**【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。

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.

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。

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

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

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

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

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

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

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。

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

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。

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。

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

14.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

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

16.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

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。

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

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」

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。

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

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

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

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

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

26.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

27.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。

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

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

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

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

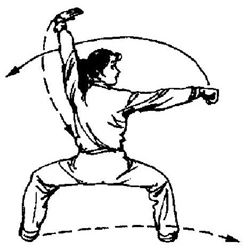
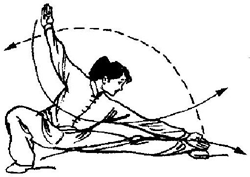
32.班級內桌球分組競賽，每一對戰組合彼此實力相當，當雙方均得十分時，須領先對方幾分為勝利(A)4 (B)3 (C)2 (D)1 分

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>＞

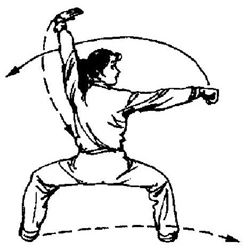
33.正咩婷在105學年度第二學期體育課程自選項目中，安排武術之五步拳課程，請問同學們五步拳之套路包含五物中最基本的哪五種步型，請依動作次序排列？

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

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)

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)

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

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

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

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。

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

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

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

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。

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

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

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

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

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

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

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!!**

