114 學年第二學期建德國中八年級健體領域藝能科補考重點整理

*生活中背部癢時，手總是無法搔到癢處，可能手臂缺乏柔軟度的體適能要件。
*在學校時，柔軟度的測驗方式一般是以下列哪項體適能來進行檢測坐姿體前彎。
*實施急性運動傷害處理方法中的「抬高」，應讓患處高於心臟，以幫助血液回流，促進消腫。
*發生校園運動傷害的可能原因是運動技術不佳，但場上拚搏態度積極。
*2026 年世界盃足球賽由加拿大、墨西哥及美國三國聯合舉辦。
*籃球運動中搶籃板要素(A)轉身、移動卡位(B)預判反彈落點(C)迅速反應起跳。
*籃球個人防守的基本動作 (A)防守姿勢(B)防守動作(C)防守步法。
*國際籃球總會（FIBA）規則明訂：籃球比賽進攻方的進攻時間為 24 秒。
*籃球比賽致勝最重要的條件為防守。
*籃球員在地面上佔據著一個假想空間，此空間包括球員上方及垂直起跳後身體與地面之間的空間我們稱之為圓柱體。
*排球場上球員不小心從網下侵入對區空間，但因沒有妨礙對方比賽動作，所以不算犯規。
*排球發球時，需在裁判鳴哨後 8 秒內必須完成發球動作。
*排球裁判在自己身體腹部位置雙手做前後交替輪轉動作，表示球隊替補換人。
*排球裁判在自己身體腹部位置做單手畫圈動作，表示位置或輪轉錯誤。
*排球裁判手指比出 4 的動作，表示超過 3 次擊球犯規。
*排球運動中的自由球員不能在場上執行攻擊。
*仰姿漂浮也是自救的基本技術。
*游泳換氣時要注意呼吸節奏，用口吸氣、用口和鼻同時吐氣。
*游泳競賽唯一從水中出發的泳姿為仰泳。
*仰泳換氣時機，趁著推手時口鼻同時吐氣；恢復時嘴巴吸氣進行換氣，這樣的換氣時機拿捏主要還有避免換氣時吃到水。
*仰泳划手的推水階段，要將手推到大腿部位才能進行有效推進。
*仰泳的第一步，要先學會仰姿漂浮技能。
*仰泳時，若水不斷的潑到臉上，很可能是A)划手沒抓到水 (B)泳姿不平衡 (C)踢水動作不正確。
*仰泳划手動作的階段循環順序為 啟動→抓水→推水→回復。
*游泳比賽項目中，哪一項目的比賽規定不論是轉身或抵達終點，都必須雙手同時觸牆的是蛙式。
*跳躍步非桌球的步法。
*桌球運動中所謂的弧圈球，就是指抽球技能。
*下圖，可以判斷為桌球動作技術的反手位擊球。



健教單元

習作 1-1 到 2-1 p.1~p25頁