**113學年第二學期建德國中九年級健體領域藝能科重點整理**

\*棒壘球場上戰術的運用下達，可靠口語及手勢給予指令，讓對手看不出頭緒。

\*棒壘球比賽，用犧牲觸擊護送壘包上的隊友，推進至下一個壘包，也就是短打。

\*棒壘球比賽時，打者將球擊後出界，視為好球。

\*游泳比賽中，唯一在水中出發的是仰式項目。

\*仰式比賽允許在出發與轉身後做潛泳動作，但不可超過15公尺線是以頭部為準。

\*仰式打水為大腿出力，大腿帶動小腿向上打水，腳板會呈內八字。

\*仰式腿部打水動作是朝上施力，捷泳是朝下施力。

\*仰式腿部打水動作上下幅度太大會造成阻力。

\*游泳使用的泳鏡，下潛時無法平衡壓力，並不適合使用在浮潛、潛水活動中。

\*仰式練習順序為先練習腿部打水，再練習划手。

\*排球比賽時，)攔網技術是屬於防守動作。

\*排球比賽時，最多僅能3人參與攔網動作。

\*排球比賽時，最有效率的攔網方式是三人攔網。

\*排球比賽時，自由球員不能參與攔網動作。

\*排球比賽中，最主要防阻對手攻擊得分的方式是攔網。

\*有關排球攔網空中手部正確動作手為輕輕觸碰球網；

犯規動作為 (甲)雙手晃動，隨意揮動 (乙)單手攔網　(丙)以拳頭攔網 。

\*排球比賽中，攔網最優先的準備，是要看舉球的方向才知道該往何處移動。

\*排球網前攔網時，須注意身體不能碰觸到球網，否則會被視為犯規。

\*排球攔網時，身體在空中的姿勢為ㄑ字型。

\*排球攔網觀念的正確敘述，攔網起跳位置為攻擊手起跳點的對面網前位置。

\*桌球比賽中，當裁判做單一手臂上舉握拳手勢，是為得分。

\*桌球比賽中，當裁判做單一手臂上舉五指併攏向前之手勢，為重新發球。

\*桌球比賽中，當裁判做單一手臂平伸手掌朝上之手勢，為指示發球。

\*桌球比賽時，每發2球就要交換發球權。

\*桌球發球規則中，不可以跳動發球讓對方無法掌握發球方向。

\*桌球發球規則中，發球時 必須讓對手看到球，不可用手或身體遮掩。

\*籃球比賽時，防守強弱邊是以有球或無球辨識。

\*籃球防守類型可分為盯人防守與區域防守二種。

根據衛生福利部 國民健康署的定義，每天連續坐幾小時以上，便是久坐？ (A)4 (B)5 (C)6 (D)7。

**健教單元**

第一單元至第二單元第一章