置宜用（1）熱敷（2）冰敷（3）泡熱水（4）以上皆是

35.經常運動者會使得肌肉中的（1）蛋白質（2）脂肪（3）醣份（4）礦物質減少而顯得結實，力量增強

36. 我們運動時肌肉的活動受神經的支配，感覺神經接受刺激後，是由（1）中樞神經

（2）顏面神經（3）大腦（4）延腦下達命令，再由肌肉來執行動作

37.最理想的運動方式是：（1）每週至少運動三次（2）每次運動時間三十分鐘以上（3）心跳脈搏數約 130 次（4）以上皆是

38.溺水者就醒後應送（1）救生協會（2）回家（3）派出所（4）醫院

39.籃球比賽進入延長賽前休息時間(1)二分鐘(2)三分鐘(3)四分鐘(4)五分鐘

40.籃球比賽個人犯規，滿幾次需下場換人（1）2 犯（2）3 犯（3）4 犯(4)5 犯

41.籃球運動盯人防守必須注意（1）位置（2）視野（3）聯絡（4）以上皆是

42.籃球比賽的勝負是以何者的多寡來判定？（1）得分（2）罰球（3）犯規(4）籃板球

43.籃球隊服裝號碼規定為（1）一至十二號（2）三至十四號（3）四至十五號（4）五至十五號

44.籃球比賽分四節上、下兩個半場，請問每個一節比賽時間為（1）10（2）15（3）20

（4）30 分鐘

45.籃球比賽，控球隊在多少時間內必須將球由後場進入前場內（1）8（2）15（3）20

（4）25 秒否則為違例

46.籃球比賽 3 秒限制區是（1）長方形（2）圓形（3）梯形(4)正方形

47.在籃球比賽中，得分的最高限制為（1）100 分（2）150 分（3）200 分（4）無此規定

48.籃球當球員帶球走步時，應判（1）違例（2）犯規（3）技術犯規（4）無此規定

49.在從事籃球運動前，應先做好熱身運動，尤其是何處部位的伸展操，以免造成運動傷害（1）手部（2）髖關節（3）膝關節（4）以上皆是

50.在籃球比賽中，每隊應派幾位球員在球場上參與比賽？（1）3（2）5（3）6（4）9

51.在籃球比賽中，若球員在對方犯規的情況下將球投進，且裁判判定此球進算則須另外加罰（1）0 球（2）1 球（3）2 球（4）3 球

52.每場籃球比賽中每隊最多可登錄幾人（1）10 人（2）12 人（3）15 人(4)18 人

53.羽球比賽中，發生何種情形即為對方得分？（1）擊球落於場地界線外（2）球自球網或其下方穿過（3）球未能越過球網（4）以上皆是

54.羽球比賽中，當雙方打到第三局決勝時，需在到達多少分時換邊？(1)11 分(2)10 分(3)9 分(4)8 分

55.羽球比賽中，當雙方達 29 平分時，先獲得第幾分者獲勝？(1)30 分(2)31 分(3)32 分(4)33 分

56.羽球比賽中，當發球員得分為多少時，發球員需站在左發球區？ (1)0 分 (2)1 分

(3)2 分 (4)4 分

57.羽球比賽中，發球員球的拍柄於擊球瞬間必須朝向 (1)上方 (2)左方 (3)下方(4) 右方

58.羽球比賽中，當雙方 20 平分時，連續獲得幾分者獲勝？(1)1 分(2)2 分(3)3 分(4)4 分

59.羽球比賽中，當一方先達幾分時，可休息 60 秒？(1)8 分(2)9 分(3)10 分(4)11 分

60.羽球比賽中，關於發球下列何者正確？ (1)不能以不當理由及動作延誤發球 (2)發球不得踩及界線 (3)發球員須站立於對角線上的發球區 (4)以上皆是

61.羽球比賽雙打時，雙方球員搭檔所站位置為何？ (1)前後方 (2)任何位置 (3)左右方 (4)依裁判規定

62.內野飛球(Infield fly)須在二出局以前下列情況時成立(1)只要一壘有跑壘員時

(2) 一、二壘或一、二、三壘跑壘員時(3)一、三壘跑壘員時(4)以上皆是

63.一出局球數二好一壞，投手投球動作時，三壘跑壘員衝向本壘板上好球區觸及投手所投出之正規投球(1)應判擊球員出局跑壘員回三壘(2)應判跑壘員出局，擊球員繼續打擊(該投球不算)(3)應判擊球員出局，三壘跑壘員得分(4)無人判出局，回三 壘

64.對於作擊球動作而中途停止者，是否宣告揮棒擊球(1)應看腕關節是否轉動(2)棒之頭部是否橫越本壘板之空間(3)腰部是否轉動來作靈判定之基準(4)以上皆是

65.二出局滿壘，擊球員獲四壞球，到達三壘之跑壘員衝出壘包被觸殺出局，三壘跑壘員於該出局的成立後踏進本壘(1)不算得分(2)算得分(3)因死球，所以不成立出局， 得分有效(4) 三壘跑壘員出局

66.界內飛球在空中碰觸外野手所拋向空中之手套飛越牆外，應算(1)一壘打(2)二壘打(3)三壘打(4) 全壘打

67.跑壘員一壘時，一壘手為防備觸擊而前進守備，該時投手企圖向一壘牽制，發現一壘手不在一壘上，趕緊傳向前進守備之一壘手(1)投手犯規(2)沒有任何處罰(3)宣告一個壞球(4) 宣告一個好球

68.棒球比賽中總教練如有球員替補時應向誰提出(1)記錄組(2)主審(3)對方教練(4) 死球時直接更換

69.職棒正式比賽一場為幾局(1)6 局(2)7 局(3)9 局(4)10 局

70.目前中華職棒有幾隊(1)3 隊(2)4 隊(3)5 隊(4)6 隊

71.棒球比賽中下列何種情形判定打擊球員出局（1）三好球（2）四壞球（3）內野安打

（4）以上皆是

72.田徑比賽中，不屬於田賽項目的是 （1）鉛球（2）鐵餅（3）標槍（4）100 公尺

73.短距離跑的起跑方式為（1）站立式（2）後仰式（3）蹲踞式（4）背向式

74.跑步時所稱的步幅指的是（1）單一步（2）10 步的總和（3）一分鐘所跑的距離

（4）十分鐘所跑的距離

75.有關田徑接力跑，以下何者描述有誤？（1）接力區前後共 20 公尺（2）傳接棒應在接力區界線之立體面內完成（3）傳接棒時若掉棒，只要其中一人將棒子檢起即可（4）用拋擲交棒，應取消比賽資格

76.短距離跑的起跑口令順序為（1）「預備」、「鳴槍」（2）「各就位」、「鳴槍」（3）「各就位」、「預備」、「鳴槍」（4）直接鳴槍

77.跑步中擺臂動作幅度不宜超過（1）肩部（2）口鼻（3）頭頂（4）腰部

78.一千六百公尺接力第幾棒開始可以搶跑道? (1)第一棒 (2)第二棒 (3)第三棒 (4) 第四棒

79.四百公尺接力第幾棒開始可以搶跑道? (1)第一棒 (2)第二棒 (3)第三棒 (4)不可以搶跑道

80.十項全能的比賽，不屬於十項全能的項目是(1)100 公尺 (2)鉛球 (3)跳高(4)馬拉松

81. 馬拉松是田徑比賽中最長距離的競賽， 請問馬拉松有多長?(1)40.195 公里(2)41.195 公里(3)42.195 公里(4)43.195 公里

82.田徑正式項目 1600 公尺接力賽一隊應為幾人（1）4 人（2）5 人（3）6 人（4）8 人

83.桌球正式比賽一局打幾分（1）11 分（2）15 分（3）21 分（4）31 分

84.桌球比賽時對方來球必須先在己方的桌面碰觸幾次後方可擊球(1)1 次(2)2 次(3)不用(4)以上皆是

85.桌球運動是由哪項運動演變而來（1）足球（2）排球（3）羽球（4）網球

86.關於羽球比賽，下列何者有誤？（1）球員可以故意喊叫影響對方球員（2）重新發球，是指此次發球不算，原發者再發一次（3）接球員未準備就緒前，發球員不應發球（4）只限接球員接擊發球

87.羽球比賽每一局之間休息（1）120 秒鐘 （2）80 秒鐘（3）70 秒鐘（4）60 秒鐘

88.羽球的羽毛長度，下列何者較為正確？（1）55 公釐（2）65 公釐（3）75 公釐（4） 80 公釐

89.羽球比賽中，下列何種情形不需重新發球？（1）發球員在接球員未準備好接球時發球（2）司線員未能看見，裁判亦無法做出判決之下（3）發球時，一方球員犯規（4） 非發球之情形下，羽球停留在網頂

90.下列何種情形在慢速壘球比賽屬於正確的動作(1)不可盜壘（2）投手投出的球要緩和（3）投手要在 10 秒內出手（4）以上皆是

91.慢速壘球運動最多可排幾名球員打擊為(1)8 人（2）9 人（3）10 人（4）11 人

92.慢速壘球運動依規定下場守備人數應為(1)8 人（2）9 人（3）10 人（4）11 人

93.慢速壘球運動投手出手球離地至（1)165cm（2）172cm（3）180cm（4）182cm

94.一場足球比賽每隊上場人數最多幾人（1）7 人（2）9 人（3）10 人（4）11 人

95.一場國際足球比賽上下半場各為幾分鐘（1）35 分鐘（2）40 分鐘（3）45 分鐘（4） 50 分鐘

96.足球賽中「擲球入場」的規定程序為（1）面相球場（2）用雙手擲球（3）從頭後方越過頂擲球（4）以上皆是

97.９號球比賽選手若母球擊中的第一顆子球非檯面上號碼最小之子球時（1）犯規（2） 輸掉該局（3）無關緊要(4)重新打球

98.以下何種運動為「有氧運動」？1.慢跑 2. 游泳 3. 有氧舞蹈 4.以上皆是

99.預防陽光傷害的方法是（1）減少曝曬（2）用衣物保護自己（3）擦防曬乳液及保護眼睛（4）以上皆是

100.適合老年人及體力較弱的人之運動是：（1）游泳（2）排球（3）桌球（4）溯溪