**【評分標準：以電腦讀卡計分，單選題共50題，每題2分，滿分100分】**

所謂的傷害，在身體方面指的是身體組織的破壞或功能喪失，運動傷害指的就是因為運動所引發的各式樣身體傷害與病徵。光復高中內活力充沛的你(妳)們，展現青春活動的同時，往往忽略預防運動傷害的重要性，沒有在第一時間即時採取適當的處理，造成二度傷害或延誤就醫，進而身體傷痕滿滿，自己的身體由自身來當守護者，能快速又正確的處理可以降低傷害的程度，並縮短組織修復的時間，故運動傷害的認識、預防及緊急處理是各位學子當務之急的課題。

D 1.光復學園中，前陣子辦理熱血沸騰的三對三籃球對抗賽，競爭激烈的冠亞軍賽中，一年三班的神射手能能的右手發生運動傷害，請問當下的緊急處理的重點順序為何？

(A)R.I.C.E.P. (B)I.R.C.E.P. (C)E.R.I.C.P. (D)P.R.I.C.E.

C 2.再進行三對三籃球比賽時，一年六班的阿廷同學運球上籃時，被後面追上來的防守者小綸不慎推了一把，造成重心不穩摔倒在地，無法自行爬起，請問當時的同學及師長該以下列處理方式何者**正確**？

(A)不要理阿廷，繼續Play 　 (B)趕緊扶阿廷起身前往健康中心

(C)不要搬動阿廷，等待學校的的護理師評估後，再前往健康中心　(D)請阿廷自行走下場邊。

A 3.正咩婷常提醒同學，在進行體育課程時務必要有適當的熱身運動，請問下列何者**不是**運動傷害的病徵？

(A)糖尿病　(B)網球肘　(C)疲勞性骨折　(D)十字韌帶斷裂

D 4.當前血氣方剛的青少年學子，一熱血就衝上去籃排球場Play Play，請問下列哪些是造成運動傷害的原因？

(甲)熱身運動不足(乙)水分攝取充足 (丙)運動負荷過度(丁)身心狀態良好 (戊) 天候環境不良(己)遵守運動規則

(A)乙丁己 (B)甲丁己 (C)乙丙己 (D)甲丙戊

B 5.在6月12及13日在龍門營地，舉行年度大事高一公民訓練，眾所期盼的晚會是活動的高潮，看著高一的各位勁歌熱舞，超High超感動，個班同學盡情的展現自我，1年4班的小州州在表演活動結束後，突然雙邊大腿肌肉筋攣，請問發生的原因下列何者為**非**？ (A)小州州的大腿肌肉疲勞 (B)適時補充電解質保持平衡

(C)過度運動使用大腿肌肉 (D)肌肉受到異常的溫度刺激

D 6.曾經是運動員的正咩婷，常常得需進行術科運動訓練，進行即停的動作，造成膝關節的磨損，只要天氣變化，膝蓋猶如氣象報告的痠痛，請問同學們造成正咩婷的慢性運動傷害發生之原因為何？

(A)運動之後產生病變 (B)一次重大外力所造成

(C)運動的過程中用力過度 (D)組織修復速度趕不上長期過度運動的組織耗損

C 7.多數運動員經過專長訓練後，常常忽略自我身體的保養，請問霈晴的右膝蓋的舊傷現象，再次發生時，請問霈晴應該怎麼做較**適當**？　(A)自己說沒關係仍可照常運動　 (B)完成運動後立即熱敷

(C)下課後到醫療院所看診 　(D)霈晴回家自己吃止痛藥就好

C 8.光復高中的操場草坪常常有凹凸不平的坑洞，在進球足球活動時，阿華不小心腳踝拐了一下，造成扭傷後，同學小涵應馬上如何協助阿華？ (A)小涵拿出書包內藥膏，立即幫阿華貼藥膏 (B)小涵幫阿華馬上按摩患部 (C)小涵至健康中心幫忙拿冰塊，協助阿華冰敷患部 (D)小涵至健康中心幫忙拿熱敷袋，協助阿華熱敷患部

D 9.正咩婷看著同學實作技能動作時，同學常跟正咩婷說老師我腰部好痛，腰部受傷，請問同學下列何者**「不」**是造成腰部傷害的原因？　(A)背部肌肉疲勞　(B)背部肌力不足　(C)腰背部柔軟度差　(D)肌肉暫時性失去功能

籃球是當前青少年多數人熱愛的運動，是一項速度快、節奏多變的運動項目，攻守兩端都需要快速移動來取得優勢。

在籃球技巧中包括傳球、速度、運球、投籃出手、體型等等，在球場上往往都忽略利用戰術、技巧、團隊合作，而是單打獨鬥、亂亂奔跑、帶著情緒上球場，一般同學都只會玩球，而非真正的是在球場上思考戰略，個人基本動作要紮實，具有耐心的完成，俗話說：「臺上一分鐘，臺下十年功。」凡事也是如此，求學求知都是一樣道理，希冀未來的你(妳)們都有美好的發展。

D 10.同學們，今年正咩婷在課堂中，安排班級中男女三對三籃球對抗賽，請問在這其中，個人之進攻技巧中首重的是哪一項？ (A)傳球　(B)體型　(C)速度　(D)運球

C 11.在光復高中校園內，有一群熱血沸騰的教師及學生，同學們眾所期盼的三對三籃球對抗賽，冠軍隊伍，各個有機會，人人沒把握，想要獲得冠軍獎盃的隊伍，具有籃球比賽致勝之道，請問何者**有誤**？

　(A)個人優異的攻防技能　(B)團隊的合作　 (C)只守自己的球員 (D)藉助與隊友間不斷的傳接球，獲致好的得分機會。

B 12.歡樂大雁子體育課程中，籃球運動項目裡，有關單手地板傳球時，籃球反彈的點應該距離接球者何處？

(A)二分之一的地方 (B)三分之一的地方 (C)三分之二的地方 (D)四分之一的地方。

A 13.光復高中105學年度第二學期辦理三對三籃球比賽中，下列有關校內籃球隊員的動作何種情形算是運球？

(A)哲毅將球拍在地板上，在其他球員觸球前再行拍球 (B)坤寶寶運球開始或運球結束時，球掉落

(C)手長腳長的遠仲哥將球從對手的控制中撥落 (D)號稱阻攻王煒昇封阻對手之傳球而獲得控制球

D14.本學期體育課程裡，正咩婷安排一項活動為運球過肩及閉眼運球，其實是要讓同學們熟悉球，用心感受球的動態，請問在籃球運球時，同學們不應有的動作是什麼？ (A)不要看著球 (B)眼觀四方 (C)注視全場 (D)隨時注意觀眾反應

A 15.充實的籃球課程中，正咩婷主要是希望光復高中可愛的同學們學會甚麼，下列何者**為非**？

(A)投機取巧偷偷拉對手衣服、用力踩對方的腳 (B)同學們能了解運球在比賽中的重要性

(C)培養互助合作的精神、遵守規範並尊重他人的行為 (D)使學生能熟練各種運球的方法

C16.嘉宏在進行籃球運動時，當面臨防守者瑞恩緊迫盯人的防守，嘉宏可以運用什麼方法避免球被瑞恩搶走？

(A)嘉宏利用胯下快速運球的方式，讓瑞恩看不見球　 (B)嘉宏運球耍一些花招，讓瑞恩抄截抄不到球

(C)嘉宏可利用身體來做保護球的動作，並把運球動作壓低　(D)嘉宏馬上把球傳給隊友冬穎，免得被瑞恩搶走球

B 17.正咩婷最重視的為學生學習態度，那當然在籃球場上的品德是一樣有所要求，這些是習慣的養成之路，請問下列哪些是籃球場上的運動家風度？　①離開時清理球場　②穿著適當的運動服打球 ③對方有好表現時給予別人噓聲　④場上大聲辱罵隊友或對手 ⑤輪流使用球場　(A)①②④ (B)①②⑤　(C)②③④⑤　(D) ①②③④⑤

本學期體育班際活動—排球比賽，是另一項青少年同學喜愛的運動，是隔網得分的運動項目，一方場上6人，各司其職，團隊合作、默契培養是運動中所需培養，基本的動作包括發球、傳接球、扣球及籃網，再加上快攻組合，球是圓的，常常使比賽競爭激烈，隊友間的相互信任之其重要，必要的溝通協調是球場上的利器。

C 18.光復高中在105學年第二學期5月份舉行排球賽事，同學們在課堂間的練習競賽，些許同學常常會接不到球，或是接球 常常會飛噴，導致害怕排球落在自己面前，請問下列何者是排球接發球時常犯的**錯誤**？

(甲)肘關節彎曲　(乙)手腕下壓　(丙)重心沒有壓低　(丁)正面接球 。

(A)甲乙丙丁　(B)乙丁　(C)甲丙　(D)乙丙丁

B 19.正咩婷在班際排球比賽前，向各班同學介紹排球場地的配置，請問下列哪一位同學的說法是**錯誤**？

(A)阿萌說攻擊線與中線之間的區塊為「前排攻擊／防守區」(B)玟彤說排球場是由長20公尺，寬10公尺的長方形組成

(C)正皓說中線與攻擊線之間的距離為3公尺　 (D)宇堂說攻擊線與場地端線之間的區塊為「後排攻擊／防守區」

A 20. 在106年5月25日星期四辦理班際排球賽四強賽事中，103班同學昱進發球出界，應判為？

(A)對方204班得分，並取得發球權 (B) 103班應該重新發球

(C)對方204班得分，103班繼續發球 (D)204班不得分，但取得發球權。

C 21.在排球比賽中，當同學們進行左右移位接球時，身為接球員的你(妳)們之身體該面向何處？

　(A)身體朝向對方球員，並側身接球　 (B)身體朝向我隊攻擊手，並側身接球

(C) 身體朝向己方舉球員，並正面接球 　(D)身體朝向對方球員

D 22.排球發球常因方向與速度的變化，在飛行中產生飄移現象，接球者要做出正確的反應，最重要的關鍵是能不能？

(A)做出預備動作 (B)通知隊友準備 (C)提升團隊戰鬥意志 (D)判斷來球的落點

A 23.正咩婷的課程安排中，請同學們進行排球接發球練習時，無法能順利接下同學發過來的球而失誤的，可能是下列哪一個原因？ (A)身體側面接球 (B)肘關節伸直 (C)身體重心壓低 (D)接球預備動作太完美

A 24.在班際排球比賽中，發球的穩定性是當前各班同學所面臨的問題，終於輪到104班瑋麟同學發球時，排球被允許拋起或離手幾次？　 (A)一次 　(B)兩次 　(C)三次 　(D)當然沒有次數限制呀

C 25.當前103班的發球機之稱的昱盛哥哥，在排球比賽中發球時，球觸網進入對方場地應判

(A)嚴重失誤 (B)重新發球 (C)有效發球 (D)公證球

C26.帥氣又有效能的排球之肩上飄浮發球法，以手掌心位置打擊球的哪個部位球才易於飄浮飛行？

(A) 左上方 (B) 右下方 (C) 中下方 (D) 中上方

C27.正咩婷在體育課程中，讓全班按照座號除以5分組進行對抗賽，讓同學們一一在排球場上，體驗參與排球課程，請問有關排球比賽之規則下列何者為**非**？ (A) 擊球三次內要過網 (B) 個人不可以連續擊球二次

(C) 接球時，球可在手上停留2秒之後將球擊出 (D) 攔網不計在擊球次數內

本校桌球是位於地下室，每學期至少回有2周課程的安排，讓同學能體驗小球的樂趣，且又不受天氣影響，是極佳的室內運動，除了增進體能外，抑是種腦袋技能大戰之運動項目，使用極細微的專注及手腕來變化，是闔家歡樂的共享天倫的運動。

B 28.當阿普與同學在進行桌球競賽時，當阿普發球後，身為接發球員的振峰尚未準備接球，此時身為裁判的靜亞應判阿普

(A) 得分 (B) 重發 (C) 警告一次 (D) 失分

A 29.正咩婷走過105班教室外，聽到同學在討論，桌球的發球敘述，請問以下哪位同學敘述**正確**？

(A)詩茵說：發球時，球需碰觸自己方的桌面一次，再碰觸對方桌面 　(B)肇婕說：發球時，直接碰觸對方桌面就好啦

(C)芳瑜說：發球時，球直接碰觸對方桌面二次 (D)鮮祐說：發球時，球需碰觸自己方桌面二次，再碰觸對方桌面

C 30.請問正咩婷在進行桌期課程教學時，有關桌球練習時的注意事項，下列哪一位同學敘述是**錯誤**的？　(A)涵婷說：場地須保持乾燥、整潔和空氣流通，這樣學習環境才舒適　　(B)陳曦說：在擊球時，要盡量避免身體碰觸到球桌 (C)振傑說：在練習前只須完成手部的熱身運動即可 (D)國軒說：在一旁觀賞或等候的人，須和擊球員保持適當距離，以免發生相撞

B 31.當致君同學在進行桌球發球時，應以手將球接近垂直向上拋起，至少離非執拍手心16公分以上，且不讓球

(A) 停止 (B) 旋轉 (C) 上升 (D)下降

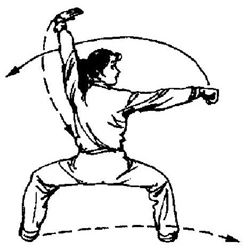
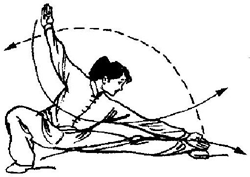
C32.班級內桌球分組競賽，每一對戰組合彼此實力相當，當雙方均得十分時，須領先對方幾分為勝利(A)4 (B)3 (C)2 (D)1 分

中華武術，源遠流長，以其博大的體系與精髓屹立在世界文化之林。武術作為一種民族傳統體育項目，雖屬於體育，但遠高於體育。以獨特的魅力，受到世界各國人民的喜愛。五步拳是武術入門套路，也是武術的基本拳術。為武術運動員必須掌握與練習的基礎拳法。通過五步拳的練習可以增進身體的協調能力，掌握動作與動作之間的銜接要領，提高動作質量。為進一步學習武術打下紮實的基礎。 ＜取自<https://kknews.cc/zh-tw/news/bzjlbn.html>＞

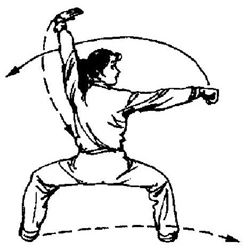
D 33.正咩婷在105學年度第二學期體育課程自選項目中，安排武術之五步拳課程，請問同學們五步拳之套路包含五物中最基本的哪五種步型，請依動作次序排列？

(A)馬、弓、歇、虛、仆 (B)弓、歇、馬、仆、虛 (C)弓、馬、虛、仆、歇 (D)弓、馬、歇、仆、虛

A 34.各位天資聰穎的光復高中同學們，協助紹宇同學，完成認識五步拳各動作，請問下列哪一張圖是為動作『**歇步沖拳**』？

 (A) (B) (C) (D)

C 35.那麼再請各位厲害的光復高中同學們，協助翊楷同學，以正確的動作達成『**彈腿沖拳**』，請問下列哪一張為**是**？

 (A) (B) (C) (D)

C 36.還記得正咩婷在今年3月份時已將五步拳的學習單發給各位同學，請同學們相互討論與學習，是否有發現五步拳套路中的拳是屬於哪一種拳？ (A)無所謂都可以 (B)直立拳 (C)平拳 (D)掌心朝上拳

B 37.在進行期末體育術科五步拳測驗時，正咩婷常叮嚀糾正同學的是下列哪一動作？

(A) 弓步沖拳 (B) 虛步挑掌 (C) 並步抱拳 (D) 提膝仆步穿掌

C 38.呈上題，請問上述此動作特別注重『腳的重心』，尤其像坐椅子一般，請問是位在何處？

(A) 右腳 (B) 中間 (C) 左腳 (D) 雙腳都可以

A 39.請各位同學們協助軍鳴完成此動作之修正，請問是軍鳴要完成動作需跨出哪一隻腳？

(A) 左腳 (B) 右腳 (C) 雙腳都可以 (D) 中間不動

體育的意義就是透過身體大肌肉的活動，以促進身心發展、強健體魄，並達到教育目標者。教育體系內透過「體育教學」，以達成強健體魄、增進運動知能、促進身心健全發展、養成良好社會行為、發揮天賦潛能等教育目標者。 涵蓋範圍：體育課程與教學、校內運動社團與競賽、校際運動會等。 藉由培養團隊合作之精神，道德紀律的養成，極重要的是了解自己身體的狀況，體力即國力，沒有好的體能哪具有競爭力，想要有好的表現，那應該先具有強壯健康的身體。

B 40.暑假將至，因應臺灣四面環海，同學們相約去海邊、河川、溪流玩水消暑去，特別需要學生了解戲水安全，特別提出「救溺五步」口訣，請問何者**不**屬於教育部公佈的步驟？

體育的意義為人類針對自身，以其身體運動為基本手段，以謀求健美樂為目標的一種社會文化現象，體育的本質內容是人們有意識地用自身的身體運動，來增進健康、增強體質，促進人的身心發展的作用中。那麼「體育教學」，又以達成強健體魄、增進運動知能、促進身心健全發展、養成良好社會行為、發揮天賦潛能等為教育目標。 涵蓋範圍：體育課程與教學、校內運動社團與競賽、校際運動會等。 總言之，體育能讓自己學會運動自我的身體，及會照顧自身的健康，體育即國力，想要擁有極佳的表現，那得先有強壯健康的身體。

(A)在事發附近尋找能拋送的漂浮物 (B)我已學會游泳能自行下水救援

(C)與同學夥伴趕緊尋找利用延伸物 (D)同行夥伴在岸邊大聲呼救

D 41.新北光復高中一年七班同學子凌正在認識田徑項目，請聰明好學的同學們幫忙，關於 (甲)跳遠 (乙)100公尺 (丙)標槍

(丁) 鉛球 (戊) 400公尺 (己)三級跳遠 (庚) 800公尺 (辛) 1500公尺，以上哪些屬於**田賽**運動項目?

(A) 乙戊庚辛 (B) 甲乙丁己 (C)丙己庚辛 (D)甲丙丁己

B 42.時事題，有關2017年世界大學運動會舉辦國家是中華民國，請同學們幫忙告知迷途的正咩婷，此運動賽是主辦城市為

(A)高雄市 (B)臺北市 (C)臺中市 (D)新北市

A 43.最近天氣炎熱，正咩婷擔心可愛的學生們身體會有所不適，在課堂中時時提醒同學，體育課運動時適時補充水分，是因可以避免 (A)中暑以及熱衰竭 　(B)保持頭腦清醒 　(C)維持個人衛生　(D)降溫。

C 44.正咩婷每學期必須完成學生們個人的體適能檢測，有關體適能的敘述，以下四位同學何者說法有誤？

(A)克灝兄：體適能有助於各方面的均衡發展 (B)信瑜妹：體適能是指身體適應生活、活動與環境的綜合能力

(C)永靖弟：體適能對於心理層面沒有任何影響 (D)伯翰哥：健康體適能的對象是一般民眾

D 45.彼拉提斯主要是呼吸與肌肉的結合，訓練人的主要核心肌群，請問哪一項不是彼拉提斯正確的呼吸之益處？

(A)能使心靈沉靜 (B)讓細胞組織在吸收到新鮮的氧氣 (C)提高肌肉組織微血管的含氧量 (D)降低肺部壓力

B 46.充實多元正咩婷活力滿滿體育課程，將於106年6月30日劃上句點，請問各位同學下列何者為本學習授課項目及內容？

(甲)體適能 (乙)拔河 (丙)羽球 (丁) 鉛球 (戊)籃球 (己)武術 (庚)排球 (辛)土風舞蹈

(A)乙丙己庚辛 (B)甲乙戊己庚 (C)甲丙丁戊庚 (D)丙丁戊己辛

A 47.可愛活力充沛的正咩婷，將回到家鄉去服務，各位同學們有事想請正咩婷幫忙，請問該去何處能找到正咩婷？

(A)宜蘭縣 (B)新北市 (C)花蓮縣 (D)金門縣

C 48.請問我國的國球-棒球，棒球的比賽場地是以什麼形狀所構成？ (A) 菱形 (B) 方形 (C) 扇形 (D) 圓形

D 49.還記得正咩婷熱愛幫助同學們強化下肢動作，請問何者不為雙腳舉腿所需肌群？(A)大腿肌 (B)腹肌 (C)背肌 (D)胸肌

A 50.正咩婷須教授學生運動鑑賞的能力及素養，請問我國中華職業棒球的每場正式比賽有幾局？(A)9 (B)8 (C)7 (D) 6 局。



～～～ 作答完畢，請記得檢查並將答案劃好，班級座號務必寫完整 ～～～

**暑假期間請注意自身安全與身體健康，多多運動有助於頭腦身體壯壯喔!!**

