

新北市立新北高工 113 學年度第 2 學期 第二次段考 試題										班級		座號		電腦卡作答
科目	運動傷害防護	命題教師	劉偉成	審題教師	劉偉成	年級	高三	科別	體	姓名				否

一、是非題：每題2分 20題 共40分

- ( ) 1. PRICE 原則中的 R 代表的是「恢復訓練」。
- ( ) 2. 急性運動傷害常發生於運動時的突然撞擊或跌倒。
- ( ) 3. 肌肉拉傷第三級是最輕微的狀況。
- ( ) 4. 冰敷應用於急性傷害，熱敷則適合在傷後恢復期使用。
- ( ) 5. 穿戴護具只是裝飾，對預防運動傷害幫助不大。
- ( ) 6. 熱身運動可以降低受傷風險。
- ( ) 7. 緩和運動有助於身體恢復與乳酸代謝。
- ( ) 8. 電解質流失會導致抽筋與體能下降。
- ( ) 9. 姿勢錯誤不會影響運動傷害的發生率。
- ( ) 10. 過度訓練可能導致身心狀況下降。
- ( ) 11. FMS 是一種測試身體動作能力的工具。
- ( ) 12. 核心穩定性與下肢力量無關。
- ( ) 13. 肌肉不平衡會提高運動傷害風險。
- ( ) 14. 傷後立即復健有助於功能恢復。
- ( ) 15. 足底筋膜炎是常見的下肢運動傷害之一。
- ( ) 16. 傷後心理壓力對復健進程並無影響。
- ( ) 17. 蛋白質攝取有助於傷後肌肉修復。
- ( ) 18. 每晚睡眠不足6小時會影響身體恢復能力。
- ( ) 19. 比賽中出現劇烈疼痛時應立即停止活動。
- ( ) 20. 運動傷害處理應與專業人員合作進行。

二、單選題：每題3 分 20 題 共60 分

- ( ) 21. 下列何者是PRICE原則中「I」的意思？  
(A)減壓 (B)熱敷 (C)冰敷 (D)休息
- ( ) 22. 哪一種是急性運動傷害的範例？  
(A)足底筋膜炎 (B)脛脛束症候群 (C)跑者膝 (D)脫臼
- ( ) 23. 肌肉拉傷的最嚴重級別是？  
(A)第一級 (B)第二級 (C)第三級 (D)零級
- ( ) 24. 以下哪一項不建議在運動受傷當下立即使用？  
(A)冰敷 (B)熱敷 (C)加壓 (D)抬高
- ( ) 25. 使用護膝、護踝主要的目的是？  
(A)提升速度 (B)美觀時尚 (C)預防傷害 (D)強化肌肉
- ( ) 26. 熱身運動最主要的功能是？  
(A)消耗體力 (B)提高心率與肌肉溫度 (C)減少運動時間 (D)增加乳酸堆積
- ( ) 27. 若運動中電解質不足，最可能發生什麼現象？  
(A)呼吸困難 (B)心跳過慢 (C)抽筋 (D)頭髮掉落
- ( ) 28. 錯誤的動作姿勢最容易導致哪種情況？

(A)速度提升 (B)傷害風險增加 (C)肌肉增加 (D)呼吸效率變好

( ) 29. 過度訓練會導致什麼？

(A)睡眠改善 (B)心情放鬆 (C)表現下降 (D)增加食慾

( ) 30. 功能性動作檢測 (FMS) 主要用來？

(A)訓練力量 (B)測驗反應速度 (C)預測傷害風險 (D)提升肺活量

( ) 31. 核心穩定性良好有助於？

(A)強化手指力量 (B)增強視力 (C)保護脊椎與協調動作 (D)提升皮膚彈性

( ) 32. 哪一項不是肌肉不平衡可能帶來的結果？

(A)姿勢不良 (B)動作效率提升 (C)傷害風險增加 (D)關節不穩定

( ) 33. 初期復健時應該如何進行？

(A)高強度運動 (B)暫停所有活動 (C)持續靜止不動 (D)循序漸進恢復

( ) 34. 以下哪一項是常見的下肢運動傷害？

(A)網球肘 (B)跑者膝 (C)冰冷症 (D)扁平足

( ) 35. 傷後出現焦慮與情緒低落，應該？

(A)忽略情緒問題 (B)盡快回到賽場 (C)尋求心理與教練支持 (D)放棄運動

( ) 36. 哪種營養素對傷後修復最重要？

(A)醣類 (B)維他命 C (C)蛋白質 (D)脂肪

( ) 37. 睡眠對運動員的影響為何？

(A)無關痛癢 (B)增強受傷風險 (C)幫助組織修復 (D)減慢代謝

( ) 38. 受傷當下，應立即做什麼？

(A)加強訓練 (B)繼續比賽 (C)停止運動評估傷勢 (D)忍痛完成賽事

( ) 39. 下列哪個情況應停止運動？

(A)出汗過多 (B)輕微喘氣 (C)劇烈疼痛 (D)鞋子脫落

( ) 40. 運動傷害處理應該找誰協助？

(A)隨便的朋友 (B)醫療與防護專業人員 (C)YouTube 影片 (D)自行 Google