

一、選擇題：

- (C) 1.下列何者不屬於五穀根莖類？ (A)甘薯 (B)麥片 (C)豆腐 (D)麵食。
- (D) 2.下列敘述何者錯誤？ (A)體重過輕會使抵抗力降低，容易感染疾病 (B)米、麵等穀類食品含有豐富澱粉及多種必須營養素，是人類最理想的熱量來源 (C)攝取足夠的鈣質，可促進正常的生長發育，並預防骨質疏鬆 (D)人體日常活動的體力來自維生素與礦物質所產生的熱量。  
解析：日常活動的體力來自醣類和脂肪所產生的熱量
- (C) 3.烹調食物應避免下列哪一種方式？ (A)水煮 (B)清燉 (C)油炸 (D)涼拌。
- (D) 4.下列何種食物含有鈣質？(1)豆製品、(2)奶類、(3)蛋類 (A)1、2 (B)2、3 (C)1、3 (D)1、2、3。
- (A) 5.下列敘述何者為非？ (A)體重過重容易引起氣喘 (B)反式脂肪酸容易發生心血管疾病 (C)含有豐富纖維質的食物可預防及改善便秘，並且可以減少罹患大腸癌的機率。  
解析：體重過重容易引起糖尿病、高血壓和心血管疾病等慢性病。
- (C) 6.若食品標示有「氫化植物油」，表示含有 (A)飽和脂肪酸 (B)不飽和脂肪酸 (C)反式脂肪酸 (D)順式脂肪酸。
- (B) 7.何者是人體運動中主要的能量來源，含量不足會使人提早感覺疲勞？ (A)蛋白質 (B)肝醣 (C)維生素 (D)礦物質。
- (D) 8.下列何種食物不宜在運動前食用？ (A)飯 (B)麵 (C)水果 (D)高纖餅乾。  
解析：運動前應避免食用高纖維的食物，因需要較長的時間消化，容易造成腸胃不舒服。
- (A) 9.何種礦物質是組成血紅素的主要元素？ (A)鐵 (B)鈣 (C)磷 (D)鎂。
- (B) 10.下列何者是水溶性維生素？ (A)維生素A (B)維生素C (C)維生素E (D)維生素K。
- (C) 11.澱粉類食物被人體吸收後，會刺激何種物質的分泌，造成脂肪囤積？ (A)賀爾蒙 (B)胃酸 (C)胰島素 (D)腎上腺素。
- (C) 12.一般建議在運動後多久補充 50~100 公克的醣類食物？ (A)1 小時 (B)2 小時 (C)30 分鐘 (D)15 分鐘。
- (D) 13.下列何種食物可能含有反式脂肪酸？(1)薯條、(2)甜甜圈、(3)洋芋片 (A)1、2 (B)2、3 (C)1、3 (D)1、2、3。
- (A) 14.何種維生素可以使眼睛適應光線之變化，維持在黑暗光線下的正常視力？ (A)維生素A (B)維生素C (C)維生素D (D)維生素E。
- (B) 15.身體質量指數 (BMI) 介於 (A) 20.5~25 (B)

18.5~24 (C) 15~20 (D) 20~30 之間為理想的體重。

- (C) 16.何種營養素是人體生長發育與新陳代謝的必須原料？ (A)脂肪 (B)維生素 (C)蛋白質 (D)礦物質。
- (A) 17.運動前的飲食，以何種食物為佳？ (A)高醣類、低脂肪 (B)高纖維、低脂肪 (C)高蛋白質、高脂肪 (D)低醣類、高脂肪。
- (D) 18.運動前適當飲食的主要功能，何者為非？ (A)補充體內的肝醣 (B)提供充足的水分 (C)穩定腸胃道 (D)刺激腸胃道。
- (D) 19.運動後飲食的主要功能，何者為非？ (A)補充電解質 (B)補充水分 (C)補充運動中消耗的肝醣 (D)補充纖維質。
- (B) 20.何種進食內容物的順序較能降低胰島素沉積脂肪的作用？ (A)澱粉→蔬菜→肉→水 (B)水→蔬菜→肉→澱粉 (C)肉→澱粉→蔬菜→水 (D)澱粉→水→蔬菜→肉。
- (B) 21.籃球比賽時，進攻隊外線能力較好，且得分區域集中在罰球線延伸至三分線之間的中距離時，防守隊應選擇 (A)2-3 區域防守 (B)3-2 區域防守 (C)沉退式的盯人防守。
- (C) 22.籃球運動的壓迫式盯人防守應做到 (A)防守好自己人，其他都不管 (B)防守好自己的防守區域，其他都不管 (C)對場上每一個球員施予最大的壓力、最積極的防守。
- (B) 23.籃球比賽時，進攻隊球員控球能力較差時，防守隊應選擇 (A)2-3 區域防守 (B)壓迫式的盯人防守 (C)沉退式的盯人防守。
- (A) 24.籃球比賽時，進攻隊中鋒能力較強，且得分區域集中在禁區時，防守隊應選擇 (A)2-3 區域防守 (B)壓迫式的盯人防守 (C)沉退式的盯人防守。
- (C) 25.籃球運動的哪一種防守陣勢，常在底線製造包夾？ (A)2-3 區域防守 (B)3-2 區域防守 (C)1-3-1 區域防守。
- (D) 26.籃球比賽時，何者不是防守隊選擇沉退式盯人防守的時機？ (A)進攻隊的外線能力較差時 (B)進攻隊的禁區攻擊能力較強時 (C)需要全力搶奪籃板球時 (D)進攻隊的移位速度沒有己方的球隊快。  
解析：對方移位速度不如己方時，應選擇壓迫式盯人防守。
- (D) 27.關於籃球五對五沉退式盯人防守的敘述，何者有誤？ (A)只跟著對手而不給予壓迫 (B)始終保持比進攻者接進籃框 (C)容易協防及補位 (D)屬於封閉式的防守。  
解析：屬於開放式的防守。
- (C) 28.籃球比賽時，進攻隊球員經常做一些介於犯規與不犯規之間的動作時，防守隊應選擇 (A)2-3 區域

防守 (B) 3-2 區域防守 (C) 沉退式的盯人防守  
(D) 壓迫式的盯人防守。

(A) 29. 籃球比賽中，防守隊採取壓迫式盯人防守時，防守中鋒球員的防守位置應在 (A) 進攻者位置前面 (B) 進攻者位置後面 (C) 籃下 (D) 底線。

(D) 30. 籃球比賽中，運用「區域聯防」的時機，何者為非？ (A) 進攻隊外線、中距離投籃不準，而內線進攻威脅較大時 (B) 進攻隊頻繁運用空手切和運球突破，防守隊防守技巧差或犯規較多時 (C) 為使中鋒球員保持在禁區防守及搶籃板球時 (D) 為防止中鋒球員保持在禁區防守及搶籃板球時。

(B) 31. 籃球比賽中，防守隊採取沉退式盯人防守時，防守外圍無球者的位置應在？ (A) 罰球線 (B) 進攻者與籃框的中間 (C) 三分線 (D) 底線。

(D) 32. 籃球比賽中，選擇 1-3-1 區域防守的時機，何者為非？ (A) 對方較不擅長在底線的兩邊展開攻勢 (B) 進攻球員擅長切入上籃 (C) 有身材高大的中鋒 (D) 外線較不好的球隊。

解析：外線較不好的球隊應運用 2-3 區域防守。

(A) 33. 下列何者不是籃球 3-2 區域防守的優點？ (A) 整體防守範圍大 (B) 協防守住高位禁區 (C) 有利於守住三分外線空檔 (D) 有利於搶籃板球。

解析：整體防守範圍大是 1-3-1 區域防守的優點。

(D) 34. 籃球 3-2 區域防守的缺點，何者為非？ (A) 禁區防守薄弱，容易被進攻隊中鋒單打內線 (B) 容易被切入而破壞防守陣式 (C) 容易漏掉兩側底線的空檔 (D) 容易漏掉外線空檔。

解析：容易漏掉外線空檔為 2-3 或 1-3-1 區域防守之缺點。

(B) 35. 籃球比賽中，何種區域防守陣式的整體防守範圍較大？ (A) 2-3 區域防守 (B) 1-3-1 區域防守 (C) 沉退式的盯人防守 (D) 壓迫式的盯人防守。

(C) 36. 籃球 1-3-1 區域防守的要領，何者有誤？ (A) 球一旦傳入禁區，中鋒及球邊的前鋒立即上前做包夾的動作 (B) 必須不斷的溝通及呼應 (C) 進攻者未下球前就要上前做包夾的動作 (D) 開始防守時，立即選定逼迫球進攻的方向。

解析：進攻者未下球前，切記不可上前做包夾的動作。

(D) 37. 排球運動在接發球時，防守方前排的位置站列人數，何者較不合理？ (A) 0 人 (B) 1 人 (C) 2 人 (D) 4 人。

(C) 38. 排球比賽時，只採用 1 名舉球員，且舉球員輪到後排位置時，可採用何種接發球隊型？ (A) 二、四隊型 (B) 一、五隊型 (C) ○、六隊型 (D) 五、一隊型。

(D) 39. 排球比賽防守隊伍要將對方的發球接好，要注意什麼地方？(1) 隊員正確的位置配置、(2) 接球者具備良好基本動作、(3) 接球員注意力要集中 (A) 1、2 (B) 2、3 (C) 1、3 (D) 1、2、3。

(A) 40. 排球比賽要避免接球時，兩位球員撞在一起的情形

，最好的方式是 (A) 要接球的球員以聲音或是手勢提醒隊友 (B) 球一來主動讓開 (C) 聽教練在場外指示 (D) 猜拳決定。

(D) 41. 排球比賽時，當對方的發球觸到球網的上緣，進入我方的球場，接球的球員應如何處理？ (A) 不理它 (B) 聽裁判指示 (C) 聽教練指示 (D) 視同發球成功，比賽繼續進行。

(B) 42. 排球比賽時，只採用 1 名舉球員，且舉球員輪到前排位置時，可採用何種接發球隊型？ (A) 二、四隊型 (B) 一、五隊型 (C) ○、六隊型 (D) 五、一隊型。

(A) 43. 排球比賽時，採用 1 名或 2 名舉球員，且舉球員站在前排位置時，可採取何種接發球隊型？ (A) 二、四隊型 (B) 一、五隊型 (C) ○、六隊型 (D) 五、一隊型。

(C) 44. 排球比賽時，「前排有 3 位攻擊手，能攻擊的點較多」的是何種接發球隊型？ (A) 二、四隊型 (B) 一、五隊型 (C) ○、六隊型 (D) 五、一隊型。

(D) 45. 下列關於排球比賽的敘述，何者錯誤？ (A) 比賽中球員身體不能觸碰到球網 (B) 不可從發球區外發球 (C) 發球球員須將球拋起或球離開手來發球 (D) 可以從球網下方，伸出手去碰處於對方球場上的球。

解析：不能從球網下方，伸出手去碰處於對方球場上的球。

(A) 46. 排球比賽時，「只有 4 名接球員參與接球，容易造成防守上的空檔」的是何種接發球隊型？ (A) 二、四隊型 (B) 一、五隊型 (C) ○、六隊型 (D) 五、一隊型。

(B) 47. 排球比賽時，擁有發球權的球隊，由哪一個位置的球員發球？ (A) 後排左側 (B) 後排右側 (C) 後排中間。

(C) 48. 排球比賽發球的規則，何者有誤？ (A) 不可從發球區外發球 (B) 必須用手發球 (C) 發球時球觸到球網後進入對方球場，算發球失敗 (D) 必須將球拋起來或手離開球來發球。

解析：發球時球觸網後進入對方球場，算發球成功。

(C) 49. 羽球運動，右手持拍者的反拍後場步法，右腳由預備動作向左方轉動的角度約是 (A) 90 度 (B) 45 度 (C) 210 度。

(C) 50. 要學會羽球的反拍高遠球須包含哪些練習？(1) 步法練習、(2) 揮拍練習 (A) 1 (B) 2 (C) 1、2。