壹、一般體育常識

(3)1.經常做長跑訓練對系統之效果為(1)可提高心輸出量(2)可降低劇烈運動時脈搏增加的次數(3)以上皆是

(3)2.經常做長跑訓練對呼吸系統之效果為(1)可使呼吸頻率變慢(2)使氧氣的利用率提高(3)以上皆是

(3)3.欲提高心肺功能，下列何項運動較易獲得效果?(1)排球(2)舉重(3)慢跑

(1)4.下列何項運動屬於有氧性運動?(1)持續性慢跑(2)100m 賽跑(3)舉重

(3)5.下列何者屬於無氧性運動?(1)持續性慢跑(2)長時間游泳(3)100m 賽跑

(1)6.欲增加肌力的訓練，從事何種運動最有效?(1)重量訓練(2)長跑訓練(3)游泳訓練

(3)7.運動可促使肌肉發達增大是因為(1)微血管增加(2)肌纖維變粗(3)以上皆是

(1)8.欲增加肌肉耐力以何種方式運動較有效? (1)負荷低，反覆次數多(2)負荷高，反覆次數少(3)負荷低，反覆次數少

(3)9.增強心肺功能，訓練的運動強度為最大心跳率的多少為佳? (1)20%(2)30%(3)60%

(2)10.最大心跳率的計算方法為(1)110-年齡(2)220-年齡(3)330-年齡

(3)11.肌肉能夠連續收縮相當時間的能力稱為(1)爆發力(2)協調力(3)肌耐力

(2)12.肌肉克服極大的抵抗，做一次(只有一次)強烈收縮的能力稱為(1)肌耐力(2)肌力(3)心肺耐力

(3)13.熱身運動最大的功用是(1)促進心肺功能(2)增加爆發力(3)增加柔軟度，避免運動傷害

(1)14.長時間持久的慢跑可減輕體重，保持身材健美其原因是(1)體內脂肪減少(2)肌纖維減少(3)肌肉水份減少

(3)15.下列何者是評量一個人心肺功能的最大指標? (1)最大耐力(2)最大脂肪量(3)最大耗氧量

(3)16.重量訓練後，能使肌肉強壯，原因是肌纖維(1)加長(2)增多(3)變粗

(1)17.心肺功能較佳者，其安靜時心跳率較一般人(1)慢(2)快(3)相同

(1)18.經常從事有氧運動者，運動後心跳率恢復較一般人(1)快(2)慢(3)不變

(2)19.就身體健康而言，最重要的運動為(1)肌力運動(2)心肺耐力運動(3)柔軟性運動

(3)20.改善身體柔軟性，最有效的運動為(1)重量訓練(2)跑步(3)伸展操

(1)21.欲增強肌力，最好的方法是(1)重量訓練(2)伸展操(3)跳繩

(3)22.身體脂肪過多可能導致(1)心臟病(2)高血壓(3)以上皆是

(2)23.改善心肺耐力最好進行(1)肌力運動(2)有氧運動(3)瑜伽

(2)24.改善體能最好的方法是(1)藉助吃藥(2)運動(3)飲食

(3)25.運動的需要性是(1)成人期才需要(2)青年期才需要(3)終生都需要

(3)26.運動的益處是(1)生理方面(2)心理方面(3)以上皆是

(1)27.運動可增進心肺耐力，每工作單位的耗氧量也隨之(1)增多(2)減少(3)不變

(1)28.體能較佳的人，其安靜時的心跳速率較體能差的人(1)慢(2)快(3)一樣

(1)29.受過運動訓練的運動員，血液中的紅血球較一般人(1)增多(2)減少(3)不變

(2)30.「按摩」可消除運動後的疲勞，何種按摩最有效? (1)離心式(2)向心式

(3)31.控制體重最佳的方法是(1)節制飲食(2)增加運動量(3)兩者同時進行

(3)32.循環訓練可增進體能，應以何種方式來評量體能進步與否? (1)反覆的次數(2)時間的長短(3)以上皆是

(3)33.打高爾夫球的主要能量來源是(1)醣類(2)蛋白質(3)脂肪

(1)34.運動的程序是(1)準備運動→主要運動→整理運動(2)主要運動→整理運動→準備運動(3)整理運動→主要運動→準備運動

(3)35.劇烈運動對氧的需要量最高，可能較平時多出(1)5 倍(2)10 倍(3)20 倍

(1)36.準備運動的主要目的是(1)增加體溫(2)運動傷害的預防(3)以上皆是

(3)37.所謂體力應包括(1)肌力(2)心肺耐力(3)以上皆是

(3)38.運動比賽前何種食物對體力最有幫助? (1)脂肪(2)蛋白質(3)醣類

(3)39.下列何者為最佳之全身性運動? (1)仰臥起坐(2)踢毽子(3)游泳

(3)40.影響跳遠成績的因素有哪些? (1)爆發力(2)速度(3)以上皆是

(3)41.腹肌的增強可以藉(1)伏地挺身(2)跳繩(3)曲膝仰臥起坐 來達成

(2)42.400m 低欄是屬於田徑項目中的(1)田賽(2)徑賽(3)障礙賽

(2)43.下列何種運動隊伍正式下場比賽之球員人數最多? (1)足球(2)橄欖球(3)排球

(3)44.慢跑的最大好處(1)增強肌力(2)增加彈性(3)增強心肺功能

(1)45.體育一詞目前較常用的英文是(1)Physical Education(2)Sport(3)Physical Training

(1)46.運動員精神應是(1)自律的(2)他律的(3)兩者皆是

(1)47.「更高、更快、更強」是什麼運動的格言? (1)近代奧林匹克運動會(2)亞洲運動會(3)世界大學運動會

(1)48.我國古代的體育是以(1)國術(2)田徑(3)體操 為主

(1)49.下列何者屬於徑賽運動項目? (1)千六接力(2)標槍(3)跳遠

(3)50.慢跑時應以腳的何處先著地較省力? (1)腳尖(2)腳掌(3)腳跟

(3)51.在高地海拔 3000m 左右從事慢跑或長跑距離賽跑，其成績往往略遜於平地，是因為(1)空氣阻力大(2)絕對溼度大(3)氣壓低空氣稀薄

(1)52.久未運動，突然做激烈運動常引起抽筋，最常見的抽筋部位為(1)小腿(2)大腿屈伸肌群(3)腹部

(1)53.女性跳高成績比男性差，原因之一是胃盤重心位置較男性(1)低(2)高(3)一樣

(2)54.下列何者為好的有氧運動(1)壘球(2)騎腳踏車(3)射箭

(2)55.做伸展操以何種方法為佳? (1)動態伸展(2)靜態伸展

(2)56.欲有效增進關節柔軟度，伸展操每一動作維持幾秒為佳? (1)1-3 秒(2)15-30 秒(3)1-2 分鐘以上

(1)57.如欲獲得較好的效果，伸展操每個動作至少應重覆做幾次? (1)2 次(2)5 次(3)8 次以上

(2)58.下列哪一項目比賽的成績最接近 60 秒? (1)1000m 接力(2)400m(3)800m

(3)59.古代奧林匹克運動會起源於(1)美國(2)法國(3)希臘

(3)60.奧林匹克運動會每幾年舉行一次? (1)2 年(2)3 年(3)4 年

(2)61.馬拉松賽跑為耐力之考驗，「馬拉松」一詞為(1)人名(2)地名(3)國名

(1)62.第一次在亞洲舉行的奧林匹克運動會是在何處舉行? (1)東京(2)上海(3)漢城

(2)63.下列何者為我國固有的民俗運動? (1)飛盤(2)拔河(3)呼拉圈

(3)64.國民體育法規定，幾百名以上員工的機關團體必須設有一體育指導員? (1)300 人(2)400 人(3)500 人 以上

(3)65.我國的體育節為每年的(1)7 月 7 日(2)8 月 8 日(3)9 月 9 日

(3)66.我國最早的遊戲擊壤於何朝代最盛行? (1)漢朝(2)唐朝(3)晉朝

(3)67.擊壤遊戲經歷代轉變為現今之(1)飛鏢(2)棒球(3)高爾夫

(1)68.投壺遊戲創始於(1)周朝(2)漢朝(3)唐朝
(2)69.撞鐘遊戲俗稱(1)丟彈球(2)丟銅板(3)丟沙包
(1)70.都盧遊戲俗稱(1)爬竿(2)跳繩(3)陀螺
(1)71.拔河遊戲始於(1)春秋戰國(2)隨朝(3)周朝
(2)72.鞦韆源於北方山戎，春秋戰國侵入中土，最盛於(1)唐朝(2)漢朝(3)宋朝
(3)73.彈丸俗稱「彈弓」源出於(1)周朝(2)唐朝(3)漢朝
(3)74.飛盤運動起源於(1)日本(2)中國(3)美國
(1)75.飛盤投法最易控制的是(1)側手投法(2)正投投法(3)揚投投法
(1)76.飛盤接盤法高於胸部以上時應(1)掌心朝下(2)掌心朝上(3)雙手夾接
(2)77.飛盤接盤法低於腰部的手應(1)掌心朝下(2)掌心朝上(3)雙手夾接
(2)78.運動時若發生急性扭傷，應立刻停止運動並立即於受傷部位(1)熱敷(2)冷敷(3)按摩
(1)79.處理急性運動傷害之原則為「R.I.C.E」即休息、冰敷、壓迫即(1)抬高(2)按摩(3)繼續輕微運動
(3)80.運動中發生腿部肌肉抽筋時，適當的處理方式為立即停止運動並(1)立刻冰敷(2)用力踢腳掌(3)慢而持續地伸展抽筋之肌肉使之放鬆
(1)81.在炎熱天氣下運動易引起中暑，可於運動前適當補充(1)鹽水(2)糖水(3)白開水 改善
(2)82.運動發生扭、搓傷後，熱療的使用時機為(1)受傷後立刻熱療(2)一天後(3)三天後即可熱療
(2)83.踝關節扭傷有內出血及腿腫的現象應當(1)立即熱敷(2)立即冰敷(3)立刻推拿
(1)84.從事劇烈運動時，運動如臉色蒼白有休克現象時，可將患者(1)頭部放低(2)頭部抬高(3)平臥 的方式來處理
(3)85.運動時，人的重心在(1)體內(2)體外(3)視運動姿勢決定
(1)86.以下何種游泳動作較難為，需消耗較多的體力? (1)蝶泳(2)蛙泳(3)自由式
(2)87.棒球投手投出的變化球是因為球旋轉產生不同的(1)浮力(2)壓力(3)速度 ，使球略產生變化
(1)88.投壺是(1)中國(2)日本(3)美國 古代的一種運動
(3)89.1984 年奧運在(1)舊金山(2)漢城(3)洛杉磯 舉行
(1)90.以下何種體型對投擲鉛球較有利? (1)高而碩壯(2)肥胖(3)矮壯
(3)91. (1)外交部(2)內政部(3)教育部 設有體育司，主管全國體育事務
(1)92.運動時，跑、跳的主要力量來源是(1)骨骼肌(2)平滑肌(3)心肌
(2)93.棒球比賽通常把打出最強者排在第(1)一(2)四(3)七 棒
(3)94.消腫肌肉腫痛瘀血，最佳治療法為(1)貼紮(2)抬高患部(3)冷熱交替水療
(1)95.運動最常用貼紮保護的部位是(1)手腕及踝(2)膝及肘(3)肩及髖
(2)96.伸展運動主要可以增加(1)肌耐力(2)柔軟度(3)爆發力
(1)97.劇烈運動一小時後，體重減輕主因是失去大量的(1)水份(2)脂肪(3)醣類
(1)98.下列何種運動，經訓練致心跳速率較易減慢? (1)長跑(2)跳遠(3)短跑
(2)99.100m 是屬於(1)有氧運動(2)無氧運動(3)一半有氧，一半無氧
(2)100.以下何種角度擲出之鉛球最遠? (1)30°(2)42°(3)70°
(3)101.女性經訓練後，肌肉變粗較男性慢，原因是(1)缺少男性荷爾蒙(2)肌肉比例比男生少(3)以上皆是

(1)102.男女參加同一競賽，下列何種項目對女生較有利? (1)長距離游泳(2)100m(3)跳高
(3)103.劇烈運動時，呼吸的調整應(1)增加呼吸速度(2)增加呼吸深度(3)順其自然
(3)104.從事運動訓練，每週至少訓練幾次，才能達到訓練效果? (1)二週一次(2)每週一次(3)每週二次
(2)105.下列何種環境下從事運動最易中暑? (1)高溫乾燥(2)高溫潮濕(3)低溫乾燥
(2)106.在市區內，下列何時段空氣品質較佳，較適合戶外運動? (1)早上 6-8 點(2)中午 12-2 點(3)晚上 6-8 點
(1)107.適當日晒有益健康，每次日晒以(1)3-5 分鐘(2)10-20 分鐘(3)1 小時 左右較適當
(3)108.劇烈運動後，大量流汗的水份之補充，以下列何者較佳? (1)汽水(2)白開水(3)運動飲料
(3)109.有效預防運動傷害，在碰撞發生時應採何種措施? (1)加大接觸面積(2)延長接觸時間(3)以上皆是
(1)110.冰敷為處理運動傷害的有效方法，每次冰敷時間以(1)15-20 分鐘(2)40-50 分鐘(3)1 小時最為適當
(2)111.扭傷之後應馬上冰敷，一般而言幾天後才能熱敷? (1)1 天(2)3 天(3)5 天
(1)112.運動傷害，復健期間採下列何種方式較適當? (1)從事輕微運動(2)休息不動(3)激烈運動
(3)113.下列哪一部位抽筋最危險? (1)大腿(2)小腿(3)腹部
(3)114.下列何者是造成肥胖的主要原因? (1)運動量不足(2)熱量攝取過多(3)以上皆是
(2)115.一公斤脂肪相當於(1)3500 大卡(2)6500 大卡(3)9500 大卡 的熱量
(1)116.慢跑一公里約可消耗多少卡的熱量? (1)100 大卡(2)200 大卡(3)300 大卡
(3)117.一片土司麵包塗上奶油大約含有多少熱量? (1)20 大卡(2)50 大卡(3)100 大卡
(3)118.人體肌肉約占總體重之(1)15%(2)20%(3)40%
(1)119.人體骨骼約占總體重之(1)15%(2)20%(3)40%
(3)120.你認為一個人一星期至少運動幾天(一天一次)才能增進心臟與肺臟功能? (1)1 天(2)2 天(3)3-4 天(4)與天數無關
(3)121.你認為一個人在每一次運動時應該運動多久，才能有效的增進心肺功能? (1)3-5 分鐘(2)5-10 分鐘(3)15-60 分鐘(4)運動多久沒關係
(3)122.如欲增強心肺功能，你認為運動時的心跳數最好能增至最大心跳數的百分之多少最恰當? (1)10-20%(2)20-30%(3)55-90%(4)90-95%
(1)123.下列何種運動對心肺耐力的增強較有效? (1)有氧運動(2)重量訓練(3)伸展操(4)短距離衝刺
(1)124.下列何項運動屬於有氧運動? (1)3000m 慢跑(2)100m 賽跑(3)舉重(4)伸展操
(2)125.有效的伸展操，其伸展的程度是使肌肉伸展至(1)輕鬆無感覺(2)相當程度的緊繃，但不疼痛(3)緊繃的相當疼痛(4)以上皆可
(4)126.為改善身體柔軟度，做靜性伸展操，下列何者正確? (1)要閉氣用力(2)動作要快速(3)要用力彈振(4)動作要緩慢，平穩的施作
(3)127.靜性伸展操，每一個動作至少需要保持靜止伸展狀態多少時間較理想?(1)1-2 秒(2)3-4 秒(3)20-30 秒(4)時間多寡沒關係
(1)128.下列哪一項運動最能增強腹部的肌力與耐力? (1)伏地挺身(2)屈膝仰臥起坐(3)慢跑(4)游泳
(1)129.欲增強”肌力”、”肌耐力”，最佳的訓練方法是(1)重量訓練(2)伸展操(3)跳繩(4)慢跑

(2)130.欲增強”肌耐力”實施重量訓練(舉重、啞鈴等)其實施要領應(1)高度重量，反覆次數少(2)輕度重量，反覆次數多(3)輕度重量，反覆次數少(4)高度重量，反覆次數多

(4)131.欲消除腹部多餘的脂肪，最佳的運動方法為(1)徒手體操(2)仰臥起坐(3)伏地挺身(4)較長時間持續性的快走或慢跑

(4)132.為有效達到減肥效果，下列何項敘述正確? (1)只要多運動，不必飲食控制(2)多做流汗的運動可減肥(如三溫暖、蒸氣浴)(3)做局部運動，可重點減肥(如增加腿部運動，可消除腿部脂肪)(4)理想的減肥方法應規律運動、飲食控制與行為改變同時進行

(3)133.長期運動，可減輕體重，保持健美身材，其原因是(1)肌纖維減少(2)肌肉內水份減少(3)體內脂肪減少(4)肌漿量減少

(1)134.肥胖者以運動減肥，應採用何種運動方式較理想? (1)中低強度，長時間的運動(2)高強度，短時間的運動(3)中低強度，短時間的運動(4)高強度，長時間的運動

(4)135.下列何種疾病可能與缺乏適度運動有關? (1)糖尿病(2)中風(3)高血壓(4)以上皆有可能

(4)136.下列何者與下背疼痛有關? (1)肌力、肌耐力差(2)關節僵硬(3)舉重物姿勢不當(4)以上皆有可能

(1)137.下列何項運動不是健康體適能(Health related physical fitness)之要素? (1)速度(2)心肺耐力(3)柔軟度(4)肌力