

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. 热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) 热敷 (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) 髋腔東症候群 (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) 热敷 (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. 热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