

壹：選擇題（每題 2 分，共 20 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. () 跳繩比賽中的計時起點為？(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。
3. () 雙人動作中，迴旋繩索，其中一人使用一跳一迴旋，另一人使用一跳二迴旋，稱為 (A) 交互 (B) 異次 (C) 異時 (D) 異位。
4. () 本校跳繩課程相關訓練中，不包含以下何種訓練？(A) 協調性訓練 (B) 低氧訓練 (C) 肌耐力訓練 (D) 柔軟度訓練。
5. () 跳繩比賽中，雙人賽動作時間的第一信號為 (A) 2 分鐘 (B) 2 分 20 秒 (C) 2 分 30 秒 (D) 3 分鐘。
6. () 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。
7. () 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。
8. () 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) 實施→藝術→技術 (B) 技術→實施→藝術 (C) 技術→藝術→實施 (D) 以主任裁判認定優者獲勝。
9. () 跳繩比賽時間不足或超逾規定時間多少秒內不扣分？(A) 0 秒 (B) 3 秒 (C) 5 秒 (D) 10 秒。
10. () 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。

貳：是非改錯題（請將錯誤部分圈起，將正確答案寫在題目後方，每題 2 分，共 20 分）

1. () 跳繩時錯誤的姿勢，非但浪費體力，而且可能造成運動傷害。
2. () 跳繩可依長、短分為單人繩、雙人繩、團體繩三種。
3. () 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。
4. () 比賽中，動作停頓逾 5 秒，則判定動作結束。
5. () 跳繩在劇烈運動後，需緩和調息，應立即坐下休息。
6. () 跳繩比賽雙人賽指定動作包括兄弟跳一跳二旋跳。
7. () 跳繩花式比賽中，動作設計的創意性屬於實施分。
8. () 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。
9. () 跳繩競賽規則團體賽比賽時配合跳繩以外其他器材之動作每次扣 2 分，個人賽不在此限。
10. () 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。

參：填空題（每格 2 分，共 42 分）

1. 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。
2. 跳繩雙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. 團體賽中至少應有下列形式：() 迴旋配合跳、() 迴旋配合跳、() 迴旋配合跳及 () 迴旋配合跳。
4. 我們現任的校長是 () 校長，教務主任是 () 老師，學務主任是 () 老師，總務主任是 () 老師，輔導主任是 () 老師。
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。
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 ()、()。
8. 我的直屬學長（姐）是 ()，直屬學弟（妹）是 ()。

※考試未滿 30 分鐘不准繳卷

姓名：

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，並給予名次順序排列。(例：ABCDE) (每題 3 分，共 6 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 |

| 隊伍 | A | B | C | D | E |
|----|-------|----|------|------|----|
| 技術 | 22 | 24 | 25.5 | 26 | 24 |
| 藝術 | 24 | 25 | 28 | 27.5 | 26 |
| 實施 | 39.75 | 39 | 39.5 | 39.5 | 38 |

3. 請依照自己開始練習團體跳繩後的心得，給自己的團隊一個你認為最重要的建議。(3 分)

4. 在 109 級學長姐畢業公演的所有表演中，你從中學到了什麼？(2 分) 你還需要加強的能力有哪些？(2 分)

背面尚有試題