

## 臺中市衛道高級中學 105-2 體育科題庫

題號	項目：體育時事
1	「世界棒球經典賽」簡稱 WBC，是由美國職棒大聯盟與國際棒球總會共同策畫的國際棒球大賽，每四年舉辦一次。2017 年世界棒球經典賽分別在美國、韓國、日本以及墨西哥舉行。參賽球隊共有 16 隊。
2	世界大學運動會(簡稱世大運)，為國際大學運動總會主辦，是提供大學生運動員參加的國際綜合性運動賽會。可分為夏季世界大學運動會及冬季世界大學運動會，每兩年分別由不同的城市舉辦夏季世大運及冬季世大運。2017 年夏季世界大學運動會在台北舉辦。
3	世界運動會(簡稱世運會)，是一個國際性的體育競賽盛會，每四年舉辦一次(於奧會後一年舉行)。競賽項目以非奧運會項目為主，但沒有冬季項目。
4	亞洲運動會(簡稱亞運)，每四年舉辦一次。是亞洲地區規模最大、水準最高的綜合性運動會。
5	「全國中等學校運動會」是專為國中學生與高中學生舉辦的全國性運動會，每年舉辦一次。106 年全中運於 4 月 22 日—4 月 27 日在彰化舉辦。
6	「全國運動會」是我國全國性的綜合運動會，每兩年舉辦一次。106 年全運會在宜蘭舉辦。
7	「全民運動會」為推廣非亞奧運運動項目為主，每兩年舉辦一次，與全運會交叉舉辦。
8	教育部訂定每年的 9 月 9 日為「國民體育日」，目的是為了提升國民的運動習慣，達成國民運動 99，健康久久的目標
9	SH150 方案： (1)教育部體育署依據國民體育法第六條之規定，推動「學生每週在校運動 150 分鐘方案」。 (2)S 代表 Sports，H 代表 Health，為培育學生運動知能，激發學生運動動機與興趣，養成規律運動習慣，奠定終身參與身體活動的能力與態度。 (3)學生在校期間除了體育課程時數之外，每日參與體育活動時間，每週應達 150 分鐘以上。
題號	項目：鐵人三項
1	正式比賽於 1974 年在夏威夷首度舉行，2000 年雪梨奧運列入正式比賽項目。
2	結合游泳、自由車、路跑等三項有氧運動於一體的競賽項目。
3	是一人獨力且連續完成三種運動的比賽，比賽項目依序為游泳(1.5KM)、自行車(40KM)以及路跑(10KM)。
題號	項目：足球
1	現行足球賽可分為 11 人制足球賽以及 5 人制足球賽。
2	11 人制每隊上場球員最多不能超過 11 人，其中一人必須為守門員。如果任何一隊少於 7 人，不可以開始比賽或繼續比賽；5 人制足球每隊上場不可多於 5 人，其中一人為守門員，如任何一隊少於 3 人，不可開始比賽或比賽應停止。
3	5 人制足球賽沒有越位限制。
4	5 人制足球比賽時間為上下半場各 20 分鐘，當雙方平手需進行加時賽時，應為兩個時間相等的半場，半場時間不超過 5 分鐘。

5	擲界外球規定： (1)任何一腳不得全部離地，允許在地上滑動，雙腳可以站在邊線外或踏在邊線上，但不得全部踏進場內。 (2)擲球時，擲球員需面向球場，雙手持球置於頭的後方，兩手平均用力，從頭後經頭頂用一個完整的連貫動作將球擲入場內。
6	國際足協舉辦之 9 人制正式比賽，每一隊每場最多可替換 3 名球員。
7	得分判定：整個球必須完全通過兩球門柱之間及橫木下的球門線則算進球
8	角球：當守方球員把球踢出自己的底線，攻方的球員便可獲得角球，角球必須用腳開出，而開球的位置是在底線和邊線的交界處。守方必須離開球處 10 碼。
9	中場開球時間點： (1)比賽開始及下半場開始。 (2)在進球之後。 (3)加時賽的上、下半場開始。
10	足球術語中： 「烏龍球」指的是己方的球員踢進己方的球門，使對方得分。 「帽子戲法」指同一足球員在同一場賽事中進 3 球以上。 「香蕉球」指球員踢出有弧度像香蕉一樣的球。 「死亡之組」實力最強或相近的隊伍分在同一組，因此競爭激烈，不易取得出線機會。
題號	項目：棒球
1	正式比賽共為 9 局，當進攻隊依規定有 3 名球員出局，應攻守交換。
2	擊球員在下列情況下應判出局： (1)界內飛球或界外飛球被防守方確實接捕(擦棒被接捕除外)。 (2)第三好球被捕手確實接捕(包括低於頭部之擦棒被接捕)。 (3)兩好球之後，擊球員使用犧牲觸擊形成界外球時。 (4)擊球員打擊後在觸碰到一壘之前，被觸球於一壘或身體者。
3	擊球員在下列情況下可進一壘： (1)主審宣告四壞球保送。 (2)捕手或其他野手妨礙擊球員。 (3)觸身球保送。但當未觸地的球在好球帶觸及擊球員或擊球員不避開投球而觸及時例外。
4	擊球員球擊出後在觸及防守球員之前，在界內區觸及裁判員，仍繼續比賽；觸及跑壘員，則跑壘員出局。
5	跑壘員在下列情況下應判出局： (1)跑壘時因避開守方之觸球動作而脫離壘線左右方 3 呎以上。 (2)前進至一壘成為跑壘員之後，有明顯進站次壘的企圖而離開壘道，來不及回壘而被防守球員觸殺。 (3)跑壘員故意妨礙傳球或妨礙野手處理球時。 (4)比賽進行中跑壘員離壘被觸殺。
題號	項目：壘球

1	由棒球發展而來，規則相似，可分為快速壘球及慢速壘球。
2	慢速壘球： (1)至少 10 名球員，可再增加一名增額球員(EP)，共 11 名球員。 (2)EP 是額外增加的一位攻擊球員，專任打擊，不得防守。 (3)正式比賽為七局。 (4)投手的揮臂動作必須連貫，不得中途停頓或終止向前的動作。 (5)投手必須採取低手投姿，手臂只能繞過臀部一次。
題號	項目：網球
1.	國際網球四大公開賽又稱為大滿貫賽，是所有的職業正式網球比賽中獎金最多、積分最多、地位最高的比賽，也是所有網球選手最想拿到的冠軍。四大公開賽分別是溫布敦公開賽 澳洲公開賽、法國公開賽以及美國公開賽，凡是參加四大公開賽的選手如能在一年內同時獲得四項賽事的單打冠軍，就稱為大滿貫。
2.	溫布敦公開賽：在英國溫布敦草地場舉行，是四大公開賽中唯一的草地球場，也是歷史最悠久的比賽。
3.	澳洲公開賽：在澳洲墨爾本開打，屬於硬地球場。也是每年最先開打的賽事。
4.	法國公開賽：在巴黎開打，屬於紅土球場。
5.	美國公開賽：屬於硬地球場。
題號	項目：籃球
1	2014 年籃球規則變動如下： (1)24 秒規定：投籃不中(球必須觸碰到籃框)，進攻隊取得第二波進攻，時間重設為 14 秒。 (2)技術犯規：球員遭判 2 次技術犯規必須退場，每次技術犯規罰 1 球。 (3)暫停：下半場 3 次暫停，但第四節最後 2 分鐘最多只有 2 次暫停。 (4)背號：0 至 99 號都可以使用。 (5)服裝：短褲長度不得超過膝蓋。
2	當一位球員同一場球賽被判 2 次技術犯規或是 2 次違反運動道德犯規，則應判奪權離場。
3	105 學年度 H B L 高中籃球聯賽男子組冠軍隊為松山高中、女子組冠軍隊為普門高中。
4	籃球運動起源於 1891 年，由美國基督教青年會學校體育教師詹姆士·奈史密斯博士(加拿大人)所發明。
5	籃球場地面積為 28 公尺 x15 公尺的長方形場地。
6	第一節以跳球開始比賽，其餘各節開始或是爭球時，皆採球權輪替方式輪流發球。
7	違例：走步、兩次運球、翻球、回場、籃下 3 秒、8 秒球未過前場、腳踢球、妨礙中籃等等，應判違例。
8	罰球違例：罰球時，罰球員跟站在 3 分線外的球員要等到球確定碰籃筐後才能進去搶籃板。
9	個人犯規：每一場球賽個人有四次犯規的機會，第五次犯規則不得在同場球賽繼續比

	賽。
10	得分:罰球進一球得一分，兩分區域內進球得兩分，三分線外進球得三分。
11	團隊犯規:每一節同一隊上場球員的犯規累計次數，合計五次則進入加罰。 (一節結束，則重新計算團隊犯規)
12	進算加罰:當進攻者投籃進球且同時被防守方犯規，則加罰一球。
13	罰球:當進攻者投籃未投進且同時被防守方犯規，則犯規位置於兩分區域內則罰兩球，三分區域外則罰三球。
14	延長賽:當正規時間終了，得分相同時，應進行每次 5 分鐘的延長賽，直至分出勝負
15	台灣籃球賽事 「SBL」--超級籃球聯賽 「WSBL」--女子超級籃球聯賽 「UBA」--大專籃球聯賽 「HBL」--高中籃球聯賽 「JHBL」--國中籃球聯賽
題號	項目:排球
1	排球運動起源於 1895 年，由威廉·摩根(美國人)所發明。
2	排球場是一座 18 公尺 X 9 公尺的長方形場地
3	比賽時，每隊可派 6 名球員上場。
4	當第一裁判鳴笛指示發球後，發球員須在 8 秒內發球。
5	在發球或比賽中，球觸網而過，則比賽繼續。
6	球隊贏得一球則得一分，採得球得分(落地得分)制。
7	勝一局:第一局至第四局，先得 25 分並至少領先對方 2 分的球隊。
8	第五局為決勝局，先獲得 15 分且至少領先對方兩分者為勝隊。
9	排球比賽獲發球權之一方應以順時鐘輪轉一位。
10	比賽開始，每一隊都有 3 次擊球機會將球回擊到對方的場地。
11	連擊:單人連續擊球兩次以上，則判犯規，對方得分加發球權。
12	四次擊球:球隊在擊球回對場區前觸球四次，則判犯規，對方得分加發球權。
13	交換場地:每局結束後球隊需交換場地。在決勝局中，某隊取得 8 分時，應交換場地後繼續比賽。
14	自由球員規定： (1)自由球員必須穿著與其隊員明顯不同顏色或不同樣式的比賽服。 (2)自由球員是後排隊員，當球的高度高於網子時他不能扣球。 (3)自由球員不能發球，不能攔網，也不做攔網的假動作。 (4)自由球員於前區及延長區域內，使用高手傳球時，隊友不得將高於網上端的球完成攻擊。如果自由球員於後區以高手傳球時，則隊友可以任意擊球。
15	擊球時，若有兩名或三名球員同時觸球，視為兩次或三次的擊球(攔網除外)

16	<p>界外球判定：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆球觸及地面的部分完全在界線以外。</li> <li>◆球觸及球場以外的物體、天花板或非場上球員。</li> <li>◆球觸及標誌竿、網索、網柱或標誌竿以外的球網部分。</li> <li>◆球的整體或部分從有效飛越空間以外通過球網垂直面。</li> </ul>
題號	項目：體適能與健康管理
1	身體活動定義是指任何透過意識所控制的骨骼肌活動，進而產生能量消耗的動作。
2	體適能又分為健康體適能與競技體適能。
3	健康體適能包含下列各項要素：肌力與肌耐力、柔軟度、心肺適能及身體組成。是一般人為了促進身心健康、預防各種疾病、增進工作效率、提升生活品質等目的所需的體能。是指身體適應生活環境的能力。
4	競技體適能包含下列各項要素：敏捷性、平衡性、速度、爆發力、協調性、反應等。是運動員參加運動競賽所需的體能。
5	運動可以提高基礎代謝率，規律的運動與飲食控制可以達到體重控制的效果。
6	養成規律的運動是改善身體組成的有效方式。
7	凡是有節奏、全身性、長時間、且強度不太高的運動即是有氧運動，例如：走路、慢跑、有氧舞蹈、跳繩、游泳、騎腳踏車等運動，都有助於心肺適能的提升。
8	遇到緊急狀況，體適能佳的人其反應、敏捷、瞬發力也較強，能快速的應變緊急事故。
9	運動應符合漸進原則，不可驟增運動量或過度疲勞，且要規劃合適的體適能運動，選擇適合自己的運動項目，不可以勉強。
10	運動強度是指運動激烈的程度，須依個人體能狀況、循序漸進方式進行，以避免運動傷害發生。
11	肌力是指肌群一次收縮所產生的最大力量。
12	肌耐力是指維持某種肌力時，能持續用力的時間或反覆次數。
13	一分鐘屈膝仰臥起坐測驗之作用在了解肌耐力。
14	測驗一分鐘仰臥起坐的過程中，不可憋氣進行。
15	測驗坐姿體前彎時，受試者雙手相疊（兩中指互疊），自然緩慢向前伸，不得急速來回抖動，盡可能向前伸，並使中指觸及測量器後，暫停2秒以便記錄。
16	測驗坐姿體前彎主要是測驗柔軟度。
17	身體質量指數(BMI值)=體重(公斤)/身高(平方公尺)。可用來計算一個人的體重是否超過理想標準。
18	800公尺及1600公尺跑走主要在測驗心肺功能或有氧適能。測驗時只要盡自己的能力即可，切勿勉強，萬一不能持續跑時，可改用快走的方式進行。
19	<p>增進心肺耐力的運動原則：</p> <p>(1)運動強度：運動時每分鐘的脈搏數應達到最大心跳率的 60%~80%</p>

	<p>(2)運動方式:有氧運動有益於心肺適能的提升，凡是有節奏、全身性、長時間且強度稍低的運動即是有氧運動，例如：走路、慢跑、有氧舞蹈、跳繩、游泳、騎腳踏車等等，都有助於心肺適能的提升。</p> <p>(3)運動持續時間:在適當的強度下，每次運動 20-50 分鐘。</p> <p>(4)運動頻率:每週至少從事 3-5 天的有氧運動。</p> <p>(5)漸進原則:開始運動時，應依照自己的健康和體能狀況從事適當的運動，而後逐漸增加運動時間和強度。</p>
20	肌肉痙攣就是俗稱的抽筋。其發生原因有疲勞、電解質不平衡、寒冷的刺激、熱身不足等等。
21	運動時發生小腿抽筋，應緩慢而均勻的力量拉長肌肉並按摩。
22	運動是一種開放性的身體運活動，因此運動場上的倫理是必須遵守的，運動倫理包括：服從裁判、公平競爭、遵守規則、尊重教練、尊重隊友及對手等。
23	運動偏差行為是很難令大眾所接受的，因此遵守一切規範，積極努力奮鬥的人，絕對可以獲得更多的肯定。
24	不濫用藥物、不染惡習、壓力管理及擁有健康的體能皆屬於全人健康的要素。
25	慢性運動傷害，主要是因為長時間，多次的微小傷害累積而成。
26	在運動時，除了要了解一些基本的體育知識外，更需要配合自己的身體狀況，選擇最適合自己的運動方式來進行，這樣才可以達到強身健體的功效。
27	在濕熱的環境下從事長時間運動，應穿著淺色系的衣服，且隨時補充水分。
28	運動前要暖身，避免受傷，運動後也要收操，減少運動後肌肉疲勞。
29	運動傷害若延誤治療或治療不當，極可能引起嚴重的後遺症或併發症，如能在早期給予適當且正確的處理，將可使傷害程度降至最低。
30	運動結束後，應以慢跑或步行來降低運動強度，讓心跳與呼吸慢慢恢復到接近休息時的水準，以避免因突然停止而引起昏厥。
31	改善心肺適能的運動處方應注意:運動型態、運動強度、持續時間以及運動次數。
32	脊椎骨折患者切勿隨意搬動，以免傷害擴大。
33	體育活動的功能包含了生理的功能、心理的功能以及社會的功能。
34	運動傷害的處理原則有五個步驟，包括：保護(Protection)、休息 (Rest)、冰敷 (Ice)、壓迫 (Compression)、抬高 (Elevation)，簡稱 PRICE。
35	受傷之後冰敷是藉由使血管收縮、減緩血液循環速率、並減少組織液滲出，進而達到控制受傷部位的腫脹、疼痛及痙攣的症狀，因為受傷部位的腫脹程度會影響復原所需時間的長短。
36	受傷時以彈性繃帶包紮於受傷部位，做局部的壓迫，以減少內部出血與組織液滲出，也具有控制傷害部位腫脹的功效。
37	受傷部位抬高 (略高於心臟)，可幫助積聚於受傷部位的組織液回流，避免受傷部位過度腫脹，可與冰敷、壓迫同時進行。
題號	項目:羽球
1	比賽採三局兩勝制，由先得 21 分的一方獲勝一局。
2	某方獲勝一球即得一分。

3	若比數達 20 平分，某方先獲得 2 分領先者獲勝此局。 若比數達 29 平分，先獲得 30 分的一方獲勝此局。
4	球員在第一局以及第二局結束時需換邊，若需要進行第三局比賽時，某方分數先達 11 分，雙方球員需換邊。
5	發球規定： (1)發球員與接球員應站立於斜相對的發球區，並不得踩到發球區界線。 (2)發球員與接球員雙足必須部分與地面接觸，固定不得移動位置，直到發球動作完成。 (3)球拍擊球瞬間，拍柄必須朝向下方且整個羽球應在發球員腰部以下並應先擊到羽球的基座。
6	球賽中，當發球員該局得分為 0 分或偶數分時，發球員及接球員應站於右發球區及接發球；若為奇數分時，則應站左發球區及接發球。
7	世界羽球女單排名第一，也是台灣羽球史上首位的「世界球后」是戴資穎。