

# 107 年度第一次運動防護員檢定考試-術科測驗試題

請務必看清楚題目

## 一、傷害評估

- 請操作肩關節史畢測試(Speed's Test) 並口述陽性反應及可能發生傷害為何。
- 請分別操作棘上肌(supraspinatus)、小圓肌(teres minor)抗阻力肌力測試並說明該肌肉之主要功能。
- 請分別操作 C5 及 T1 頸椎神經根運動及感覺測試。
- 請以貼紙適當方式在模特兒身上標示出以下表面解剖標記點(bony marker)  
(1)腓骨頭(fibular head) (2)足部舟狀骨(navicular bone) (3) 肩鎖關節(AC Joint)  
(4) 第七胸椎之脊突(T7)

## 二、復健（運動治療）

- 請面對考官，以蹲舉(Squat) 說明並示範 臀大肌快速向心、慢速離心之動作(示範三次，速度比約 1:3)。
- 請 說明與操作 以 PNF 之 Contract-Relax 技巧伸展腳踝蹠屈肌群(Plantar Flexor)。
- 請面對考官 說明並示範 以增強式(Plyometric)技巧進行跳箱動作(Box Jump)，示範三次。

## 三、預防（貼/包紮）

- 請以白貼、軟墊及彈性繃帶進行左腳大腿後側拉傷痛點加壓貼紮法。