

壹：選擇題（每題 2 分，共 26 分）

1. () 暖身運動的目的為？(A) 增加肌肉溫度 (B) 提高身體覺醒 (C) 增加關節可動性 (D) 以上皆是。
2. () 繩索迴旋未經頭上、腳下，稱為 (A) 空迴旋 (B) 體側迴旋 (C) 軸心迴旋 (D) 水平迴旋。
3. () 繩索迴旋未經過頭部上方，稱為 (A) 軸心迴旋 (B) 體側迴旋 (C) 空迴旋 (D) 半迴旋。
4. () 跳繩比賽時間不足或超逾規定時間多少秒內不扣分？(A) 10 秒 (B) 5 秒 (C) 3 秒 (D) 0 秒。
5. () 跳繩比賽在總分計算時，最後若有同分的情況，則判斷勝負的順序為 (A) 以主任裁判認定優者獲勝 (B) 技術→實施→藝術 (C) 技術→藝術→實施 (D) 實施→藝術→技術。
6. () 個人賽中，若指定動作未完成，則 (A) 分數相同時用以判斷勝負 (B) 取消比賽資格 (C) 每個動作扣 2 分 (D) 不扣分。
7. () 跳繩比賽的評分標準中，實施分佔幾分？(A) 20 分 (B) 30 分 (C) 40 分 (D) 50 分。
8. () 跳繩比賽中，個人賽動作時間的第二信號為 (A) 1 分鐘 (B) 1 分 30 秒 (C) 1 分 50 秒 (D) 2 分鐘。
9. () 跳繩團體限時計次賽的比賽時間為 (A) 2 分鐘 (B) 3 分鐘 (C) 4 分鐘 (D) 時間無規定。
10. () 跳繩比賽中，以何者為計時起點？(A) 主任裁判哨音 (B) 動作開始 (C) 音樂開始 (D) 動作或音樂先者。
11. () 跳繩團體限時計次賽項目，須由參賽選手喊出跳過之次數，經提醒而未改善者，處以 (A) 重新計時計次 (B) 取消參賽資格 (C) 成績打九折 (D) 成績打八折 之處分。
12. () 跳繩團體限時計次賽之規定，如比賽中用繩斷掉，則 (A) 裁判暫停時間，換新繩繼續比賽 (B) 自認倒楣 (C) 重新計時計次 (D) 無相關規定。
13. () 跳繩比賽規則中，決賽選手出場順序的方式為？(A) 依預賽成績高到低依序上場 (B) 依預賽成績反序上場 (C) 進入決賽選手抽籤決定 (D) 依選手身高矮到高依序上場。

貳：是非題（每題 2 分，共 20 分）

1. () 在跳繩運動時流汗，最好馬上喝大量冰水或含糖飲料來降低體溫並補充身體的水分。
2. () 跳繩在劇烈運動後，需緩和調息，應立即坐下休息。
3. () 比賽中，動作停頓逾 10 秒，則判定動作結束。
4. () 跳繩花式比賽中，動作設計的創意性屬於藝術分。
5. () 跳繩比賽個人賽指定動作包括交叉一跳二旋跳。
6. () 跳繩比賽須待主任裁判員信號開始動作，如搶先動作，第二次再犯時取消資格。
7. () 跳繩可依繩索長、短分為單人繩、雙人繩、團體繩三種。
8. () 跳繩競賽規則個人賽比賽時配合跳繩以外其他器材之動作每次扣 2 分。
9. () 團體一字型計次比賽，若兩隊次數相同，則直接判定並列優勝。
10. () 跳繩團體一字型計次賽須由持繩二人大聲喊出跳過之次數。

參：填空題（每格 2 分，共 36 分）

1. 依身體關節運動來迴旋繩子的方法有三種，分別為：() 迴旋、() 迴旋和 () 迴旋。
2. 跳繩單人賽計分每次失誤扣 () 分；團體花式賽小失誤扣 () 分、大失誤扣 () 分。
3. 民俗體育運動競賽規則跳繩的團體賽比賽時間是 () 分鐘為限。
4. 我們現任的校長是 () 校長，教務主任是 () 主任，學務主任是 () 主任，總務主任是 () 主任，輔導主任是 () 主任。
5. 我們的導師是 () 老師、() 老師（請寫本年級兩位導師）。
6. 我們的韻律老師是 () 老師。

※考試未滿 30 分鐘不准繳卷

姓名：

p.2

7. 108 年 11 月 9 日於中正國中所舉辦的比賽為 ()，在男、女單人跳繩項目奪冠的分別是 ()、()。

肆、問答題 (共 18 分)

1. 請說明運動傷害處理原則的五大流程。(請寫出完整中英文，順序錯誤不得分)(5 分)

2. 請整理下列參賽隊伍的競賽成績，並依排名順序排列。(例：ABCDE、BCDEA……)(3 分)

隊伍	A	B	C	D	E
出賽人數	12	12	11	12	12
完成次數	383	383	440	397	430
失誤次數	5	7	2	5	2

3. 請寫出你(妳)直屬學長姊的姓名，並說出自己期待從學長(姊)身上得什麼協助。

(1) 直屬學長(姊)：_____ (2 分)

(2) 期待得到的協助：_____ (3 分)

4. 進入民俗班的第一個學期即將進入尾聲，請說明個人對於未來各方面發展的期待?(2 分) 將如何努力?(3 分)

背面尚有試題