

_____年_____班 學號：_____ 姓名：_____ 得分：_____

一、是非題

- () 健康體適能四大要素為心肺耐力、肌力與肌耐力、爆發力及柔軟度。
- () 競技體適能包含速度、協調性、平衡性、敏捷性、柔軟度及肌耐力。
- () 水域安全標誌上，若看到海灘上插有紅色旗子，表示有救生員駐站，屬於安全戲水區域。
- () 救生原則中的救溺五步驟為叫、叫、伸、拋、划。
- () 海水是處於流動狀態，海中游泳會遇到海流、波浪，與游泳池不同，所以海域安全知識告訴我們需要更多的耐力與體力才能達同等距離。
- () 在運動傷害的處理與預防中有學到當肌肉痙攣時，可將患部緩慢漸進地持續伸展（例：小腿抽筋，腳尖向身體方向伸展）直到症狀緩解。
- () 當你於戲水遭遇大浪來襲時，海域安全知識教我們應該正面頂撞，採用蛙式破浪前進。
- () 由水域安全知識得知游泳池邊嚴禁跳水的主要原因是水淺，而且在入水之後身體動向控制不易，容易造成頸椎受傷而終身癱瘓。
- () 踝關節扭傷是最常發生的運動傷害之一，由於先天結構因素導致腳掌面向外翻進而導致內側韌帶損傷。
- () 在專項運動傷害介紹中，跑步前若熱身不足可能會導致腿後肌與股四頭肌的拉傷或肌肉撕裂。

二、單選題

- () 籃球屬於快節奏的運動，在運球、投籃及防守的過程中充滿衝刺、急停及方向變換的動作，請問對下列哪個部位特別容易造成運動傷害？(A)肩部 (B)手部 (C)背部 (D)踝部。
- () 在海邊戲水過程中，若遇到離岸流將你帶離海岸的狀況，你所採取的應變處理方式何者不妥？(A)趕緊採用捷式直線游回岸邊 (B)大聲及招手呼救 (C)觀察海流方向，與海岸線平行游開離岸流 (D)保持冷靜，利用踩水保持頭部浮出水面。
- () 關於桌球運動可能造成的運動傷害，下列敘述何者正確？(A)常見的運動傷害為肩部、腰部等 (B)動作錯誤並不會造成運動傷害的產生 (C)手腕經常快速改變方向，容易造成腰椎的傷害 (D)桌球運動重點在手部動作，下半部肌群不容易有疲勞的產生。
- () 跑步前若熱身不足可能會造成以下哪種運動傷害？(A)髂股疼痛症候群 (B)髂脛束摩擦症候群 (C)跟腱發炎 (D)腿後肌與股四頭肌的拉傷。
- () 正式羽球比賽是採用幾局幾勝制？(A)1 勝制 (B)3 局 2 勝制 (C)5 局 3 勝制 (D)7 局 4 勝制。
- () 籃球場地全場，長、寬為多少公尺？(A)20m、10m (B)28m、15m (C)25m、15m (D)15m、15m。
- () 要成為一位好的籃球進攻者一定要懂得如何觀察防守者的重心變化，下列何者為最好的切入時機點？(A)防守者雙腳下蹲時 (B)防守者兩眼專注於球體時 (C)防守者雙手擺高時 (D)防守者跳起來時。
- () 關於排球發球規則，下列敘述何者正確？(A)有兩次發球機會 (B)只有一次發球機會 (C)發球觸網得以重新發球 (D)發球的拋球次數沒有限制。
- () 桌球發球拋球時，球必須拋離手至少幾公分？(A)16 公分 (B)15 公分 (C)14 公分 (D)13 公分。
- () 桌球比賽中領先兩分以上時，先獲得幾分得以判勝得一局？(A)25 分 (B)21 分 (C)15 分 (D)11 分。
- () 關於水域安全及環境評估原則，下列敘述何者正確？(A)選擇

- 合法地點 (B)留意天氣變化 (C)學會水中自救 (D)全部皆是。
- () 排球發球技術中，球速最快的發球為下列哪一種？(A)低手發球 (B)肩上漂浮球 (C)背向式發球 (D)跳躍發球。
- () 排球最具代表性的得分技術是下列何者？(A)舉球 (B)發球 (C)扣球 (D)攔網。
- () 排球裁判鳴笛時，發球員須在幾秒內發完球？(A)4 秒 (B)6 秒 (C)8 秒 (D)10 秒。
- () 排球獲發球權之球隊進行發球時，若未依照順時針順序更換位置，便會被裁判判定為？(A)輪轉錯誤 (B)越界錯誤 (C)循環錯誤 (D)站位錯誤。
- () 籃球球員在接到傳球後，面對防守者時常常會做出向前踩一步的動作，但並未運球也未投籃，其動作稱為？(A)試探步 (B)下球步 (C)護球步 (D)收球步。
- () 關於籃球進攻者在執行右試探步伐時應該注意的重點，下列何者為非？(A)重心應該在前腳 (B)左腳向右前跨 (C)雙手持球於右腰際位置 (D)持球的右手在上。
- () 由體適能可知下列何者為 BMI 值的公式？(A)體重 kg÷身高平方 m² (B)體重 kg÷身高 m (C)身高 m÷體重平方 kg² (D)全部皆非。
- () 水域遊憩活動警示旗幟中，何種顏色旗幟代表「此為安全水域，有救生員駐站」？(A)紅黃色 (B)黃黑色 (C)綠藍色 (D)紅藍色。
- () 排球發球發出不旋轉球，會形成？(A)漂浮球 (B)上升球 (C)直墜球 (D)曲球。
- () 羽球比賽中，雙方各勝 1 局，請問第 3 局開始由哪一方先發球？(A)第 1 局獲勝者 (B)第 2 局獲勝者 (C)猜拳獲勝者 (D)裁判決定。
- () 根據 PEACE & LOVE 運動傷害處理原則中，將傷害分為急性期及亞急性期，如果以時間來區分通常亞急性期是指受傷幾小時之後？(A)12 小時 (B)24 小時 (C)48 小時 (D)72 小時。
- () 由體適能可知阻力訓練中的動作排列原則是指？(A)相同肌群訓練項目盡量安排在一起 (B)訓練的肌群應該由上半身開始，下半身訓練安排在後面 (C)針對不同肌群進行阻力訓練 (D)大肌群安排在小肌群之前。
- () 在體適能中有好的柔軟度可以減少運動傷害的產生，所以柔軟度的訓練非常重要，而影響柔軟度好壞的因素有很多，試問下列何者並非影響柔軟度表現因素之一？(A)年齡 (B)身高 (C)韌帶 (D)情緒。
- () 籃球既講究個人技能也強調團隊合作能力，當進攻路線被防守者守住時，你應該做下列哪一件事？(A)繞道而行 (B)傳球跑位 (C)橫衝直撞 (D)站立不動。
- () 運動傷害發生的原因可能是？(A)熱身不足 (B)運動技術不佳 (C)設備不安全 (D)全部皆是。
- () 桌球比賽中，發球觸網後球進入對方檯面，應如何做？(A)判發球方失分 (B)不算，發球方重新發球 (C)判發球方得分 (D)直接回擊，繼續進行比賽。
- () 現行桌球比賽規則，每一局先獲得幾分為勝？(A)11 分 (B)15 分 (C)21 分 (D)25 分。
- () PEACE & LOVE 運動傷害處理原則中的第一個 E 是指下列哪個步驟？(A)抬高 (B)運動 (C)教育 (D)保護。
- () 排球場地會配置幾支標誌竿？(A)6 支 (B)4 支 (C)1 支 (D)2 支。
- () 羽球比賽過程中，若出現 29：29 的比分時，拿下幾分者為獲勝者？(A)領先兩分者 (B)31 分 (C)30 分 (D)判平手。
- () 籃球進攻者切入的速度及效率會受到下列哪個因素的影響？(A)試探步腳尖的方向 (B)身體重心高低 (C)下肢肌群的能力 (D)全部皆是。
- () 關於羽球比賽發球權，下列敘述何者正確？(A)第一局贏球者

為第二局一開始的發球者 (B)第二局必須重新猜拳決定發球權 (C)發球得分後，換對方發球 (D)發球觸網時，必須重新發球。

44. ()關於排球比賽相關規則，下列敘述何者正確？ (A)攻擊動作執行時，擊球後觸網是被允許的動作 (B)攻擊動作執行時，過網擊球是不被允許的動作 (C)發球觸網必須重新發球 (D)發球必須在裁判鳴笛後 15 秒內完成發球動作。
45. ()由體適能可知一個人擁有良好的心肺耐力能為身體帶來許多優點，請問下列何者非心肺耐力帶來的效益？ (A)提升心血管的健康 (B)降低體脂與體重 (C)降低血壓 (D)使人體關節活動範圍變大，提升運動表現。
46. ()羽球發球時，擊球點不可高於幾公尺（從地面算起）？ (A)1.1 公尺 (B)1.15 公尺 (C)1.2 公尺 (D)1.25 公尺。
47. ()在體適能中，關於高強度間歇訓練，下列何者為非？ (A)能增強心肺耐力 (B)能提高燃脂效率 (C)適合每一個人來操作 (D)是一種透過高強度運動搭配低強度回復運動的組合訓練。
48. ()下列桌球發球情況何者屬於犯規？ (A)拋球高度高達 16 公分以上 (B)擊球時的第一落點未落在己方球桌 (C)擊球時拍面角度過於垂直 (D)擊球時，球觸網後落在對方球桌上。
49. ()關於水域安全知識中的防溺十招，下列敘述何者正確？ (A)湖泊溪流落差大，戲水游泳格外小心 (B)避免做出危險行為 (C)加強游泳漂浮技能，不幸落水時，應保持冷靜與放鬆 (D)全部皆是。
50. ()下列何者較無法降低籃球運動傷害的產生？ (A)使用護膝 (B)穿著有支撐性的鞋子 (C)穿著知名運動品牌球衣 (D)鍛鍊腿部肌群。