

【體育時事】

- ◆全國中等學校運動會:是專為我國中等學校學生所舉辦的全國性賽事。每年舉辦一次。107 年全國中等學校運動會在臺中舉辦。
- ◆全國運動會:以舉辦亞運、奧運項目為主。每兩年舉辦一次，與全民運動會交錯舉辦。
- ◆全民運動會:目的在推廣全民運動，強調全民參與。競賽項目以非亞運、奧運項目為主。每兩年舉辦一次，與全國運動會交錯舉辦。
- ◆東亞青年運動會:簡稱東亞青奧(EAYG)。臺中取得 2019 年東亞青年運動會的主辦權。
- ◆高中籃球聯賽(HBL):每學年度舉辦一次。106 學年度甲級高中籃球聯賽男子組冠軍為松山高中、甲級女子組冠軍為普門高中。
- ◆世界盃足球賽每四年舉辦一次。2018 年世界盃足球賽在俄羅斯舉辦。
- ◆中華職棒大聯盟目前共有四隊，分別是中信兄弟、統一獅、富邦悍將以及 LAMIGO 桃猿。

【體適能】

一 健康體適能的五大要素:肌力、肌耐力、柔軟度、心肺耐力以及身體組成。

「心肺耐力」

◆心肺適能，也可以稱為心肺耐力，是指個人的肺臟與心臟，從空氣中攜帶氧氣，並將氧氣輸送到組織細胞加以使用的能力。因此心肺適能可以說是個人的心臟、肺臟、血管與組織細胞的有氧能力的指標。

◆心肺適能較佳，可以使我們運動持續較久且不至於很快疲倦，也可以使我們平日工作時間更久，更有效率。

◆以健康的角度來看，擁有良好的心肺適能可以避免各種心血管疾病，因此心肺適能可說是健康體能的重要因素。

◆心臟的肌肉和身體其他肌肉一樣，可經由運動刺激變得強而有力。因此，心肺耐力好的人，心臟收縮力量較好，血液輸送能力也較佳，對健康較有益。

◆增進心肺耐力的五個要領:

1. 運動方式:凡是有節奏、全身性、長時間且強度不太高的有氧運動，例如走路、慢跑、有氧舞蹈等，都有助於提升心肺耐力。

2. 運動頻率:每周至少從事 3~5 天的有氧運動。

3. 運動強度:運動時的強度以最大心跳率的 60%-80%較佳，以運動時有點喘但還可以說話的感覺為運動強度的依據。

4. 運動持續時間:在適當的強度下，每次運動 20-50 分鐘。

5. 漸進原則:應依自己的健康和體能狀況從事適當運動，而後逐漸增加運動時間和強度；但應避免一次運動量太大或運動負荷增加太多。

「肌力與肌耐力」

◆保持良好的肌力與肌耐力對促進健康、預防運動傷害與提供工作效率有很大的幫助。

◆肌力是指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能產生的最大力量。

◆肌耐力是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。

◆訓練時的注意事項:

三

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. 在個人能負荷的範圍內，逐漸增加負荷。
4. 訓練過程中以不要閉氣為原則，施力時吐氣，回復原來位置時吸氣。
5. 訓練要兼顧 所有大肌肉群，使其能均衡發展。
6. 相同肌肉群的訓練項目勿排在一起，要使訓練過的肌肉充分的休息時間來恢復。
7. 做槓鈴推舉或訓練時，需有人在旁保護以策安全。
8. 不可過度訓練，過度訓練易造成傷害。

四 「柔軟度」
指人體關節能活動的最大範圍，主要受關節、肌肉和肌腱的影響。現代人由於長期處在靜態的工作與生活模式下，使得肢體活動範圍變小且缺乏變化，若再加上經常久坐或久站，很容易使身體的柔軟度變差，使得動作笨拙、不協調，且容易導致姿勢不良、關節老化、扭傷或肌肉拉傷等傷害。

五 「身體組成」
◆身體組成是以體脂肪百分比來判定，它與遺傳、生活作息以及飲食習慣息息相關，要降低體脂肪，最好的方法是結合運動與飲食控制，同時也要瞭解改變身體組成不是短時間就可達成的，除了在飲食以及作息調整必須詳細計畫外，最重要的是持之以恆。
◆身體質量指數(BMI):
1. 利用身高與、體重的比例來推估個人的身體組成。
2. 公式：
$$BMI = \frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高}^2(\text{公尺}^2)}$$

3. 人的體重分級與標準：

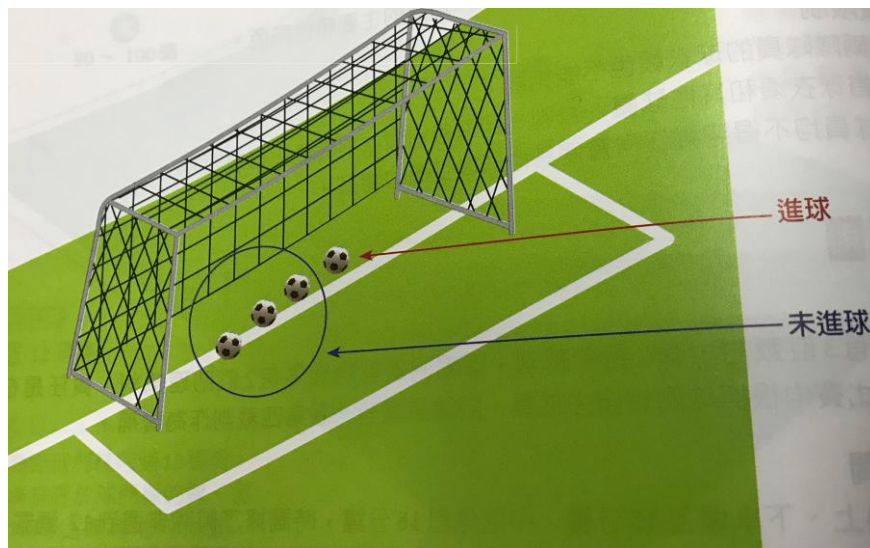
分 級	身體質量指數
體重過輕	BMI < 18.5
正常範圍	18.5 ≤ BMI < 24
過 重	24 ≤ BMI < 27
輕度肥胖	27 ≤ BMI < 30
中度肥胖	30 ≤ BMI < 35
重度肥胖	BMI ≥ 35

資料來源：衛生福利部國民健康署

【運動傷害】

一 「肌肉痙攣」
◆俗稱抽筋。造成抽筋的原因很多，常見的有肌肉或肌腱的撕裂傷、鹽分流失過多、溫度變化太大、血液循環不良、過度疲勞、緊張、肌肉協調不良等。
◆發生抽筋狀況時，應立即停止運動並休息，對局部肌肉施加均勻的按摩，緩慢而持續的拉長抽筋部位，直到肌肉放鬆。切記不可用力扣打肌肉或把肌肉過度拉長，以免增加傷者痛苦，甚

	至造成肌肉纖維斷裂等更大的危害。
二	<p>「肌肉傷害」</p> <p>◆急性運動傷害可分為兩類，一是肌肉挫傷，是指肌肉直接收到外來力量撞擊所造成的肌纖維斷裂及出血。另一種為肌肉拉傷，是指肌肉本身收縮不當所造的肌纖維受傷。</p> <p>◆肌肉拉傷若無適度的調整或復健，發生二度傷害的機率很高。因此，充分熱身與伸展運動，力求動作的正確性以及加強肌力等，都可以減少傷害的發生。</p>
三	<p>「運動傷害的處理原則」</p> <p>◆一般的急性運動傷害處理是依序「P. R. I. C. E」原則進行，即保護(Protect)、休息(Rest)、冰敷(Icing)、壓迫(Compression)及抬高(Elevation)。</p> <p>◆運動傷害的預防</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 適當的穿著 2. 場地器材的維護 3. 充分的熱身活動 4. 善用防護器具 5. 戶外運動注意天候狀況 6. 隨時補充水分 7. 了解自己的身體與技術能力 8. 運動時要集中注意力 9. 了解運動項目的特性及規則 10. 運動後適當的休息與補充營養
【羽球】	
一	<p>◆比賽採三局兩勝制，先得 21 分的一方獲勝一局。每獲勝一球可得 1 分，採落地得分制。</p> <p>◆分數到達 20 分平分時，任一方須連續贏 2 分才可獲勝此局。分數達到 29 平分，則以先得到 30 分的一方獲勝此局。</p> <p>◆比賽中，該局得分為 0 或偶數時，發球員及接球員須站在右發球區發球及接球。若得分為奇數時，發球員及接發球員應站在左發球區發球及接球。</p> <p>◆勝一局者，在下一局比賽中首先發球。</p> <p>◆第二局結束，若需要第三局比賽(決勝局)，某一方分數先達 11 分時，雙方球員應換邊。</p>
【足球-11 人制】	
一	<p>◆正式比賽規定每隊出場人數為 11 人，其中一人為守門員。比賽開始時若其中一隊少於 7 人，比賽不得開始或繼續。已被替補離場的球員不能再上場比賽。</p> <p>◆正式比賽分為上下半場各 45 分鐘，中間休息 15 分鐘。</p> <p>◆直接自由球:如被判罰踢直接自由球，球員直接射門，進球可得一分。</p> <p>◆間接自由球:當罰球未進入對隊的球門前，必須經主罰球員以外的其他球員觸及之後進球才能算得分。</p> <p>◆進球判定:球的整體從兩根門柱間及橫木下越過球門線外沿的垂直面。</p>



◆擲界外球規定：

1. 擲球員必須面向球場，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。
2. 擲球時，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，但不得全部踏入場內。

◆足球術語中的「帽子戲法」是指同一球員單場獨拿 3 分。

◆足球術語中的「烏龍球」指的是己方的球員踢進己方的球門，使對方得分。

◆在服裝限制中，守門員球衣須和其他球員、裁判、助理裁判球衣顏色不同，以便區別。

【田徑】

一 田徑比賽項目有「徑賽」、「田賽」、「混合項目競賽」、「競走」、「路跑」以及「越野賽跑」

「徑賽」

◆以時間計算成績。例如：短距離跑、中距離跑、長距離跑、跨欄、障礙賽以及接力賽(4X100 公尺、4X400 公尺)。

二 ◆400 公尺以下的各項目(包含 400 公尺、4*100 公尺第一棒及 4*400 公尺接力第一棒)需用起跑架，其他各項目均不得使用起跑架，且須採用蹲踞式起跑。

◆短距離跑以及 4*100 公尺接力賽全程採分道跑。4*400 公尺接力賽跑中，第一棒以及第二棒的第一個彎道為分道跑。第二棒跑完彎道後至搶道線後，可不再分道。

三 ◆400 公尺以下發令起跑口令：「各就位」、「預備」、「鳴槍」

◆超過 400 公尺的賽跑，起跑時選手不可以單手或雙手觸地。發令起跑口令為「各就位」、「鳴槍」。

◆選手名次的決定是以軀幹之任何部分到達終點的垂直面先後為準。軀幹有別於頭、頸、臂、腿、手或腳。

◆接力跑是田徑運動中唯一的團體項目。

「田賽」

◆以高度和距離長度計算成績。可分為跳部和擲部。

四 ◆跳部：

1. 垂直跳躍運動：跳高、撐竿跳。

2. 水平跳躍運動：跳遠、三級跳遠。

◆擲部：推鉛球、擲鐵餅、擲鏈球、擲標槍。

	◆除了跳高與撐竿跳之外，其餘所有的田賽項目，若超過 8 位選手，每位選手有三次試跳(擲)的機會，取成績最佳的 8 位，再加三次的試跳(擲)機會。若少於 8 位或剛好 8 位選手參賽時，每位選手有六次試跳(擲)的機會。
五	馬拉松是一項考驗耐力的長跑，跑者須跑完 42.195 公里的距離。
六	超級馬拉松簡稱「超馬」，是一項距離超過 42 公里的長跑比賽。其規則、距離、路線、時間等，都是由主辦單位依照需求而定。
【籃球】	
一	<p>◆國際籃球規則中，一場比賽分為四節，每一節時間為 10 分鐘。目前國際賽事以及各國國內賽事均適用國際籃球規則。</p> <p>◆比賽中，一隊最多可以派 5 名球員上場，若場上球員少於 2 人，應判定失敗。</p> <p>◆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。</p> <p>◆球出界、持球走步、兩次運球、球回後場、禁區籃下三秒、罰球提早進場、八秒球未過半場、5 秒未發球、腳踢球，皆屬於違例，罰則為喪失控球權。</p> <p>◆個人犯規:每一場球賽個人有四次犯規的機會，第五次犯規不得在同場球賽繼續比賽。</p> <p>◆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，應重新計算團隊犯規)</p> <p>◆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。</p> <p>◆罰球:當進攻者投籃未投進且同時被防守方犯規，如犯規位置於兩分區域內則罰兩球，三分區域外則罰三球。</p> <p>◆禁區內 1.25 公尺的半圓稱為「合法衝撞免責區」。</p>
二	<p>美國籃球賽事:</p> <p>「NBA」--美國職業籃球聯賽</p> <p>「WNBA」--美國女子職業籃球賽</p> <p>「NCAA」--美國大學籃球聯賽</p>
三	<p>台灣籃球賽事</p> <p>「SBL」--超級籃球聯賽</p> <p>「WSBL」--女子超級籃球聯賽</p> <p>「UBA」--大專籃球聯賽</p> <p>「HBL」--高中籃球聯賽</p> <p>「JHBL」--國中籃球聯賽</p>
四	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。
【排球】	
一	<p>◆排球發球球員需在裁判鳴哨後 8 秒鐘之內將球發出。</p> <p>◆比賽採五戰三勝，前四局以先得 25 分並至少領先對隊 2 分，即勝一局。</p> <p>◆比賽採落地得分制，每勝一球得一分。</p> <p>◆若局數為 2:2 時，則決勝局(第五局)以先獲得 15 分並領先對隊 2 分者為勝。</p> <p>◆進入決勝局，如一方先獲得 8 分，雙方須交換場地。</p> <p>◆發球時，球只允許拋起或離手一次，球拋起離手後應以單臂擊球。</p> <p>◆全隊最多可以有三次的擊球擊回對區，若超過即為「四擊球」，但合法的攔網動作不計次數。</p>

	<p>◆連擊:同一球員連續擊球兩次或連續觸及身體數個部位。</p> <p>◆輪轉:換邊發球時，應依順時針方向輪轉一個位置，若原發球方得分，則仍由原發球員發球。</p>
二	<p>自由球員規定:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 必須穿著與其他隊員明顯不同顏色或不同樣式的比賽服。 2. 只能擔任後排球員的角色，且不能將高於網子上端的球擊向對區。 3. 不能發球、不能攔網，也不能試圖攔網。
三	<p>界外球判定:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 球觸及地面的部分完全在界線以外。 2. 球觸及球場以外的物體、天花板或非場上球員。 3. 球觸及標誌竿、網索、網柱或標誌竿以外的球網部分。 4. 球的整體或部分從有效飛越空間以外通過球網垂直面。
【鐵人三項】	
一	<p>◆鐵人三項是一人獨自完成三種運動的比賽，此三項運動依序為游泳、自行車及路跑。</p> <p>◆比賽距離為游泳 1.5 公里、自行車 40 公里以及跑步 10 公里。</p> <p>◆在競賽中，如自行車故障需自行修理，不得向他人借用工具或零件。</p> <p>◆除亞、奧運及國際正式比賽使用 51.5 公里標準賽程外，其他比賽可因環境因素由主辦單位調整競賽距離。</p>
【體育政策】	
一	<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>
二	<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。
【本校運動場環境與體育】--必考	
一	<p>◆本校運動場地共有籃球全場七座(其中六座為風雨球場)、籃球半場八座、排球場四座、梨球場、滑板場、足球場以及一圈 300 公尺(以第一道計)的跑道(共 7 道)。</p> <p>◆體育課體操共有十節，分別是:</p> <p>第一節:下肢運動</p> <p>第二節:上肢運動</p> <p>第三節:擴胸運動</p> <p>第四節:體側運動</p> <p>第五節:轉體運動</p> <p>第六節:腹部運動</p> <p>第七節:腹背運動</p> <p>第八節:平衡運動</p> <p>第九節:跳躍運動</p> <p>第十節:緩和運動</p>
【防溺宣導】--必考	



校園水域安全宣導

各位親愛的家長：

隨著天氣日漸炎熱，從事水域活動的機會增多，但也很遺憾常發生溺水死亡事件，發生主要在於「非上課時間及週末、假日下午時段」、「自行結伴出遊」及「溪河流戲水」頻率最高，暑假期間請家長和學校共同關心學生水域安全：

- 選擇合法地點
- 應有家長陪同
- 留意天氣變化
- 避免危險行為
- 學會水中自救
- 不穿吸水衣褲



緊急聯絡電話：

- 1. 救災防護專線：119
- 2. 海巡服務專線：118
- 3. 報案專線：110
- 4. 行動電話急難救助專線：112

相關資訊網站：

- 1. 教育部「游泳121網站」
網址：<http://www.sports.url.tw/>
- 2. 內政部消防署防災知識網→登山助瀾網
網址：http://www.nfa.gov.tw/nfa_k/
- 3. 行政院災害防救委員會防災數位學習網→水上活動注意事項
網址：<http://124.199.65.72/clearing/>

救溺五步

叫叫伸拋划 救溺先自保

- 叫** 大聲呼救
- 叫** 呼叫 119、118、110、112
- 伸** 利用延伸物 (竹竿、樹枝等)
- 拋** 拋送漂浮物 (球、繩、瓶等)
- 划** 利用大型浮具划過去 (船、浮木、救生圈、救生浮標、保麗龍等)

教育部 關心您

防溺十招

生命無價！教育部再次呼籲並提醒家長，多一份關心，多一點叮嚀，切勿輕忽任何可能發生的危險，避免溺水事件悲劇再次發生，讓我們共同守護學生生命安全！

教育部 關心您



第一招 戲水地點需合法，要有救生設備與人員



第二招 避免做出危險行為，不要跳水



第三招 湖泊溪流落差變化大，戲水游泳格外小心



第四招 不要落單，隨時注意同伴狀況位置



第五招 下水前先暖身，不可穿著牛仔褲下水



第六招 不可在水中嬉鬧惡作劇



第七招 身體疲累狀況不佳，不要戲水游泳



第八招 不要長時間浸泡在水中，小心失溫



第九招 注意氣象報告，現場氣候不佳不要戲水



第十招 加強游泳漂浮技巧，不幸落水保持冷靜放鬆

水上活動安全守則

一、慎選水上活動地點

- 1 戲水時應選擇設有救生人員值勤的水域，並聽從救生人員指導。



- 2 在設有「禁止戲水（游泳）」或「水深危險」等標誌的區域，切勿戲水或從事任何水上活動。



- 3 不在深潭、野塘、水埤等場所戲水，以避免戲水時因水質不佳、深度不明、水底雜物多而受傷，或陷入泥沼而喪命。



- 4 許多溪流水面看來平穩，水底下卻暗藏惡流，一旦被捲入，就無法抽身；以下為常見危險水流之樣態：

翻滾流

水流遇瞬間落差之地形時（如：低水壩、攔砂壩等），會形成翻滾現象，將人員或物體吸住翻滾，造成受困與傷亡；一般來說，較淺之溪流容易察覺翻滾流現象，較深之溪流則難以辨識。



漩渦流

當水流繞著岸邊轉彎處，或遇到障礙物時即會形成漩渦，讓人員或物體捲入其中，十分危險。



白色水域

水流與障礙物碰撞後，產生大量白色氣泡與浪花之水域，此處多不規則淺灘，人員易因河床之藻類及水流衝擊而滑倒受傷。



二、準備從事水上活動前，應注意事項

- 1 下水前應先做伸展暖身操，以避免下水後肌肉抽筋。



- 2 應穿著游泳衣、褲或救生衣等服裝，不可穿牛仔褲入水。



- 3 活動前應瞭解自身健康狀況，如果身體不適、飢餓、過飽、醉意、心情欠佳或感覺水溫過低時，都不宜下水。



- 4 活動前應留意天氣狀況，如天候不佳甚至打雷下雨時，便不可從事任何水上活動。



三、從事水上活動時，應注意事項

- ① 於海水浴場等海邊從事水上活動時，千萬不可超越警戒範圍，並應於從事活動前確實瞭解該地漲退潮時間。



- ② 磯釣時，應確實穿戴救生衣、釘鞋與安全帽，隨時掌握海邊風浪等級及漲、退潮時間；另外如果見到海上忽然有大浪接近，亦應立即迴避。



- ③ 於溪河中戲水時，若發現山區烏雲密佈、上游傳來隆隆聲、溪水變色或水面忽然上昇等現象，係屬山洪爆發前兆，應立即撤離並往高處逃生。



- ④ 如果發現有人溺水，請遵循下列原則：
- 切勿自行冒然下水施救。
 - 大聲呼叫請求支援。
 - 打118或119向海巡或消防單位求援。
 - 察看是否有救生繩、圈或具有浮力之物品，於岸上實施救援。



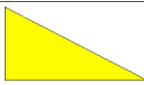

119



「水域安全標誌」資料來源:中華民國海洋國家公園管理處

水域遊憩活動警示旗幟(依據教育部體育署"水域遊憩活動警示旗幟、水域安全標誌"統一規範)

• 「水域遊憩活動警示旗幟」分為四種,其色彩、形式、代表意義及懸掛原則分別如下:

 <p>色彩形式:上紅下黃,四角旗。 代表意義:救生員守望範圍,得於水域開放時間內,在兩支紅黃旗之間游泳。 懸掛原則:泳區開放時,懸掛於泳區範圍兩側邊界各一支。 建議尺寸:90cmX120cm</p>	 <p>色彩形式:紅色三角旗。 代表意義:水域關閉,危險!請勿下水。 懸掛原則:因各種氣象因素、突發狀況或其他管理上之因素必須關閉泳區。 建議尺寸:90cmX120cm</p>
 <p>色彩形式:黃色三角旗。 代表意義:當心!水域狀況不佳,游泳特別注意安全。 懸掛原則:水域狀況並非平靜,不善泳者及老幼孺須特別小心。 建議尺寸:90cmX120cm</p>	 <p>色彩形式:綠色三角旗。 代表意義:水域開放,適宜游泳。 懸掛原則:水域狀況在救生員守望之下,適宜開放供遊客游泳。 建議尺寸:90cmX120cm</p>

水上安全標誌-允許標誌



游泳
SWIMMING



水肺潛水
SCUBA DIVING



衝浪
SURFBOARD RIDING



滑水
WATER SKIING



釣魚
FISHING

水上安全標誌-警告標誌



水深危險
BEWARE OF DEEP WATER



小心強勁暗流、激流
BEWARE STRONG UNDERCURRENT OR RIP



小心突降陡坡
BEWARE SUDDEN DROP-OFF



小心水母
BEWARE OF STINGERS



小心鯊魚
BEWARE OF SHARKS

水上安全標誌-禁止標誌



禁止游泳
SWIMMING PROHIBITED



禁止水肺潛水
SCUBA DIVING PROHIBITED



禁止衝浪
SURFBOARD RIDING PROHIBITED



禁止滑水
WATER SKIING PROHIBITED



禁止釣魚
FISHING PROHIBITED



禁止浮潛
SKIN DIVING (SNORKLING) PROHIBITED



禁止潛水
SKIN DIVING (SNORKLING) & SCUBA DIVING PROHIBITED



禁止跳水
DIVING PROHIBITED



禁止射魚
SPEAR FISHING PROHIBITED

#出題方向:

1. 國一、國二請參閱此份題庫(90%由題庫出題)。

2. 高一、高二請參閱:

(1)「簡易運動規則」(翔宇版本),80%由此本規則出題,請注意:田徑項目、足球項目、棒球項目、壘球項目、桌球項目、羽球項目以及附錄1~附錄4。

(2)此份題庫的體育時事以及防溺水宣導部分。