

# 107-1 年度運動防護員檢定考試

## 學科類群：運動防護專業學科 共 100 題

1. 有關胸廓出口症候群(thoracic outlet syndrome, TOS)，下列敘述何不正確?
  - a.保守治療可以改善 50-80%的病患
  - b.可能導致橈神經麻痺(radial nerve palsy)
  - c.軍人立姿測試(military brace position test)具有很高的敏感度(sensitivity)
  - d.建議訓練斜角肌 (scalene muscle)肌力和伸展豎脊肌 (erector spinae muscle)
2. 有關小聯盟肘(little league elbow)敘述，下列何者錯誤?
  - a.容易造成肱骨滑車(humeral trochlear)的骨軟骨損傷
  - b.手肘尺側副韌帶容易肱骨內髁(medial epicondyle)的扯離性骨折(avulsion fracture)
  - c.對於青少年運動員，則建議應適度調整訓練量
  - d.針對肘部肌肉全面伸展(general stretch)及訓練肱三頭肌肌力(triceps strengthening)
3. 有關肱骨外側上髁炎(lateral epicondylitis)，下列敘述者錯誤?
  - a.成因：手腕過度使用伸直(wrist overextension)或球拍網線過於繃緊，導致手腕伸肌(wrist extensors)抵抗過度的離心收縮阻力
  - b.常好發於球齡經驗豐富者，特別是在正手揮拍(forehand stroke)持拍打球容易產生疼痛
  - c.治療：建議伸展手腕伸肌(wrist extensors)與屈肌(wrist flexors)
  - d.訓練：建議手腕伸肌的離心收縮訓練
4. 脊椎滑脫症(spondylolisthesis)的敘述，下列何者錯誤?
  - a.常發生於體操、排球、游泳(蝶式)等，需要過度伸直軀幹(trunk hyperextension)的運動項目
  - b.X 光片容易發現脊椎體往前滑脫，大部分的患者是 L4 相對於 L5 往前滑脫
  - c.患者常會感覺下背緊繃(stiffness)不適感
  - d.脊椎常會有過度前凸(hyper lordosis)現象
5. 有關肌筋膜炎疼痛症候群 (myofascial pain syndrome)，下列敘述何者錯誤?
  - a.會有單一痛點，但不會產生特定區域的轉移痛(referred pain)
  - b.觸診時常會感覺有 taut band
  - c.伸展肌肉是有效的治療策略
  - d.下背常發生在梨狀肌(piriformis)和腰方肌(quadratus lumborum)
6. 臟器受損可能出現的表徵或轉移痛，下列何者錯誤?
  - a.脾:左肩、左上臂
  - b.肝:右肩、右肩胛骨下方、左胸前側
  - c.腎:大腿外側、背、下腹
  - d.胃:右肩、兩肩胛骨中間

7. 運動性熱中暑(exertional heat stroke)的處置，下列何者最適當?
- 冷卻降溫優先
  - 頭低腳高平躺，並將冰塊放置胸前和腹部降溫
  - 無論意識狀態如何，都需給予喝電解水以利於恆定身體離子濃度。
  - 冷水浸泡式降溫需降至肛溫 37°C
8. 下列何者不是膝蓋前方的疼痛
- 髕骨股骨疼痛症候群( patellofemoral pain syndrome )
  - 奧斯古-謝拉德症(Osgood-Schlatter 's disease)
  - 跳躍膝(jumper's knee)
  - 貝克氏囊腫(Baker's cyst)
9. 下列何者運動傷害，若嚴重傷到神經受損容易出現小魚際肌萎縮(hypothenar muscles atrophy)?
- 保齡球大拇指 (bowler' s thumb)
  - 月狀骨脫臼(lunate dislocation)
  - 舟狀骨骨折(scaphoid fracture)
  - 鉤狀骨骨折 ( hamate fracture )
10. 下列選手較適合使用增強式訓練(plyometrics)?
- 右腳前十字韌帶扭傷 12 周，左右腳閉眼單腳微蹲 25 度，均可維持 30 秒
  - 右邊腳踝扭傷 1 個月沒有疼痛，雙側踝關節活動度內翻角度相差 10 度
  - 右腳跟腱炎 1 周休息時無明顯紅腫熱痛，但快走時跟腱會有明顯刺痛感
  - 右邊股四頭肌二級拉傷 3 周，雙側等速肌力測試之最大肌力相差 20%
11. 在檢查髕外展的肌肉時(hip abductor)，若患者因臀中肌無力 (gluteus medius muscle weakness)在執行髕外展(hip abduction)時，同時會產生髕屈曲及髕內轉(hip flexion & internal rotation)的動作。請問主要是哪一條肌肉而產生這樣的代償動作？
- 腰方肌(quadratus lumborum)
  - 闊筋膜張肌(tensor fasciae latae)
  - 髂腰肌(iliopsoas)
  - 梨狀肌(piriformis)
12. 運動防護員使用特殊測試(special test)檢查選手後,需紀錄於哪一部份?
- 主述(Subjective)
  - 觀察(Objective)
  - 評估(Assessment)
  - 計畫(Plan)
13. 如果 Q 角度(Q angle)大於 20 度，選手較可能會發生何種運動傷害?
- 腔室症候群
  - 髕骨股骨症候群
  - 胸廓出口症候群
  - 以上皆是

14. 花椰菜耳(Cauliflower ear)是耳部哪一部分的運動傷害?
- 外耳
  - 中耳
  - 內耳
  - 聽神經
15. 腰部椎間盤突出常發生於哪幾節脊椎的椎間盤?
- S1-S2
  - L3-L4
  - L5-S1
  - L4-L5
16. 觀察到選手的手部鼻煙盒(snuffbox)腫脹疼痛，可能與哪一個骨頭骨折有關?
- 月狀骨
  - 頭狀骨
  - 舟狀骨
  - 豆狀骨
17. 關於跑者膝(Runner's knee)，下列何者錯誤?
- 又稱為股四頭肌拉傷
  - 可能會引起滑液囊炎或肌腱發炎
  - 缺乏暖身也是發生的原因
  - 歐伯氏測試( Ober's test)是陽性的選手，會較可能發生
18. 調整拐杖長度是否合適時，會觀察選手在手握把時，手肘需彎曲約幾度，較為合適長度?
- 0 度
  - 30 度
  - 60 度
  - 90 度
19. 扁平足通常會發現哪一足弓塌陷或疲乏?
- 內側縱足弓
  - 外側縱足弓
  - 橫足弓
  - 以上皆非
20. 肩夾擊症候群通常可能會夾擊到哪些肩關節組織?
- 棘上肌肌腱
  - 肩峰下滑液囊
  - 二頭肌長頭
  - 以上皆是
21. 下列何者非競技體適能(skill-related physical fitness)的組成項目?
- 協調性(coordination)
  - 平衡性(balance)
  - 肌力(muscular strength)
  - 反應時間(reaction time)

22. 下列關於圍長(circumferences)的敘述何者為非?
- 同一部位應進行兩次測量, 若兩次測量結果相差不在 5mm 以內要再次進行測量
  - 測量腰部圍長應使受測者直立, 雙腳併攏, 腹部放鬆, 水平測量腹部最寬處, 通常與肚臍齊平
  - 測量手臂圍長應使受測者直立, 兩臂自然下垂於身體兩側, 掌心朝向大腿, 水平測量肩峰到尺骨鷹嘴突聯線中點處
  - 測量大腿中部圍長應使受測者直立, 一條腿膝關節彎曲 90 度, 測量腹股溝皺褶處到髕骨上緣聯線中點處
23. 下列關於肌肉適能(muscular fitness)的敘述何者為非?
- 包含肌力(muscular strength)與肌耐力(muscular endurance)
  - 靜態肌力常以 1-RM(1-maximal repetition)作為評價標準
  - 峰值肌力常以最大自主收縮力(maximum voluntary contraction, MVC)作為測驗方式
  - 全關節活動範圍的最大肌力測驗常以等速肌力測驗(isokinetic testing)進行
24. 下列何者非構成運動處方的基本要素?
- 頻率(frequency)
  - 強度(intensity)
  - 測試(testing)
  - 形式(type)
25. 下列對於肌肉適能的運動處方敘述何者為非?
- 常以阻力訓練的方式進行, 包含自由重量、重訓器械與彈力帶
  - 建議同一肌群訓練的時間應間隔至少 24 小時
  - 例行的阻力訓練應包含多關節或複合式動作(compound exercises)
  - 為了避免肌肉發展不平衡導致損傷, 應同時訓練作用肌與拮抗肌
26. 下列關於孩童和青少年的運動處方指引, 何者錯誤?
- 每周運動 1-2 天
  - 強度以中等強度到較高強度為主
  - 建議累積運動時間總量每天 60 分鐘
  - 以上皆對
27. 下列關於運動處方中 FITT 的描述何者有誤?
- F 指的是柔軟度 (Flexibility)
  - I 指的是強度 (Intensity)
  - T 指的是時間 (Time)
  - T 指的是種類 (Type)
28. 下列哪一個運動強度屬於高強度(vigorous intensity) ?
- 40% 心跳儲量
  - 60% 最大心跳
  - 自覺用力係數 (RPE)13
  - 6.4 METs

29. 一磅的體脂肪相當於多少卡路里呢？
- 1500 kcal
  - 2500 kcal
  - 3500 kcal
  - 4500 kcal
30. 下列關於腿後肌拉傷之貼紮方式，何者有誤？
- 以痛點為中心作米字形貼紮，再以橫向及縱向之貼布覆蓋整個貼紮區域
  - 做米字形貼紮時，貼布的走向為由近端向遠端貼
  - 以三吋重型彈性貼布在膕窩下方及腰部各做一圈固定貼紮，接著以二~四道重型彈性貼布由膝下的固定貼紮處向上拉緊至腰部
  - 各式腿後肌貼紮之方式皆可搭配彈性繃帶的纏繞來加強效果，減少貼布脫落的機會
31. 肌內效貼布(Kinesio Tape)與背襯紙分離後，貼布會自然回縮，其回縮的比例約為原本長度之多少？
- 2~4%
  - 5~10%
  - 11~15%
  - 16~20%
32. 進行前十字韌帶貼紮時，兩條螺旋形貼布應針對何處進行加壓？
- 髌骨
  - 髌下腱
  - 脛骨粗隆
  - 股骨外上髁
33. 下列何者並非肌內效貼布的作用？
- 緩解疼痛
  - 改善循環
  - 增加肌肥大
  - 矯正姿勢
34. 進行踝關節貼紮時，關於被貼紮者之擺位，何者有誤？
- 採坐姿，足踝伸出貼紮床
  - 膝關節伸直
  - 踝關節維持 90 度
  - 踝關節自然垂放
35. 貼紮在預防傷害上的敘述，何者錯誤？
- 降低傷害發生的機率
  - 有明顯韌帶傷害病史的人，貼紮保護更有其必要性
  - 可以增強肌力
  - 高度衝撞或接觸性運動者，更需貼紮保護

36. 貼紮導致皮膚刺激的原因，下列何者為非?
- 不當的貼紮方式
  - 貼布儲存環境不佳
  - 保護膜有捲縮
  - 將毛髮清除，使貼布拉扯力降低
37. 關於腳大姆趾貼紮敘述，下列何者為非?
- 增加第一蹠趾關節的支撐力
  - 被貼紮者保持微背屈姿勢
  - 多半用一吋或一寸半白貼
  - 常用扇形貼紮方式
38. 脛骨內側疼痛貼紮敘述，下列何者為非?
- 護墊剪成半圓形
  - 護墊長度要蓋過疼痛區域
  - 白貼交叉要由下到上
  - 被貼紮者採坐姿
39. 關於肩峰鎖骨關節貼紮，以下哪個敘述有誤?
- 利用貼布張力支撐肩峰鎖骨關節周圍受傷組織
  - 手臂保持手插腰姿勢
  - 乳頭處需覆蓋紗布
  - 交叉貼紮的方向，是由肩膀往上臂方向拉
40. 水療的冷熱交替法所使用冷:熱時間比例約多少
- 1:1 或 1:2
  - 1:3 或 1:4
  - 3:1 或 4:1
  - 1:1 或 2:1
41. 下列何者非淺層熱療的適用症?
- 減輕疼痛
  - 促進癒合
  - 減低循環
  - 增加活動度
42. 關於對水療筒的維護與清潔，對一般性細菌可使用何種來進行消毒?
- 100 ppm 氯
  - 200 ppm 氯
  - 100 ppm 醋酸
  - 200 ppm 醋酸
43. 下列何者非運動防護室應考慮水療室的規劃?
- 最好與訓練空間共同空間,開放式設計較能留意選手狀況
  - 室內要通風良好
  - 地板需保持乾燥
  - 需設置更衣間及洗手台

44. 下列何者非低能量雷射的適應症?]
- 促進傷口癒合
  - 減輕疼痛
  - 降低發炎
  - 增加血液循環
45. 以下何種叩撫手法(tapotement)最適合用於前臂肌群？
- 拳式手法(Drumming)
  - 杯式手法(Cupping)
  - 指尖手法(Pincement)
  - 手刀式手法(Hacking)
46. 競技中按摩(inter-event massage)對於運動員處於下列何種情境時是最重要的
- 在每場田徑項目中間時
  - 足球比賽的中場休息時間
  - 在多日競賽的其中一天結束時
  - 在棒球冠軍賽的局與局之間
47. 關於肌肉的肌筋膜激發點(trigger point)，下列哪種描述是正確的
- 肌筋膜激發點可以產生更大的力量
  - 肌筋膜激發點對於伸展所產生變化更為敏感
  - 肌筋膜激發點內部是充血的
  - 肌筋膜激發點可以增加活動度
48. 當肌梭受到刺激時，肌肉會發生什麼變化
- 抑制肌肉張力
  - 肌肉收縮
  - 增加循環功能
  - 肌肉拉長
49. 所有肌筋膜放鬆技巧的共同目標是
- 膠原纖維的重新排列
  - 增進活動度
  - 伸展、延伸或放鬆結締組織
  - 增加循環
50. 下列哪種受傷跡象是評估急性損傷的嚴重程度的最佳指標
- 疼痛程度
  - 水腫程度
  - 主述有刺痛感
  - 運動功能的下降或喪失
51. 有關運動按摩一般禁忌或局部禁忌的敘述，下列何者為非?
- 嚴重運動傷害屬於一般禁忌
  - 毛囊炎屬於局部禁忌
  - 未控制的高血壓屬於局部禁忌
  - 熱疾病屬一般禁忌

52. 考量按摩床高度，以下哪個原則最重要？
- 選手身材大小
  - 按摩者站姿
  - 按摩者使用技巧
  - 選手姿勢
53. 進行骨盆按摩技術，下列何者敘述有誤？
- 盡量減少使用掌根
  - 可以覆蓋毛巾來進行
  - 按摩時手與平面呈 45 度角
  - 按摩者可以較寬的姿勢站立
54. 如果想要用徒手來測試比目魚肌(soleus)肌力時，受試者應在何種姿勢下產生何種動作來抵抗阻力？
- 伸膝，蹠屈踝(plantar flexion)
  - 伸膝，背屈踝(dorsiflexion)
  - 屈膝，蹠屈踝(plantar flexion)
  - 屈膝，背屈踝(dorsiflexion)
55. 下列哪一條肌肉無法收縮時，會造成肩胛骨翼狀化 (winging) 現象？
- 闊背肌
  - 前鋸肌
  - 三角肌
  - 提肩胛肌
56. 檢查縫匠肌的徒手肌力測試，髖關節需擺於何種姿勢下給阻力？
- 髖屈曲與髖內轉
  - 髖屈曲與髖外轉
  - 髖伸直與髖內轉
  - 髖伸直與髖外轉
57. 若歐伯式測試(Ober's test)結果為陽性，表示以下哪一組織過緊？
- 髂脛束(iliotibial tract)
  - 股直肌(rectus femoris)
  - 縫匠肌(sartorius)
  - 腿後肌(hamstrings)
58. 下列何者不是跨雙關節的肌肉？
- 肱二頭肌
  - 肱三頭肌
  - 三角肌
  - 股直肌



59. 評估發現選手有流汗停止、皮膚乾熱發紅及非常高的體溫（大於 40°C），並有其他症狀包括焦躁、意識不清、妄語、昏迷、瞳孔縮小、脈搏快而強、抽筋等徵候，可能是何種傷害問題？

- a. 熱中暑
- b. 腦震盪
- c. 腦中風
- d. 糖尿病

60. 進行肌節測試時,發現肘屈曲阻力測試無力,可能是哪一神經根病變？

- a. C2
- b. C6
- c. T1
- d. T3

61. 單腳墊腳尖無力，可能是哪一節神經根問題？

- a. L1
- b. L3
- c. S1
- d. S3

62. 下列關於歐布萊恩測試(O'Brien test),何者正確？

- a. 主要測試肩盂唇上半部的完整性
- b. 主要測試肩夾擊症候群
- c. 主要測試肩前側脫位問題
- d. 主要測試肩後側脫位問題

63. 當直膝抬腿測試(straight leg raise)時, 抬高到 70 到 90 度產生疼痛,請問是什麼問題？

- a. 坐骨神經問題
- b. 骶髭關節問題
- c. 腰椎間盤突出症
- d. 臀部受傷

64. 下列何種測試可以針對旋轉肌群 (Rotator Cuff Muscle) ？

- a. Slump Test
- b. Valgus Stress Test
- c. Sulcus Test
- d. Drop Arm Test

65. 下列關於胸腹部撞擊轉移痛配對何者正確？

- a. 腎臟：左肩、左上臂 1/3
- b. 肝臟：右肩、右肩胛下方
- c. 脾臟：左肩、兩肩胛骨中間
- d. 橫膈膜：大腿外側、背、下腹(骨盆前方)

66. 請問腳踝 Talar tilt test 主要是針對哪條韌帶進行測試？

- a. Anterior talofibular ligament
- b. Calcaneofibular ligament
- c. Deltoid ligament
- d. Posterior talofibular ligament

67. 一位選手進行 Thomas Test (+)，結果發現大腿無法平貼床面且膝蓋也呈現伸直狀態，可能是哪條肌肉過於緊繃？

- a. 髂腰肌
- b. 髂腰肌+腿後肌
- c. 股直肌
- d. 髂腰肌+股直肌

68. 一位選手進行 Trenelenburg's Test，以右腳站立約 10 秒發現左側骨盆明顯往下掉，請問帶表哪條肌肉無力？

- a. 左側臀中肌
- b. 右側臀中肌
- c. 左側臀大肌
- d. 右側臀大肌

69. 在臨床上稱為傷心三部曲(Unhappy triad)何者不包含？

- a. 前十字韌帶
- b. 內側副韌帶
- c. 外側半月板
- d. 內側半月板

70. 根據美國運動防護學會(NATA)針對運動員緊急救護計劃(emergency planning)之立場聲明，下列敘述何者錯誤？

- a. 應撰寫緊急救護計畫(emergency action plan, EAP)
- b. 計畫參與人員應均須具備有效期的心肺復甦術(CRP)的證照
- c. 計畫書建議每 3 年修正一次內容
- d. 在高危險／高衝擊性的運動項目需備有救護車待命

71. 下列何者不是阿基里斯腱肌腱炎的症狀？

- a. 常會有腓腸肌過緊的現象
- b. 足部背屈伸展時，會產生疼痛
- c. 足部蹠屈收縮時，會產生疼痛
- d. 嚴重者，肌腱會產生萎縮(外觀看起來變細)現象

72. 有關腳踝扭傷敘述，下列何者正確？

- a. 外翻(eversion)機率高於內翻(inversion)
- b. 第一級扭傷應直接安排送急診檢查
- c. 按壓舟狀骨(navicular bone)會產生疼痛，則建議應去拍 x-ray 排除骨折
- d. 末端指甲變紫色，則可能是神經被壓迫

73. 根據於中華民國一百零六年以後畢業（含在學，以下同）者，下列誰具有資格申請防護員檢定考試？

- a. 運動醫學系雙主修物理治療學系，已完成運醫系課程，物治系課程仍在修習，尚未取得畢業證書
- b. 國內外專科以上學校畢業，領有畢業證書，修滿體育署所認定課程(含實習)且有 EMT1 證照者
- c. 直接使用物理治療師證照報考
- d. 領有運動醫學、運動保健、運動健康相關科、系、所之畢業證書，並檢附運動防護實習時數證明 150 小時

74. 有關正確的靜態伸展(static stretching)，下列何者較不適當？

- a. 運動員於比賽前熱身，靜態伸展較動態伸展適合增加運動表現
- b. 伸展的時間應維持 10~30 秒
- c. 建議應用在收操
- d. 拉到覺得肌肉緊繃即可

75. 下列何者不是腦震盪的症狀？

- a. 長期記憶比短期記憶受損較為嚴重
- b. 對光敏感
- c. 性格轉變
- d. 對聲音敏感

76. 王小明體重 75 公斤，屬於中等活動量者，請估算其一日的總能量需求(中等活動量常數=0.65~0.8)

- a. 2970~3240 卡路里
- b. 3020~3340 卡路里
- c. 3280~3530 卡路里
- d. 3310~3750 卡路里

77. 下列關於美國運動醫學會(ACSM)訂定的一般民眾體適能測驗項目的敘述何者錯誤？

- a. 伏地挺身測驗(push-up test)用來評量肌肉適能
- b. 兩分鐘原地踏步測驗(2-min step test)用來評量有氧適能
- c. 坐姿體前彎測驗(sit-and-reach test)用來評量柔軟度
- d. 身體質量指數(BMI)與腰臀圍比用來評量身體組成

78. 體溫的調節中樞位於人體的哪個部位？

- a. 下視丘
- b. 三半規管
- c. 腦幹
- d. 橫紋肌

79. 下列何者非人體感覺壓力後會產生的生理反應？

- a. 呼吸加快
- b. 心率增加
- c. 體溫下降
- d. 肌肉緊繃

80. 使用高強度間歇訓練(HIIT)的九個操作運動變項中，不包括下列何者
- 每一週期的主要部份之運動強度
  - 每一週期恢復部分的強度
  - 每一週期恢復部分的動作
  - 每一週期主動部分的持續時間
81. 阻力訓練對肌纖維會產生的適應效果，下列何者有誤
- 肌肉橫斷面積提高
  - 微血管密度無改變或降低
  - 粒線體密度降低
  - 肌原纖維量降低
82. 下列哪一種運動是以較高的磷酸肌酸系統作為主要代謝需求
- 馬拉松
  - 越野滑雪
  - 划船
  - 短距離游泳
83. 女性運動員的阻力訓練設計過程中必須要考慮到三合症的問題，請問所謂的「三合症」是指哪三部分的相互關係？
- 能量攝取、月經功能與骨質密度
  - 敏捷、協調與穩定能力
  - 肌力、肌耐力與爆發力
  - 柔軟度、體脂肪與身體含水量
84. 老年人隨著年齡的增加會伴隨著肌肉量的流失，最主要的原因為何？
- 營養吸收不良
  - 身體不活動
  - 新陳代謝變慢
  - 心肺功能變差
85. 一位剛滿 18 歲的 UBA 一級女性籃球中鋒運動員，其身高 185 公分、體重 105 公斤、垂直跳 230 公分、仰臥推舉 1RM 50 公斤、深蹲 90 公斤。請問在暑假初期 7 月的非賽季期間，應以哪類型的訓練為優先考量？
- 最大肌力與爆發力的強化
  - 營養控制與有氧運動的執行
  - 柔軟度與協調訓練的介入
  - 平衡與穩定度的協助
86. 一個好的熱身運動可促進生理反應，增加後續效果。請問，其中因非溫度影響效應而提升的生理效果是下列何者不是？
- 增加血液在肌肉裡的流量
  - 增加耗氧量的基準
  - 運動後的增強
  - 減緩骨質的流失

87. 競技運動肌力訓練的七項定律，下列何者不是？

- a.發展關節活動度
- b.發展核心肌力
- c.發展穩定肌群
- d.發展新興動作

88. 最大肌力增加對大多數競技運動是非常重要的，但下列哪個理由有誤？

- a.活化運動單位增加越多，會徵招更多快縮肌纖維有助於各種競技運動
- b.爆發力增加決定因素是最大肌耐力。
- c.最大肌力也是提高肌耐力的重要因素，尤其是短間歇和中間歇時間的運動上
- d.相對肌力是最大肌力和體重的比例，相對肌力越好，運動表現將會越好

89. 當你帶領的運動選手有肘關節的傷害時，下列哪個體能測驗建議不予以執行？

- a.1RM 臥推
- b.3RM 蹲舉
- c.垂直跳
- d.20 碼衝刺

90. 根據 NSCA 肌力訓練處方建議，下列運動處方的目的為何？

阻力負荷為 67-85%之 1RM；反覆次數 6-12 下；組數 3-6 組；休息時間 30~90 秒

- a.肌耐力
- b.肌肥大
- c.最大肌力
- d.爆發力

91. 10RM 之重量大約等同於多少%的 1RM?

- a.60%
- b.70%
- c.75%
- d.80%

92. 關於週期性訓練計畫之敘述下列何者有誤？

- a.週期內可分為準備期、比賽期與過渡期
- b.單峰年計畫較適合傑出及國際級運動員
- c.雙峰計畫中，第一個準備期的時間會比第二個準備期的時間長
- d.目的為確保巔峰能在一年內最重要的比賽出現

93. 加速度為短時間內增加運動速度(velocity)的能力，以田徑競賽為例，加速度能力，通常影響最明顯的是在多少公尺的表現？

- a.5 公尺或 10 公尺上的表現。
- b.40 公尺或 50 公尺上的表現。
- c.60 公尺或 70 公尺上的表現
- d.80 公尺或 90 公尺上的表現

94. 下列有關俯臥撐(front plank)訓練動作之敘述，何者有誤？
- 雙手前臂貼地，肘關節位於肩關節正下方
  - 盡可能抬高臀部
  - 以等長收縮方式撐住軀幹
  - 腳踝、膝、髖、肩與頭部呈一直線
95. 少棒時期投手盡量避免使用變化球，為了避免棒球投手出現手肘內側副韌帶受傷，而此種傷害大多是出現在投球的哪一個時期？
- 加速期(Acceleration phase)
  - 減速期(Deceleration phase)
  - 揮臂上揚(late cocking phase)
  - 投擲後期(follow-through)
96. 足球前鋒遭到對方後衛鏟球撞擊小腿前側，若是懷疑有前腔室症候群，下列何者不是可能的症狀？
- 拇指、食指間蹼狀區感覺異常
  - 小腿皮膚紅熱乾燙
  - 足部背曲無力蹠曲疼痛
  - 摸不到足背動脈脈搏
97. 腳踝扭傷之後往往會有很久無法好轉的外踝前、前下方疼痛，那是因為\_\_\_鬆弛或斷裂造成 \_\_\_ 前移、\_\_\_ 往上浮起的現象所致。
- 脛腓韌帶；距骨；舟狀骨
  - 脛腓韌帶；腓骨；蹠骨
  - 前距腓韌帶；距骨；舟狀骨
  - 前距腓韌帶；腓骨；蹠骨
98. 踝跗骨凹窩 (sinus tarsi) 是足外側的重要解剖指標，以下敘述何者為非？
- 此凹窩前緣橫移向足底方向的分割線，分開立方骨 (cuboid) 與距骨 (talus)
  - 此凹窩周圍有韌帶聯繫諸跗骨，關係中後足部的穩定性，其深部為骨間隙距跟韌帶 ( Interosseous talocalcaneal ligament )，此韌帶深入距骨下關節 ( subtalar joint )
  - 此凹窩前緣橫移向足背的分割線，分開舟狀骨 ( navicular ) 與距骨 ( talus )
  - 其前緣形成橫行跗骨關節線 ( transverse tarsal joint line ) 的外側部分，此線為中足部及後足部 ( midfoot & hindfoot ) 的分割線
99. 史畢測試( Speed' s Test )主要是評估哪一組織的問題？
- 胸大肌 (pectoralis major)
  - 肱二頭肌(triceps brachii)
  - 棘上肌(supraspinatus)
  - 胸小肌(pectoralis minor)
100. 若要利用電刺激來以控制水腫，則建議使用
- 高壓脈波電流 (high voltage pulsed current)
  - 經皮神經電刺激器 (transcutaneous electric nerve stimulation, TENS)
  - 干擾波 (interferential current)
  - 直流電 (direct current)