**113學年第二學期建德國中七年級健體領域藝能科重點整理**

1. 林書豪說：「在學習成功前，人必須先學會失敗。」與「失敗為成功之母」的意義是相同的。
2. 奧林匹克運動格言是「更快、更高 、更遠」，與奧林匹克運動推廣的核心價值「卓越」意義相同。
3. SH150　活動目的 (1)善用學校運動資源增加運動時間(2)下課時間也可以進行運動 (3)學生開設運動性社團提供學生運動機會
4. 參加運動會時常進行的聖火進場儀式是源自奧林匹克運動會，聖火的意義為「象徵人類從事運動的正面的價值」。
5. 我國女子舉重選手郭婞淳曾於2020年東京夏季奧運會中，為我國奪得59公斤級金牌
6. 運動後可以帶給大腦新能量，有助於學習。
7. 現代奧林匹克運動會能在1896年重新舉辦，要歸功於奧林匹克之父「皮耶德．古柏坦」的努力
8. 「制訂具體運動計畫做為執行運動的作法」有助於培養規律運動習慣。
9. 有關現代奧林匹克運動會為每4年舉辦1次。
10. 有關運動頻率的部分「高強度短時間，如全速跑運動方式」是為最佳的運動效果。
11. 我國有名的長跑健將為林義傑，曾代表台灣參加多次極限超級馬拉松。
12. 臺灣的運動選手曾經在奧林匹克運動會獲得獎牌的項目有：田徑、、羽球、舉重、體操、柔道、空手道、高爾夫球、桌球、跆拳道、射箭、拳擊。
13. 「促進心理健康」、「發揮身體潛能」、「提升體適能」屬於運動的正面價值。
14. 班際比賽時，因為遭到防守者犯規，裁判給予小翰兩次罰球機會，請問小翰最多能因這次的罰球得到兩分。
15. 當投籃時，遭到防守者犯規，裁判鳴哨後將會給予罰球的機會。
16. 影響籃球比賽得分多寡的因素「投籃命中率」、「對方防守強度」、「抄截次數」。
17. 籃球技能中，投籃動作有「上籃」、「鉤射」、「罰球」。
18. 比賽過程中，為了能夠接獲隊友傳球，完成投籃動作，經常使用V字或L字型的跑動，其目的是擺脫防守者　。
19. 關於投籃動作，必須注意的要素有「持球手的位置」、「站立姿勢」、「手部跟隨動作」。
20. 有關桌球正手發不旋轉長球動作敘述「準備時，兩肘彎曲約90度，球放在左掌心，並將球拍靠近球」。
21. 桌球運動的特點為：「所需的場地及空間不大」、「不受天候的影響」、「技巧變化豐富且充滿樂趣」。
22. 下列有關桌球直拍及橫拍的特點敘述：「直拍發球多樣化，可靈活發出各種旋轉且不同落點及力量的變化球」、「直拍不利於反手拍攻擊，且攻守結合較困難」、「橫拍攻守打法全面，防守範圍較大」。
23. 下列有關桌球球拍持法介紹：(1)橫拍又稱為刀板，是最早開始使用的型式　(2)直拍持法有點類似中餐用餐時持筷子的方式 (3)中國式直拍通常拍形較長，拍柄構造為木質短柄，兩面均可貼皮，以反面膠皮擊球即所謂「直拍橫打持法」。
24. 進行桌球個人單打比賽時，下列比賽策略正確敘述：(1)觀察對手擅長發球的方式及落點，以利做好回發球的準備　(2)嘗試發球給對手的正手方及反手方，觀察對手回發球的弱方　(3)與對手來回擊球的過程中，盡可能回球變線來擾亂對方節奏。
25. 桌球反手推擋球動作的預備姿勢為：(1)身體面向球桌、雙眼注視前方　(2)兩膝微曲輕鬆站立 (3)兩肘彎曲約　90　度、雙手置於胸前。
26. 根據國際比賽規定，桌球發球應符合以下原則：(1)發球時，球應靜置於不執拍的手掌上，手掌平坦張開(2)持球手掌位置應於發球方桌球檯端線後，和檯面水平面之上(3)發球員應用手將球接近垂直向上拋起，至少16公分以上，不得使球旋轉。
27. 正手平擊球動作順序：(1)準備姿勢(2)引拍(3)預備擊球(4)姿勢揮拍擊球。
28. 以拇指及食指先入水啟動抓水為游泳捷泳「抓水階段」第一步驟。
29. 最快速的泳姿為捷式
30. 捷泳踢水的目的為 (1)平衡身體姿勢 (2)有效的前進 (3)平衡左右划手動作。
31. 大腿旁為捷泳「推水階段」出水最佳位置。
32. 捷泳最佳換氣時機為先吐氣，嘴巴出水面時吸氣。
33. 「救溺五步驟」為叫叫伸抛划：第一步叫：大聲呼救。第二步叫：呼叫 119 、 118 、 110 、 112 。第三步伸：利用延伸物（竹竿、樹枝等）。第四步拋：拋送漂浮物（球、繩、瓶等）「將物品拋置溺者後方位置」 。第五步划：利用大型浮具划過去（船、救生圈、浮木、救生浮標等）。
34. 最省體力的自救法為大字飄。
35. 遇到離岸流時，應該與海岸平行，向左、右游開離岸流。
36. 水域遊憩活動警示旗幟分為四種：

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)。

色彩形式：紅色三角旗。(代表意義：水域關閉，危險！請勿下水)。

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)。

色彩形式：綠色三角旗。(代表意義：水域開放，適宜游泳)。

**☆體育單元：習作選擇題4-1.4-2.5-1.5-2.5-3.6-1.6-2部分**

**☆健康考試範圍：習作1-1~2-1 (包含：是非題、選擇題、閱讀題組)**