

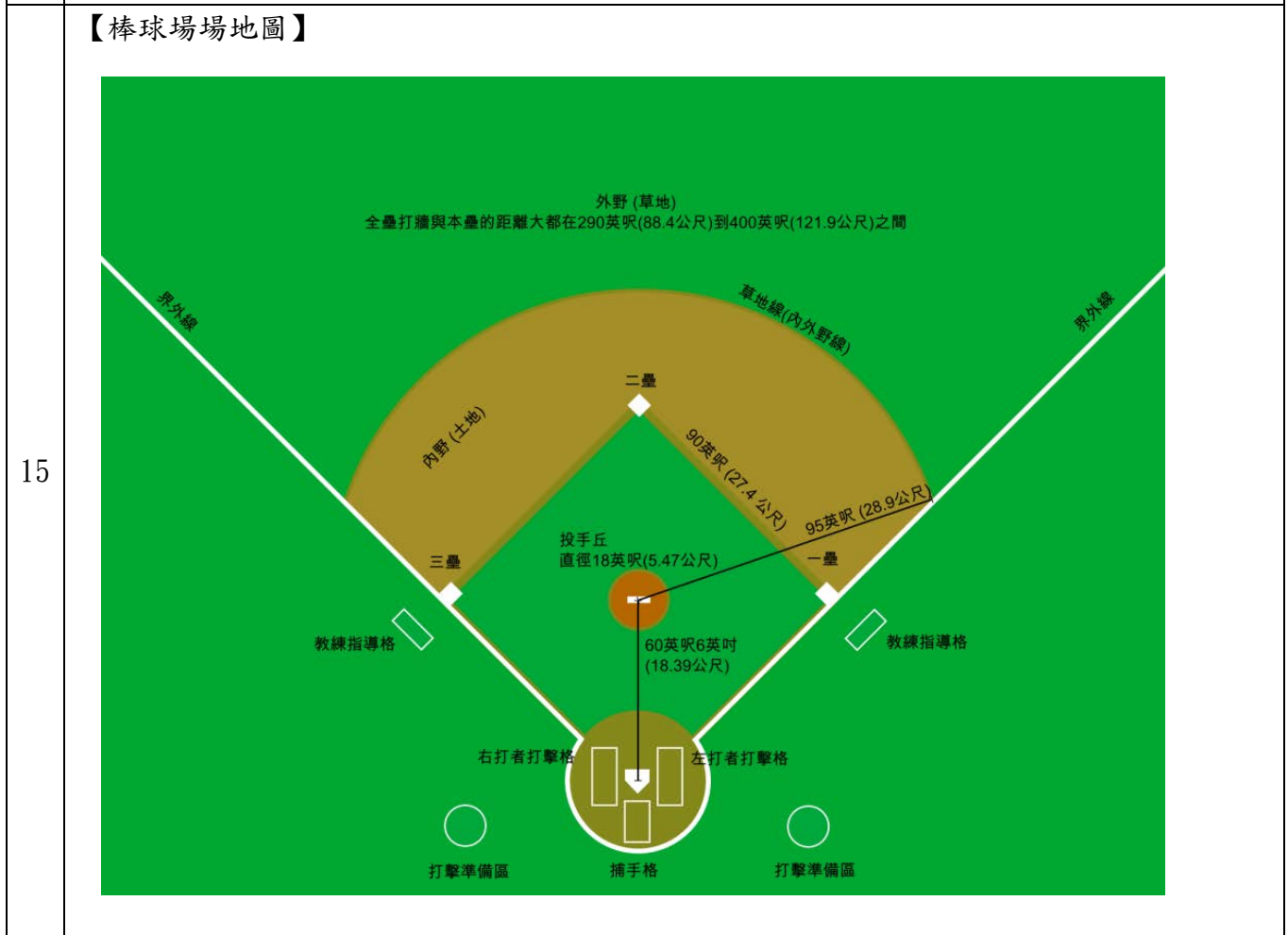
106-2 三年級體育科題庫

本校運動場地	
1	<p>籃球場:本校共有籃球全場 7 座(其中 6 座是風雨球場)、8 座籃球半場。</p> <p>排球場:4 座。</p> <p>田徑跑道:一圈 300 公尺(以第一道計算),共 7 道。</p>
項目:全民運動會	
2	每兩年舉辦一次,與全國運動會交錯舉辦。目的在於推廣全民運動,強調全民參與。其競賽項目以非亞、奧運項目為主。
項目:全國運動會	
3	每兩年舉辦一次,與全民運動會交錯舉辦。以舉辦亞、奧運項目為主。
項目:全國中等學校運動會	
4	<p>每年舉辦一次,簡稱全中運。是專為我國國民中學學生以及高級中學學生所舉辦的全國性賽事。其宗旨是發展中等學校學生的體育活動,促進學生身心健康,提升運動技術水準。</p> <p>107 年全國中等學校運動會在台中舉辦。</p>
項目:東亞青年運動會	
5	東亞青年運動會(簡稱東亞青奧;英語:East Asian Youth Games,縮寫:EAYG),前身為東亞運動會,是由東亞運動會總會(EAGA),現為東亞奧林匹克委員會協會(EAOC)所推動的地區綜合性運動會。
6	為了鼓勵與培養青年運動員,東亞運動會總會於 2013 年 5 月決議轉型為東亞青年運動會,並在 2014 年經東亞奧林匹克委員會協會(EAOC)會員國通過。
7	2019 年臺中市取得東亞青年運動會之主辦權。
項目:棒球	
8	中華職業棒球大聯盟(CPBL)是我國成立最早且是目前唯一的職業棒球聯盟。目前共有四支球隊,分別是:統一獅隊、中信兄弟隊、Lamigo 桃猿隊、富邦悍將隊。中信兄弟隊的主場在台中洲際棒球場。
9	<p>棒球正式比賽局數規定:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 國小:六局 2. 國、高中:七局 3. 大專以上:九局
10	投手投球動作規定:將球投出的動作中,任一腳皆不可向本壘方向再踏出第二步、不可移動軸心腳或重新設定軸心腳的位置。
11	界外區域判定:本壘往一壘邊線(延伸至外野)右方和本壘往三壘邊線(延伸至外野)左方都是界外區,反之為界內區域。
12	界內球判定:(必考)

1. 球觸及壘包，其後無論轉向任何地方，均為界內球。
2. 球曾一度出於界外區，但最後卻靜止於界內時，應判界內球。
3. 滾地球從內野向外野越過時，應以一壘或三壘作為判斷的基準。通過一壘或三壘，是在界內區域或壘包上方任何空間，最後在界外區域，仍應判界內球。
4. 球的落點在外野界內區，而後彈出界外區時，應判界內球。
5. 球在界內區域觸及球員或裁判員時，應判界內球。

13 棒球比賽場地呈扇形形狀，以本壘為起點，內野是由本壘、一壘、二壘、三壘圍繞的菱形。打擊者擊出安打後，要以逆時鐘依序上壘。

14 世界棒球經典賽(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，每隔四年舉辦一次。其賽事緣起於棒球在 2005 年被國際奧會正式排除在奧運比賽之外，為了讓棒球發展更加國際化而創立了這項國際賽事。



項目：我國籃球賽事

- 16 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

17	106 學年度高中籃球聯賽四強隊伍分別是:(必考) 男子組:東山高中(台中市)、松山高中、南山高中以及能仁家商 女子組:普門高中、滬江高中、永仁高中以及南山高中
項目:健康體適能(必考)	
18	定義:身體適應生活、動與環境的綜合能力。體適能較好的人在日常生活或工作中,從事體力性質的活動或運動皆有較佳的活力及適應能力,而不會輕易產生疲勞或力不從心的感覺。 檢測項目:身體組成、心肺適能、肌力與肌耐力、柔軟度以及瞬發力。
19	身體組成: (1)利用身高與體重的比例來推估個人的身體組成(身體質量指數 B. M. I)。 (2) 計算公式: $BMI = \frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高}^2(\text{公尺}^2)}$
20	心肺耐力: (1)檢測方式:國中以上男生須檢測 1600 公尺跑走,女生須檢測 800 公尺跑走。 (2)檢測目的:測量心肺功能或有氧適能。 (3)心肺耐力好,呼吸量會較大,而肺泡與微血管之間的氣體交換效率也較佳,所以一般稍微劇烈的身體活動比較不會有太喘的現象。 (4)心肺耐力好的人,血液裡的血紅素含量較多,有利於氧氣的輸送。 (5)要有效的增強心肺耐力,必須要針對個人的需要、能力與身體狀況來擬定。訓練時應注意:運動方式、運動頻率、運動強度、運動持續時間與漸進原則。
21	肌力與肌耐力: (1)檢測方式:一分鐘屈膝仰臥起坐。 (2)檢測目的:是為了評估身體腹肌之肌力與肌耐力。
22	肌力:是肌肉對抗某種阻力時所發出的力量。一般而言,是指肌肉在一次收縮時所產生的最大力量。 肌耐力:指肌肉維持使用某種肌力時,能持續用力的時間或反覆次數。
23	訓練肌力或肌耐力時,應注意: (1)訓練前要做熱身運動。 (2)使用重量器材或儀器前,要知道如何操作。 (3)在個人能夠負荷之範圍內,逐漸增加負荷。 (4)訓練過程不要閉氣原則上,上舉施力時吐氣,下放回原來位置時吸氣。 (5)訓練要兼顧所有大肌肉群,使能均衡發展。 (6)相同肌群之訓練項目勿排在一起,使訓練過之肌肉有充分時間休息恢復。 (7)做槓鈴推舉或訓練時,需有人在旁保護以策安全。 (8)不要過度訓練,過度訓練易造成傷害。
24	柔軟度: (1)檢測方式:坐姿體前彎。 (2)檢測目的:測驗柔軟度,評估後腿與下背關節可動範圍肌肉、肌腱與韌帶等組織的韌性或伸展度。

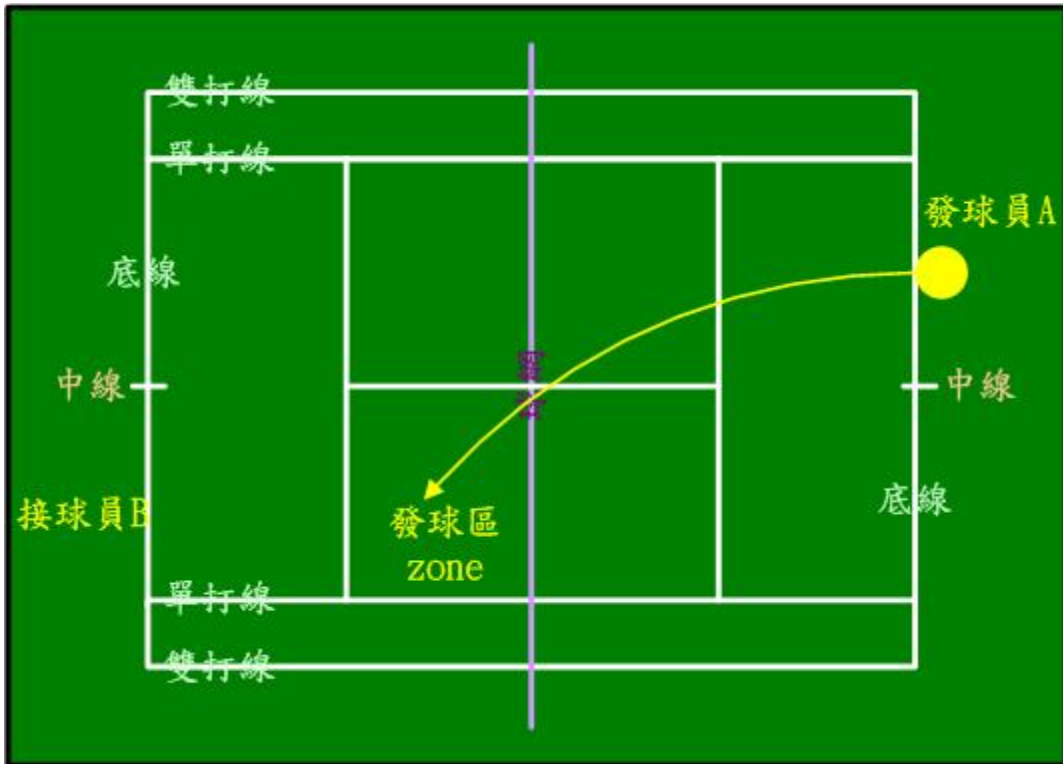
瞬發力：

- 25 (1) 檢測方式：立定跳遠
(2) 檢測目的：測驗瞬發力。

項目：世界盃足球賽，簡稱世足賽，2018年在俄羅斯舉行。(必考)

項目：網球

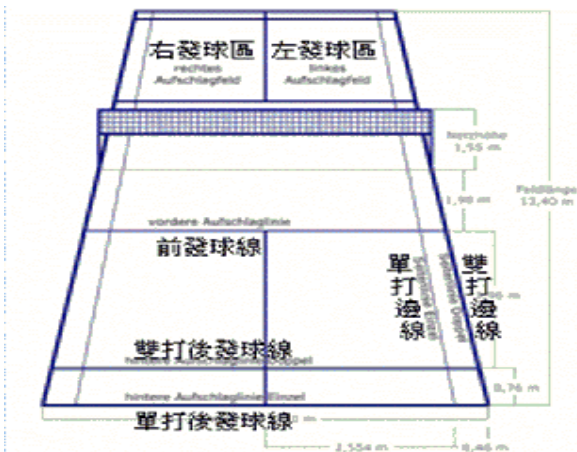
【網球場地圖】



26

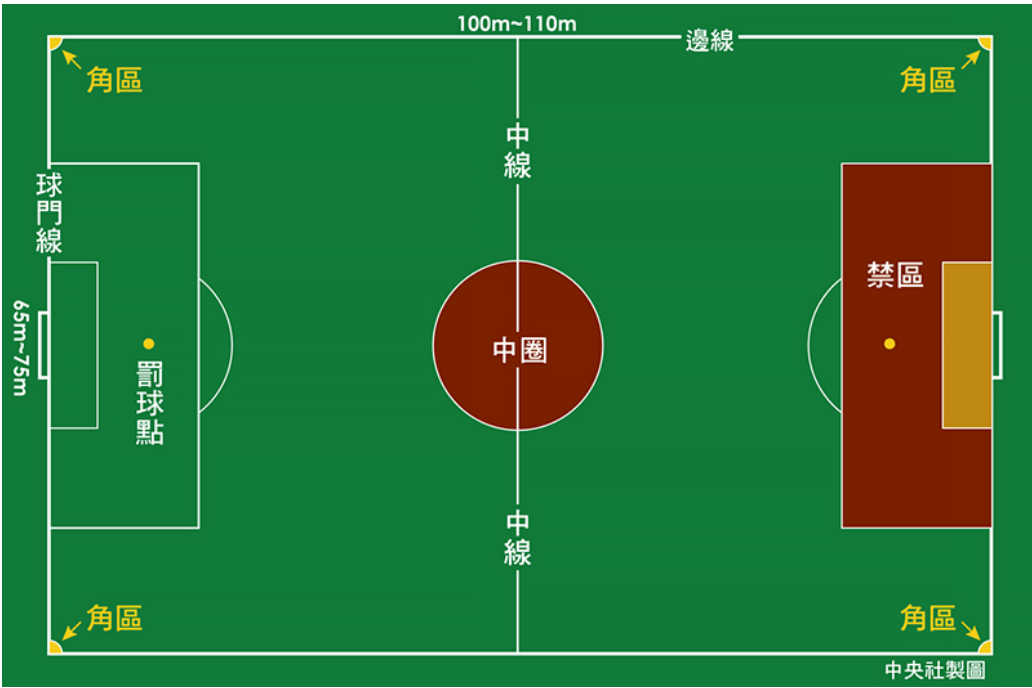
項目：羽球

【羽球場場地圖】



27

項目：足球(必考)

28	<p>自由球可分為直接自由球及間接自由球。</p> <p>如果直接自由球直接踢進對方球門，算進球。間接自由球踢出，球進入球門之前，必須接著觸及另一球員，才能算進球。如果間接自由球直接踢進對方球門，由對方踢球門球。如果間接自由球直接踢進己方球門，由對方踢角球。</p>
29	<p>擲球入場(throw-in)，是重新開始比賽的一種方法。擲球的球員需面向球場、兩腳的一部分在邊線上或在邊線外的地面上、用雙手擲球、從頭的後方越過頭頂擲球、在球離開邊線的地點擲球入場且所有對方球員必須站在距離擲球地點至少 2 公尺的位置。當球擲入球場內，球即進入比賽中。在球觸及另一球員之前，擲球的球員不可第二次觸球。如果對方球員不公平地擾亂或阻礙擲球球員，是非運動精神行為的犯規，應予以警告。</p>
30	<p>擲球入場，若直接進入球門，不能算進球。</p>
31	<p>進球判定：當整個球體越過兩球門柱之間及橫木下的球門線，而進球的球隊在進球之前沒有犯規行為，則算進球。</p>
32	<p>【足球場場地圖】</p>  <p>中央社製圖</p>
<p>項目：體育政策</p>	
33	<p>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</p>
34	<p>SH150 方案：</p> <ol style="list-style-type: none"> (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。

項目：籃球裁判手勢圖(必考)

35

» 犯規		
手部不合法動作	阻擋(進攻或防守)	推或空手球員之撞人
 擊腕	 雙手插腰	 作推出狀
帶球撞人	控球隊犯規	雙方犯規
 握拳擊掌	 握拳伸臂指向 進攻球隊本籃	 握拳交叉揮動
技術犯規	不合運動道德之犯規	奪權犯規
 手掌作T字型	 握腕	 握拳高舉雙臂

» 違例	
帶球走	不合法運球或兩次運球
 雙拳輪轉	 雙手拍球動作
三秒鐘違例	球回後場
 伸展前臂三指	 揮動手臂(食指)

» 執行程序

球員替補



胸前雙臂交叉

請求暫停



食指作T字型

跳球狀況


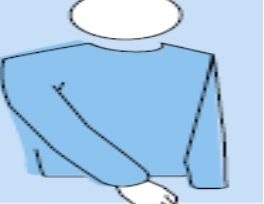
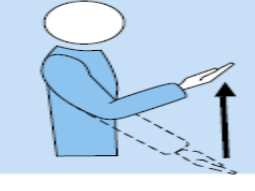
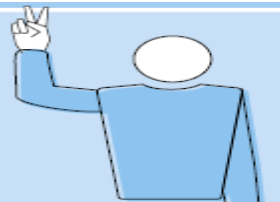
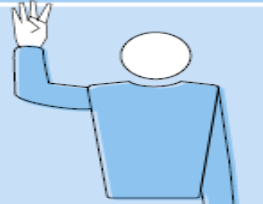
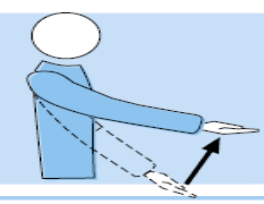




高舉雙手(拇指)

項目:排球裁判手勢圖(必考)

36

執法手勢	手勢意義及動作	執法手勢	手勢意義及動作
無關判罰的裁判手勢		有關判罰的裁判手勢	
	指示發球		界內球
	球隊發球 (得分者)		界外球
	交換場地		觸球
	暫停		觸網
	替補換人		越網

	<p>一局結束</p>		<p>越中線或球由往 下穿越</p>
	<p>持球</p>		<p>連擊</p>
	<p>四擊</p>		<p>發球時球未離手</p>
	<p>延誤發球 (8 秒未發球)</p>		<p>位置或輪轉錯誤</p>