106學年第二學期正心高中高一體育科題庫（答案卷）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 科目範圍： | 高中體育 | 命題教師： |  | 考試時間： |  |
| 考生學號： |  | 考生姓名： |  | 得　　分： |  |

第一部份　是非題　每題 1.5 分

|  |  |
| --- | --- |
| ( ○ ) 1. | 運動傷害的認識、預防和緊急處理是體育課程中值得關注的課題之一。  解析： |
| ( ╳ ) 2. | 運動是一段短時間身體機能的運作。  解析： |
| ( ○ ) 3. | 在運動過程中因為種種因素發生了身體方面的傷害都可以稱為運動傷害。  解析： |
| ( ╳ ) 4. | 組織發炎的典型症狀是因為不當施力和過度運動。  解析： |
| ( ○ ) 5. | 關節炎常見的有骨性關節炎和退化性關節炎。  解析： |
| ( ╳ ) 6. | 拉傷發生處特別在關節周圍的韌帶和關節囊。  解析： |
| ( ╳ ) 7. | 一般運動傷害會造成立即性的生命或傷殘危險。  解析： |
| ( ╳ ) 8. | 感覺關節偶而會有東西卡住伸不直或無法固定，這種狀況的致因是肌肉拉傷。  解析： |
| ( ╳ ) 9. | 膝關節受傷時，若現場沒有冰塊，則即刻在局部做按摩。  解析： |
| ( ○ ) 10. | 我們身體各部位關節的柔軟度是好是壞，與運動傷害有相當密切的關連。  解析： |
| ( ○ ) 11. | 立泳也稱為「踩水」，通常用於深水區腳難以直接踩到池底的漂浮或自救方法。  解析： |
| ( ╳ ) 12. | 捷泳「出水」動作是指划水結束後，以肩關節帶動手臂屈肘，依序由手腕→手肘→手臂抽離水面，使整隻手臂抬出水面。  解析： |
| ( ○ ) 13. | 捷泳是以「側轉頭」使口鼻出水面後進行換氣。  解析： |
| ( ╳ ) 14. | 游水過程若遇小腿抽筋時，水淺時可先將姿勢轉換成仰漂，然後一手握住抽筋腳的腳趾部位，另一手按住抽筋腿之膝蓋使腿儘量伸直。  解析： |
| ( ╳ ) 15. | 捷泳「入水」動作是指開始漂浮打水並完成第二次划水後的手臂動作。  解析： |
| ( ○ ) 16. | 捷泳的動作已熟練者，可以嘗試練習抬頭捷泳，不但能為自己儲備水上救生的基本技術，也可以促進健康體適能的發展。  解析： |
| ( ╳ ) 17. | 游泳「自由式」的比賽項目共有50公尺、100公尺、200公尺、400公尺、800公尺、1500公尺等。  解析： |
| ( ╳ ) 18. | 游泳「推水」動作是手臂在抱水後，順勢由前往後推水至臀部旁，此時手臂稍微朝向外側，手指也要由朝外側翻轉至朝內側  解析： |
| ( ○ ) 19. | 游泳比賽過程若因故需停留站立時，不可攀捉水道繩，而且也不可以在水中走動或跳動，否則均視為犯規。  解析： |
| ( ○ ) 20. | 捷泳競技比賽選手要採取跳水方式出發。  解析： |

第二部份　選擇題　每題 2 分

|  |  |
| --- | --- |
| ( Ｃ ) 1. | 運動傷害可分為哪些？ (A) 慢性運動傷害 (B) 急性運動傷害 (C) 以上皆是  解析： |
| ( Ａ ) 2. | 組織發炎的典型症狀有\_\_\_\_\_\_\_。 (A) 紅、腫、熱、痛 (B) 關節內軟骨與硬骨的破壞與變形 (C) 組織破裂  解析： |
| ( Ｃ ) 3. | 何者為扭傷或拉傷最常發生的部位？ (A) 後腳跟的阿基里斯腱 (B) 膝蓋的十字韌帶 (C) 以上皆是  解析： |
| ( Ａ ) 4. | 何者為瘀傷或挫傷受傷之部位？ (A) 皮下組織 (B) 皮膚表面 (C) 韌帶和肌腱  解析： |
| ( Ａ ) 5. | 何者為疲勞性骨折發生之原因？ (A) 骨骼過度使用而疲勞 (B) 關節不當拉扯 (C) 運動傷害之後組織受傷後修復的必然過程  解析： |
| ( Ｃ ) 6. | 以下何者不是一般的運動傷害？ (A) 韌帶拉傷 (B) 手指挫傷 (C) 熱衰竭  解析： |
| ( Ｂ ) 7. | 以下何者易造成運動傷害？ (A) 持續補充水分和電解質 (B) 劇烈運動後立即停下或坐下休息 (C) 運動前確認自己的身體狀況是否適合從事運動  解析： |
| ( Ａ ) 8. | 膝關節發生嚴重傷害後的冰敷至少宜多少？ (A) 2～3天 (B) 1～2天 (C) 3～4天  解析： |
| ( Ｃ ) 9. | 運動扭傷後應馬上做\_\_\_\_\_\_\_。 (A) 按摩患部 (B) 熱敷患部 (C) 冰敷患部  解析： |
| ( Ｂ ) 10. | 游泳一般常見有\_\_\_\_\_種游水姿勢。 (A) 3 (B) 4 (C) 5  解析： |
| ( Ｃ ) 11. | 目前世界紀錄最快的游水泳姿為\_\_\_\_\_\_\_。 (A) 蛙式 (B) 仰式 (C) 捷式  解析： |
| ( Ｂ ) 12. | 捷泳比賽過程中，泳者身體的一部分必須露出水面；但出發及轉身時，身體可完全沒入水中做\_\_\_\_\_公尺潛泳。 (A) 10 (B) 15 (C) 20  解析： |
| ( Ｂ ) 13. | 捷泳打水動作兩腳用力要均衡，幅度要一致，向上的力道要\_\_\_\_\_\_向下的力量。 (A) 多於 (B) 少於 (C) 等於  解析： |
| ( Ｂ ) 14. | 學習跳水前重心向前移動與腳伸直向前切滑似地躍入水中的動作是\_\_\_\_\_\_\_。 (A) 剪腳式立泳 (B) 蹲姿入水出發 (C) 以上皆是  解析： |
| ( Ｂ ) 15. | 游泳競賽規則規定，正式比賽泳池應在\_\_\_\_\_\_公尺長的泳池進行。 (A) 60 (B) 50 (C) 70  解析： |
| ( Ｃ ) 16. | 游捷泳向右邊換氣時，此時右手應在\_\_\_\_\_\_\_。 (A) 身體前面 (B) 臀部旁邊 (C) 空中  解析： |
| ( Ａ ) 17. | 籃球行進間傳球無法用來練習\_\_\_\_\_\_\_。 (A) 投籃命中率 (B) 傳球動作 (C) 跑位  解析： |
| ( Ａ ) 18. | 籃球運球結束後，球被對方球員拍離手，沒有掉球，則\_\_\_\_\_\_\_。 (A) 可再次運球 (B) 不可再次運球 (C) 只可傳球  解析： |
| ( Ｃ ) 19. | 何者為籃球傳球之特色？ (A) 減少運球次數 (B) 加快進攻腳步 (C) 以上皆是  解析： |
| ( Ｃ ) 20. | 何者為籃球運球之錯誤動作？ (A) 運球時以手翻球而掌心朝上 (B) 以彎腰方式代替屈膝動作，而眼睛一直盯著球看 (C) 以上皆是  解析： |