

一、是非題：

- (○) 1. 拔河的基本姿勢可依身體與地面的角度分為高、中、低等姿勢。
- (○) 2. 若傷者已經昏迷，搬運時應由專業醫護人員協助處理，以保護、固定頸椎，避免造成二度傷害。
- (X) 3. 「擦傷」為皮膚組織的腫脹或損傷，用覓藥粉治療即可減緩傷痛。
解析 人體與外物直接衝擊或摩擦，造成皮膚組織的腫脹或損傷，稱之為挫傷。
- (X) 4. 對於初學者而言，近網的攻擊與防守比較容易處理。
解析 對於初學者而言，近網的球是比較難處理。
- (X) 5. 使用啞鈴、槓鈴或是機械式機器等重量訓練，不需要有老師或教練在旁指導，可獨自訓練，自我要求。
解析 需有老師或教練在旁指導。
- (X) 6. 足球發邊線球時，可允許單腳離地，以便增加動力使球發的更遠。
解析 雙腳不離地。
- (X) 7. 排球比賽中，前排球員只需要負責進攻，不必參與防守工作。
解析 前排球員除了進攻之外，也要參與防守工作。
- (X) 8. 水中自救的基本原則是大力呼救、引起注意力。
解析 運用自身或身旁可增加浮力的物體，以最少的體力延長身體漂浮時間，同時應保持和緩呼吸頻率，放鬆肌肉並減慢動作，以等待救援。
- (○) 9. 以 15 歲至 18 歲高中生而言，身體質量指數若超過 26 以上，表示身體過於肥胖。
- (○) 10. 排球接發球時，若接發球與修正球都處理不好，則在第三次傳接球時，將球送往對方後排或無人防守處。
- (○) 11. 足球比賽時，當球員的動作拙劣、魯莽或使用暴力，應判由對方罰一直接自由球。
- (X) 12. 足球替補球員進場時，不需獲得裁判允許即可進入球場。
解析 需獲得裁判允許才可進入球場。
- (X) 13. 排球比賽中，攔網準備姿勢為膝蓋打直，眼睛注視對方舉球員的球路變化，雙臂屈肘置於胸前。
解析 攔網準備姿勢為屈膝微蹲、眼睛注視對方舉球員的球路變化，雙臂屈肘置於胸前。
- (○) 14. 在排球比賽中，唯有隊長有權在死球時向裁判請求暫停。
- (○) 15. 若挫傷屬於單純腫脹，應以運動傷害原則處理。有外傷者清潔消毒受傷部位，並使用消毒紗布覆蓋避免感染，傷勢嚴重者則送醫診治。
- (X) 16. 造成運動傷害的原因並不包括逞強。
解析 過度好勝逞強會使身體負荷超過自身極限的運動強度，而造成運動傷害。
- (○) 17. 足球比賽中，故意用手觸球會被判罰直接自由球。
- (X) 18. 拔河只有進攻動作沒有防守動作。
解析 進攻和防守動作都有。
- (○) 19. 足球比賽中，所謂傷停時間是指，正規比賽時間內替補換人、受傷處理、其他延誤比賽所耗的一些時間的補足，一般是由裁判決定補數分鐘不等。
- (○) 20. 足球比賽發邊線球時，擲球動作是雙手需過頭，同時雙腳不可離地。
- (○) 21. 運動有益於健康，如不能使用正確的方法來運動反而會容易造成運動傷害。
- (○) 22. 興奮劑、麻醉劑、利尿劑等都是運動場上常見的禁藥，部分運動員在參與運動比賽時，常會為了想爭取好成績而使用它。
- (X) 23. 身體脂肪含量高者，較容易罹患心血管疾病、高血壓及糖尿病，因此，要儘量使身體脂肪含量越低越好。
解析 須在適當的範圍內。
- (○) 24. 合適的運動處方，除了可以有效增進體能與健康之外，同時也可以減少運動傷害發生的機率。
- (○) 25. 在排球規則（攔網犯規）中，對方發球時，不准攔網。
- (X) 26. 初學者拔河時經常出現身體直立的錯誤動作。
解析 身體前傾彎曲動作。
- (X) 27. 熱身運動完成後，肌肉與關節應執行大幅度的伸展與收縮，才開始伸展操。
解析 應執行小幅度的伸展。
- (○) 28. 貼紮的目的之一在於預防運動傷害，其功能為限制關節的活動角度，避免活動過大而造成傷害，同時也可以加強肌腱、韌帶的功能。
- (X) 29. 足球比賽時，守門員用手控球超過 6 秒會被判罰直接自由球。
解析 間接自由球。
- (○) 30. 開放水域為池塘、溪流、湖、海邊等地方，絕對不要認為水淺即無危險，而下水遊玩。
- (X) 31. 排球比賽發球時，可以用身體任何部位將球擊出。
解析 只能以單手或單臂的任何部位將球擊出。
- (X) 32. 不同強度運動的能量來源都是相同的。
- (X) 33. 側腹痛多因熱身不足，循環系統無法排除體內的二氧化碳，因而呼吸肌（橫膈肌與肋間肌）缺氧所造成的疼痛。
解析 側腹痛多數是因為熱身不足，循環系統無法提供足夠的氧氣，因而呼吸肌（橫膈肌與肋間肌）缺氧所造成的疼痛。
- (X) 34. 在排球比賽中，單臂低手側滾救球的失誤率極低，應作為主要救球的方式。
解析 單臂低手側滾救球的失誤率極高，除非緊急情況，否則少用為妙。

- (X) 35. 慢跑並不是劇烈的運動，所以不需要在慢跑前做熱身活動。
解析 任何運動前都需要熱身。
- (O) 36. 拔河的标准姿勢是將身體正對對方，臀部如坐姿動作，使大腿與地面略呈平行，身體重心向後，小腿與雙足須伸展於膝關節前。
- (O) 37. 在排球比賽中，在對方球員完成攻擊前，不得越網觸球。
- (O) 38. 運動必須要量力而為，若有身體疼痛或不適狀況出現時，則應立即停止運動、休息，避免運動傷害。
- (X) 39. 海水混濁是海浪攪拌海底的沙，表示此處水深並暗藏激流。
解析 水域較淺。
- (O) 40. 柔軟度較差，俗稱筋骨「不軟Q」，就算進行很輕鬆的運動也容易受傷。
- (X) 41. 在準備開始運動前，不需對自己的健康狀況加以評估，就可以直接開始運動。
解析 準備運前應先對自己的健康狀況加以評估。
- (X) 42. 在拔河運動進攻方法中的「猛拉」是指基礎動作以標準姿勢為主，雙手向後用力拉繩。
解析 非雙手，應是下肢段用力向後推蹬。
- (X) 43. 排球比賽中擔任隊長者的服裝顏色與其他隊友並不相同。
解析 顏色應相同。
- (X) 44. 為了避免運動傷害，應該經常鍛鍊自己的身體，學習較高難度的動作，以熟練各種運動技巧。
解析 學習較高難度的動作時，應以「循序漸進」的方式來熟練各種運動技巧。
- (X) 45. 拔河運動防守的基礎動作以標準姿勢為主，藉由身體的角度以消抵對方拉力，身體角度越低越能消耗對方之體力。
解析 標準姿勢應改為基本姿勢。
- (X) 46. 如有人溺水，需大聲呼救，且應馬上前往救援。
解析 須判斷情況，再行施救。
- (O) 47. 足球比賽中場開球直接進入球門，可算進球。
- (X) 48. 國際正式排球比賽，登入比賽的任何一人都可以擔任隊長一職。
解析 自由球員不得擔任隊長。
- (X) 49. 打排球時，上體後仰動作的大小是決定傳球速度的主要因素。相同的力量，後仰的角度愈大，傳球的速度也會隨之降低。
解析 打排球時，上體後仰動作的大小是決定傳球速度的主要因素。相同的力量，後仰的角度愈大，傳球的速度也會隨之增加。
- (X) 50. 若嚴重扭傷應先貼紮，再送醫診治。
解析 扭傷發生時依 PRICE 原則做緊急處理，傷勢不嚴重時可做貼紮，嚴重則送醫診治。

二、單選題：

- (B) 1. 排球比賽時，下列哪一個狀況是使用高手擋球的時機？ (A)快攻時 (B)防守者無法作修正高手傳球 (C)嘗試攔網時 (D)嘗試長攻扣球時。
- (C) 2. 排球發球員在發球後應該做何動作？ (A)在場外看球 (B)衝進前排準備扣球 (C)移動到後排準備防守 (D)到前排準備舉球。
- (D) 3. 下列何者是拔河運動的輔助練習？ (A)背靠牆 (B)二人背推動作 (C)拉輪胎動作 (D)以上皆是。
- (C) 4. 下列何者屬於 PRICE 運動傷害處理原則之一？ (A)保護 (B)休息 (C)熱敷 (D)壓迫。
解析 (C)選項應改為冰敷。
- (D) 5. 水中自救的基本原則為：運用自身或身旁可增加浮力的「 」，以「 」的體力延長身體「 」時間。請問空格內該填入下列何者？ (A)物體、最大、休息 (B)救生圈、最少、救援 (C)救生竿、最大、等待 (D)物體、最少、漂浮。
- (C) 6. 國際足球比賽一場總共幾分鐘？ (A)45分鐘 (B)80分鐘 (C)90分鐘 (D)100分鐘。
- (A) 7. 在排球比賽中，下列何者是影響攻擊成敗的主要關鍵？ (A)舉球員 (B)前排球員 (C)後排球員 (D)自由球員。
- (B) 8. 接力賽「掉棒」時應如何處理？ (A)退出賽道避免發生衝撞 (B)由持棒者檢回接力棒 (C)由預定接棒者檢回接力棒 (D)取消比賽資格。
- (D) 9. 下列關於運動的貼紮方式及作用敘述何者正確？ (A)貼紮的目的，在於避免運動傷害惡化 (B)編籃貼紮法用於限制關節扭轉 (C)螺旋狀貼紮法用於固定踝關節 (D)正確的貼紮可以限制關節的活動角度，避免活動過大而造成傷害。
解析 (D)為貼紮的效果而非目的。
- (C) 10. 拔河裁判兩手往身體兩側同時下壓至腰旁代表著什麼意思？ (A)舉繩 (B)拉緊 (C)開始 (D)預備。
- (D) 11. 在排球比賽中，良好的攔網動作，可以有下列哪些效果？ (A)減弱敵方扣球的強勁力道 (B)增進我方防守的能力 (C)由守反攻，使球落入敵方場內直接得分 (D)以上皆是。
- (B) 12. 五人制足球比賽中，當防守方對持球者球員吐口水時，應判？ (A)罰球 (B)直接自由球 (C)間接自由球 (D)重新發球。
- (A) 13. 對於經常騎腳踏車運動的人而言，可以促進健康適能中的哪一項？ (A)心肺適能 (B)柔軟度 (C)負荷性 (D)肌肉適能。
- (C) 14. 下列何者為 PRICE 運動傷害處理原則中冰敷的敘述？ (A)將受傷部位給予保護，不要任意移動，甚至加以固定 (B)停止受傷部位的運動 (C)受傷 48 小時內給予受傷部位冰敷，每次不超過 30 分鐘，有麻木感時即移除冰敷袋 (D)抬高患部以減少血液循環至受傷部位，可降低腫脹程度。
- (A) 15. 通常在一個排球球隊中，何者為該隊的靈魂中心？ (A)舉球員 (B)後排球員 (C)前排球員 (D)自由球員。
- (B) 16. 水中自救的仰漂換氣要在最短時間內完成，所以需要如何換氣？ (A)快吐慢吸 (B)快吐快吸 (C)慢吐快吸 (D)

慢吐慢吸。

- (A) 17. 足球比賽時，頭頂球要領 (A)頭前額 (B)收下顎 (C)雙手微張 (D)以上皆是。
- (A) 18. 排球比賽若局數為2比2時，決勝局(第五局)之比賽，先獲得幾分並領先對隊2分者為勝? (A)15分 (B)21分 (C)25分 (D)30分。
- (A) 19. 排球比賽中，舉球高度較低，球在空中停留時間短，進攻節奏快，對方的攔網球員通常會防守不及的進攻稱為? (A)快攻 (B)攔網 (C)防守 (D)後排攻擊。
- (D) 20. 足球比賽時，下列何種情況下應判罰間接自由球? (A)踢或企圖踢對方隊員 (B)從背後衝撞對方 (C)故意用手觸球 (D)守門員走4步以上。
- (A) 21. 在排球比賽中，下列何者不是高手擋球的預備動作? (A)雙手交叉置於下巴 (B)身體屈膝 (C)眼睛注視來球 (D)屈肘及屈腕。

解析 應置於額頭前方。

- (B) 22. 排球比賽中，球場兩側之攻擊儘可能有幾人以上攔網? (A)一人 (B)兩人 (C)三人 (D)四人。
- (A) 23. 排球比賽中，當防守者在強力的發球及扣球情況下，無法精確地將球傳給舉球員時，補位球員應作出什麼動作因應之? (A)高手傳球 (B)單臂低手側滾救球 (C)長攻扣球 (D)攔網。
- (C) 24. 排球比賽時，下場人數應為? (A)4人 (B)5人 (C)6人 (D)7人。
- (A) 25. 足球比賽時，下列何種盤運球主要是能快速的、連續的行進盤運球? (A)足背盤運球 (B)足內側盤運球 (C)足外側盤運球 (D)足尖盤運球。
- (D) 26. 下列何者為身體質量指數(BMI)的計算方式? (A)體重(kg)/身高(cm²) (B)身高(cm)/體重(kg²) (C)體重(kg²)/身高(m) (D)體重(kg)/身高(m²)。
- (A) 27. 排球比賽時，上體後仰動作的大小是決定下列何者的主要因素? (A)速度 (B)高度 (C)力道 (D)仰角。

解析 上體後仰動作的大小是決定速度的因素。

- (A) 28. 排球高手擋球最適當的接球位置應為手部何處? (A)掌根 (B)掌心 (C)指尖 (D)手背。
- (A) 29. 足球比賽時，球滾出兩邊邊線時，應該如何呢? (A)發邊線球 (B)發自由球 (C)發球門球 (D)罰直接自由球。
- (C) 30. PRICE 運動傷害處理原則中 Compression 為下列何者? (A)保護 (B)休息 (C)壓迫 (D)抬高。

解析 保護(Protect)、休息(Rest)、壓迫(Compression)、抬高(Elevation)。

- (B) 31. 排球比賽時，擊球員的哪兩項技術直接影響攻擊成敗的主要關鍵? (A)領導能力與穩定性 (B)托球技術與臨場判斷 (C)攔網與扣球 (D)智慧與經驗。
- (B) 32. 排球比賽決勝局中，某隊先取得幾分時，應立即交換場地? (A)7分 (B)8分 (C)11分 (D)15分。
- (C) 33. 排球比賽先獲得幾分並至少領先對方2分則勝一局? (A)15分 (B)21分 (C)25分 (D)30分。
- (C) 34. 排球比賽時，下列有關排球自由球員的敘述，何者有誤? (A)不得擔任球隊隊長 (B)比賽服裝的顏色，必須與其他隊友不同 (C)准許替補所有球員 (D)交換次數不受限制。

解析 只准許替補後排球員。

- (B) 35. 排球比賽，各隊均賦予最多幾次的擊球權(攔網除外)? (A)二次 (B)三次 (C)四次 (D)五次。
- (D) 36. 排球比賽，下列哪項技巧為我方由守反攻的最佳武器? (A)高手傳球 (B)單臂低手側滾救球 (C)長攻扣球 (D)攔網。
- (D) 37. 關於排球規則敘述，何者「錯誤」? (A)前排球員，可在自己的場地空間內，任何高度完成攻擊 (B)後排球員，也可在前區完成攻擊，但球體必須低於球網 (C)對方發球時，不准攔網 (D)攔網時的觸球，計入球隊的擊球次數中。

解析 (D)應改為攔網時的觸球，不計入球隊的擊球次數中，包括攔網時觸球的球員。

- (B) 38. 排球比賽，下列關於近網的攻擊與防守之敘述何者正確? (A)對於初學者而言，近網的球比較容易處理 (B)近網的球應該主動處理 (C)當球體飛行近網低又快，而且高於網頂時，擊球者未有充分的擊球時間，不以手指撥過球網 (D)擊球者有充分的擊球時間，不做原地扣球動作。
- (B) 39. 足球比賽時，球員如有下列何種行為，應被警告並舉黃牌? (A)向對方球員吐口水 (B)未得裁判允許即故意離開場地 (C)使用無禮、侮辱、謾罵言語或動作 (D)故意用手觸球，阻止對方球隊進球。
- (B) 40. 足球比賽時，何種自由球必須經過隊友的觸球，其進球才算得分? (A)直接自由球 (B)間接自由球 (C)12碼罰球 (D)邊線自由球。
- (A) 41. 以下足球的犯規情形，何者不應判由對方罰一間接自由球? (A)向對方球員吐口水 (B)同隊球員故意將球踢向守門員，守門員用手觸球 (C)守門員用手控球超過6秒 (D)守門員用手控球之後，未觸及其他球員前，再度用手觸球。
- (C) 42. 世界盃足球賽每隔幾年舉辦一次? (A)每年 (B)2年 (C)4年 (D)6年。
- (D) 43. 排球比賽，哪一種動作是排球防守的第一道防線? (A)扣球 (B)攔網 (C)發球 (D)傳接球。
- (C) 44. 排球比賽，何者並非單臂低手側滾救球? (A)傳接對方強力發球 (B)扣球 (C)傳球 (D)搶救球體距離身體過遠而且接近地面的球。
- (A) 45. 在欣賞排球比賽的過程中，會發現一場球賽的勝負取決於下列何者次數的多寡? (A)攻擊 (B)發球 (C)擊球 (D)扣球。
- (B) 46. 足球比賽時，下列何種盤運球進速度較慢，主要變換球的行進方向? (A)足背盤運球 (B)足內側盤運球 (C)足外側盤運球 (D)足尖盤運球。
- (B) 47. 國際正式足球比賽，每一隊最多可替換幾名球員? (A)2 (B)3 (C)4 (D)5。
- (C) 48. 排球比賽，攻擊手在扣球後的動作應該為何? (A)站到場外以免阻擋我方防守視線 (B)站在網前準備攔網 (C)退到後排準備防守 (D)不必做任何動作。
- (C) 49. 五人制足球中的何種技能，是能決定勝負的重要因素? (A)射門 (B)接球 (C)盤運球 (D)傳球。
- (D) 50. 五人制足球比賽用球和十一人制比賽用球有何不同? (A)兩者一樣並無不同 (B)五人制足球比賽用球略大 (C)

十一人制足球比賽用球略小 (D)五人制足球比賽用 4 號球，略小、十一人制足球比賽用 5 號球，略大。

三、填充題：

1. 水中自救基本原則為：運用自身或身旁可增加（ ）的物體，以最少的體力延長身體（ ）時間，同時應保持和緩（ ）頻率，放鬆肌肉並減慢動作，以等待救援。

解答 浮力；漂浮；呼吸

2. 熱傷害：在熱環境下長時間的活動，造成（ ）系統控溫（ ），導致發熱、（ ）、頭暈、噁心等症狀，依其症狀的（ ）程度可分為熱痙攣、熱衰竭及熱中暑。

解答 中樞；失調；發冷；輕重

解析 熱傷害：在熱環境下長時間的活動，造成中樞系統控溫失調，導致發熱、發冷、頭暈、噁心等症狀，依其症狀的輕重程度可分為熱痙攣、熱衰竭及熱中暑。

四、問答題：

1. 何謂 PRICE 運動傷害處理原則？

解答 (1)保護 (Protection)：將受傷部位給予保護，不要任意移動，甚至加以固定。

(2)休息 (Rest)：停止受傷部位的運動。

(3)冰敷 (Icing)：受傷 48 小時內給予受傷部位冰敷，每次不超過 30 分鐘，有麻木感時即移除冰敷袋。

(4)壓迫 (Compression)：第一時間以冰敷袋壓迫之後，以彈性繃帶包紮受傷部位來減少腫脹。

(5)抬高 (Elevation)：抬高患部以減少血液循環至受傷部位，可降低腫脹程度。

解析 答案至少須寫出保護 (Protect)、休息 (Rest)、冰敷 (Icing)、壓迫 (Compression)、抬高 (Elevation)。