

臺北市立格致國民中學

# 106 學年度第 1 學期 健體領域工作坊成果

成果內容：

1. 健體領域教師專業學習社群成效報告表
2. 8 次教學工作坊簽到表、會議紀錄(含照片)
3. 期末測驗試卷與分析

臺北市 106 學年度第 1 學期

健康與體育領域教師專業學習社群成效報告表

【請依實際辦理情形詳填，表格不足請自行延長】

學校名稱	臺北市立格致國民中學
學習領域	健康與體育領域
領域人數	2 人 (健康與體育 1 人，配課 1 人)
共同備課主題	跨校共備與發表、領域共備、期末測驗分析
量化呈現辦理成效	<p>社群共同備課次數：4 次</p> <p>教學設計 2 份</p> <p>教學觀摩：1 次</p> <p>研習分享：1 次</p>
質性說明辦理成效	<p>1. 目標檢核</p> <p>(1) 本學期透過共同備課方式，進行期末測驗討論：達成。</p> <p>(2) 至福安國中第 7 群組健體新課綱研習：達成。</p> <p>(3) 健體領域配課教師增能研習：達成。</p> <p>2. 社群運作過程敘事分享(如過程挑戰與對策、內外部支援的分析)</p> <p>(1) 專任教師規劃全校健康與體育領域教學計畫與有效教學實施，並配合水上救生與防溺計畫推動。</p> <p>(2) 本學期加入健體領域健康促進教學研習時數，並研擬體位議題改善計畫的實施。</p> <p>3. 對教師教學及學生學習的影響分析</p> <p>(1) 本學習討論期末測驗方式與技巧分析，提升學生學習興趣。</p> <p>(2) 教師教學評量活用共備經驗與他校教師於共備分享成果學習，改進本校教師教學方式與內容。</p>
未來展望	<p>1. 體育課程運用活用現有運動設備，研發適合小班小校教學需求。</p> <p>2. 健康教育課程加入愛滋病宣導與 AED 訓練健康促進議題。</p>
附件資料	會議紀錄(8 份)、教案設計(2 份)、學習單(2 份)、活動紀錄(2 份)

填表人：許家銘

教務主任：黃筱媚

校長：陳昫姮

# 臺北市立格致國中 106 學年度第一學期健康與體育領域工作坊

## 第 1 場 會議紀錄

開會時間：106/8/16、17

開會地點：教師研習中心

會議主持：本市健康與體育領域輔導小組

與會人員：許家銘師

### 會議內容：

1. 訂定本年度格致健康與體育領域工作坊，增加健康教育與體育相關增能研習經驗，透過經驗分享與學習、促進學生學習健康與體育之成效。
2. 配合體育行政健康促進行動研究，提升性平教育、防治菸檳、體位改善議題討論配合本校在健康與體育教學內容的提升與翻新。
3. 為求教學精進，本學期擬定 8 次健康與體育領域研討會時間，並議定各次研討會時間、主題、會議主持人與會議記錄人，列表如下：

場次	日期	內 容	講座或負責人	活動時間
1	106.08.16/17	健體領召職務專修研習	健體領域小組	08:50~16:00
2	106.08.28	特教增能研習	輔導室	10:10~11:30
3	106.09.30	田園教育示例推廣融入領域教學備課	健體領域輔導團	10:10~11:30
4	106.10.05	健康教育非專長教師培訓研習	健體領域輔導團	10:10~11:30
5	106.10.26	12 年國教課綱教學備課	許家銘老師	10:10~11:30
6	106.11.16	本校跨領域領域教師研討	許家銘老師	10:10~11:30
7	106.11.30	健體領域亮點講堂	健體領域小組	10:10~11:30
8	106.12.21	期末檢討與成長分享	領域全體教師	10:10~11:30

臺北市立格致國中 106 學年度第 1 學期健體領域工作坊

第 1 場 會議簽到單

日期時間： 106 年 8 月 16 日 10:10 ~ 12:00

地點： 教師研習中心

主席： 許家杰

出席人員：

吳博正

臺北市立格致國中 106 學年度第一學期健康與體育領域工作坊

第 2 場 會議紀錄

開會時間：105/09/07

開會地點：體育組辦公室

會議主席：許家銘師

與會人員：尤博正師、歐陽謹容師

會議內容：

1. 準備本學期健康與體育教學進度與評分準則，制定試題與期末測驗範圍與評比內容。
  - (1) 健康與體育領域維持每週體育課 2 節、健康教育課 1 節，合計健康與體育領域每週授課共計 3 節。
  - (2) 7 年級健康教育科授課教師：尤博正師；8、9 年級健康教育科授課教師：許家銘師。7、8、9 年級體育科授課教師：許家銘師。
  - (3) 本校健康與體育領域採分科教學，按每週授課節數比例給分。健康教育科佔 1/3；體育科佔 2/3。
2. 研擬本學期水上自救與游泳教學時間與地點。
  - (1) 上課時間：訂於 9 月 18~22、25 日共計 6 天，每天早上 08：25~11：50 共計 4 節課。
  - (2) 授課教師：由體育科教師許家銘師統一集合、帶隊步行至文化大學游泳池進行教學。
  - (3) 水上自救與游泳教學納入本學期健康與體育領域公開授(觀)課規劃。
  - (4) 學務處體育組協助場地租借與付費申請事宜。
3. 討論本學期體育課戶外場地協調與使用。
  - (1) 桌球教室整復前請使用掌中戲教室進行桌球課教學，雨天請利用掌中戲教室與活動中心教學。請儘快修復開放活動中心 2 樓男廁。

臺北市立格致國中 106 學年度第 1 學期健體領域工作坊

第 2 場 會議簽到單

日期時間： 106 年 9 月 14 日 10:10 ~ 12:00

地點： 體育辦公室

主席： 許守仁

出席人員：

歐陽耀寬、大博正

# 臺北市立格致國中 106 學年度第一學期健康與體育領域工作坊

## 第 3 場 會議紀錄

開會時間：106/10/5

開會地點：體育組辦公室

會議主席：許家銘師

與會人員：尤博正師

會議內容：

1. 討論健康與體育領域有關小田園教育教材內容研擬教學計畫並實施。

(1)8 上健康教育第三章健康飲食生活家範圍有關食農教育教材實施。

臺北市立格致國中 106 學年度第 1 學期健體領域工作坊

第 3 場 會議簽到單

日期時間： 106 年 10 月 5 日 10:10 ~ 12:00

地點： 體育辦公室 (研習分室)

主席： 許家弘

出席人員：

尤十尊



# 臺北市立格致國中 106 學年度第一學期健康與體育領域工作坊

## 第 4 場 會議紀錄

開會時間：106/11/09

開會地點：體育組辦公室

會議主席：許家銘師

與會人員：尤博正師

會議內容：

- 士林北投區健康與體育領域共備，由領域召集人許家銘師參加研習。健康與體育領域共備研習地點：福安國中
  - 參與研習教師：許家銘師(8、9 年級健康與體育)
  - 研習主題：十二年國教課程綱要總綱研習-健康與體育領域
  - 基本理念：十二年國教之課程發展本於全人教育的精神，以「自發」、「互動」及「共好」為理念，強調學生是自發主動的學習者。
  - 核心素養：三大面向與九大項目
    - 自主行動(身心素質與自我精進、系統思考與解決問題、規劃執行與創新應變)
    - 溝通互動(符號運用與溝通表達、科技資訊與媒體素養、藝術涵養與美感素養)
    - 社會參與(道德實踐與公民意識、人際關係與團隊合作、多元文化與國際理解)

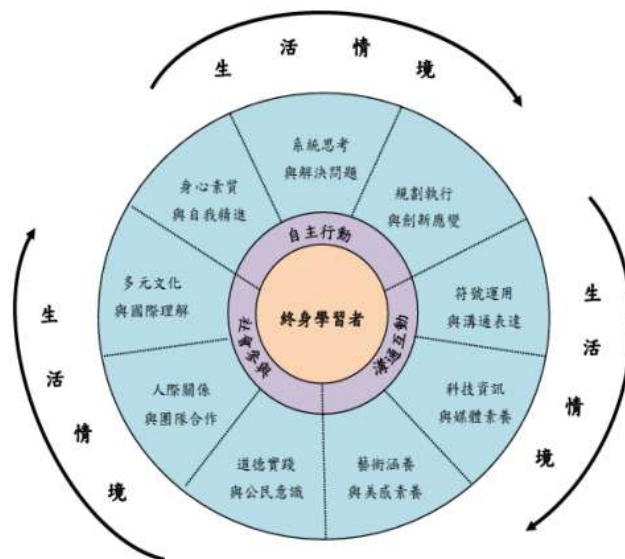


圖 1 核心素養的滾動圓輪意象

臺北市立格致國中 106 學年度第 1 學期健體領域工作坊

第 4 場 會議簽到單

日期時間： 106 年 11 月 9 日 10:10 ~ 12:00

地點： 福安國中

主席： 許家心

出席人員：

王博正

臺北市立格致國中 106 學年度第一學期健康與體育領域工作坊

第 5 場 會議紀錄

開會時間：106/12/07

開會地點：體育組辦公室

會議主席：許家銘師

與會人員：尤博正師

會議內容：

1. 海洋教育議題融入課程並結合水上自救與防溺水教學課程，讓學生依據教學進度內容配合游泳課程教學，並測驗本學期全校學生游泳成績。
  - (1)配合海洋教育議題與健康與體育領域相關教案，研討海洋與我們的生活環境密不可分的關係。
  - (2)製作「水上自救大考驗」教案與學習單，並依照課程目標身體質量與體適能指標實施相關課程。



臺北市立格致國中 106 學年度第 1 學期健體領域工作坊

第 5 場 會議簽到單

日期時間： 106 年 12 月 7 日 10:10 ~ 12:00

地點： 學務處

主席： 評家 仝

出席人員：

歐陽楷名、吳博正

臺北市立格致國中 106 學年度第一學期健康與體育領域工作坊

第 6 場 會議紀錄

開會時間：106/12/14

開會地點：學務處

會議主席：許家銘師

與會人員：尤博正師

會議內容：

1. 健康與體育領域共備分享，討論本學期班計球類競賽進行方式。
  - (1) 球類競賽項目：籃球、桌球。
  - (2) 地點：本校籃球場、活動中心。
  - (3) 預計時間：107 年 1 月 22 日上午 10:30~11:30。
  
2. 本學期體適能測驗實施，並加強學生通過比例。
  - (1) 身體組成 BMI：健康中心於學期初量測並登錄完成。
  - (2) 體前彎、一分鐘仰臥起坐：10 月底前量測並登錄完成。
  - (3) 立定跳遠、800/1600 公尺跑走：12 月底前量測並登錄完成。

臺北市立格致國中 106 學年度第 1 學期健體領域工作坊

第 6 場 會議簽到單

日期時間： 106 年 12 月 14 日 10:10 ~ 12:00

地點： 體育辦公室

主席： 許宗山

出席人員：

張博也



# 臺北市立格致國中 106 學年度第一學期健康與體育領域工作坊

## 第 7 場 會議紀錄

開會時間：106/12/21

開會地點：體育組辦公室

會議主席：許家銘師

與會人員：尤博正師

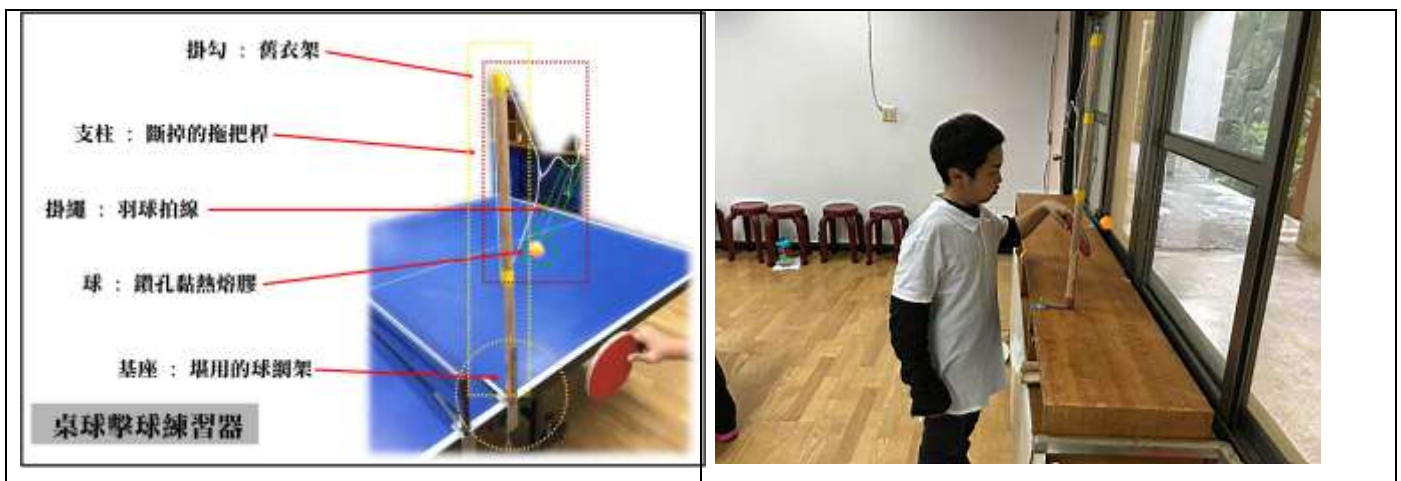
會議內容：

### 1. 健康與體育領域共評量標準設定：

- (1) 體育科：技能(各項實作)50%、認知(筆試)25%、情意(上課表現)25%。
- (2) 健康教育科：認知(筆試)50%、技能(習作)25%、情意(上課表現)25%。

### 2. 健康與體育領域課程實施除了課程內容講授外，充分給與學生分享與議題小組討論方式，並設計健康與體育教學活動教具。

- (1) 暫用掌中戲教室為桌球教室運用；
- (2) 自行設計各類協助學生桌球技能增熟與動作修訂之協助教具。



臺北市立格致國中 106 學年度第 1 學期健體領域工作坊

第 7 場 會議簽到單

日期時間： 106 年 12 月 21 日 10:10 ~ 12:00

地點： 體育辦公室

主席： 許永成

出席人員：

吳博正



臺北市立格致國中 106 學年度第一學期健康與體育領域工作坊

第 8 場 會議紀錄

開會時間：107/01/4

開會地點：體育組辦公室

會議主席：許家銘師

與會人員：尤博正師

會議內容：

1. 討論本學期健康與體育第三次段考評量方式與內容，並於教學課程中融入生涯教育議題。
  - (1) 各年級由各科教師自行命題。
  - (2) 7 年級健康教育：尤博正師。
  - (3) 7 年級體育、8、9 年級健康與體育：許家銘師。
  - (4) 並依據本學期健康與體育領域會議決議之課程及評分討論準則命題與給分。
  
2. SH150 系列推廣活動的進行與課程實施(課餘時間推廣全校跳繩活動)。
  - (1) SH150 依規定應於體育課之外的在校時間，達到每週運動 150 分鐘的目標。
  - (2) 依照本校環境需求與氣候狀況，採用全校集合時間進行跳繩運動。
  - (3) 已融入本學期班際運動競賽——一分鐘跳繩記數賽，並於體育課時間加強動作訓練與規則講解。
  - (4) 採計男、女前六名成績，依規定給予敘獎獎勵以及體育成績加分，以茲鼓勵跳繩成績優良學生。

臺北市立格致國中 106 學年度第 1 學期健體領域工作坊

第 8 場 會議簽到單

日期時間： 107 年 1 月 4 日 10:10 ~ 12:00

地點： 體育辦公室

主席： 譚泉安

出席人員：

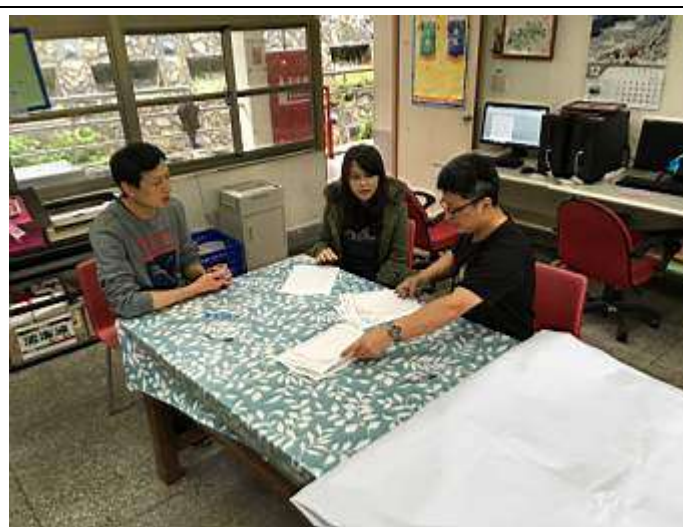
王博正

# 臺北市立格致國中 106 學年度第一學期健康與體育領域工作坊

## 一、開會照片



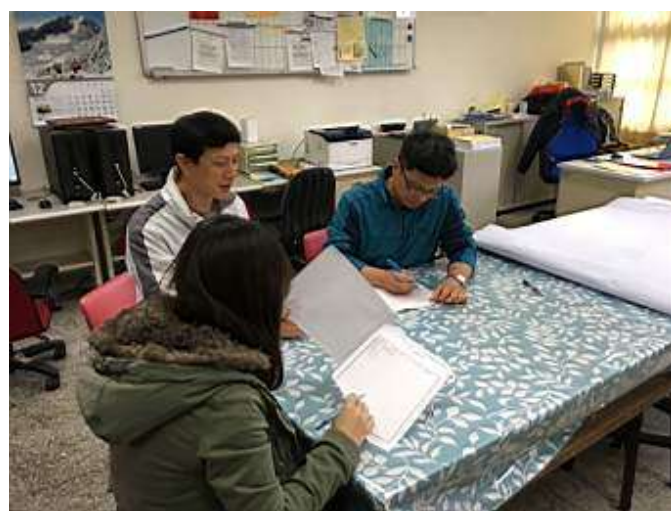
第 2 次工作坊會議照片



第 2 次工作坊會議照片



第 8 次工作坊會議照片



第 8 次工作坊會議照片



福安國中士林區跨校共備-108 課綱研習



福安國中士林區跨校共備-108 課綱研習



# 臺北市立格致國民中學 106 學年度校本體育課程活動

## 防身武術-擊劍教學應用成果紀錄表

一、學習領域：健康與體育領域

二、適用年級：八年級

三、學習單元：自編課程

四、教學說明：透過班級男、女生於防身武術課程中設計基礎擊劍運動的教學，融入 8 年級體育課程防身議題教學目標。

五、成果照片：



# 臺北市立格致國民中學 106 學年度衛生促進教育活動

## 人工復甦術宣導-應用成果紀錄表

一、學習領域：健康與體育領域

二、適用年級：九年級

三、學習單元：自編課程

四、教學說明：透過班級宣導人工復甦術(CPR 與 AED 應用)，配合衛生教育與救護自救技能教學目標實施人工復甦術訓練課程。

五、成果照片：



## 臺北市立格致國民中學 106 學年度性別平等教育活動

### 慢速壘球教學活動設計

一、學習領域：健康與體育領域

二、適用年級：九年級

三、學習單元：自編課程

四、教學說明：透過班級男、女生合作於慢速壘球教學活動中整體的運動精神與表現，達到性別平等教育的教學目標。

教師	許家銘老師
所屬領域/科目	健康與體育



實施教學創新/ 教育實驗	<input checked="" type="checkbox"/> 教學創新【單元名稱或方式：4-3 天生好手(慢速壘球) 男女合作競賽】 <input type="checkbox"/> 教育實驗【單元名稱或方式：】		
實施教學創新/ 教育實驗省思	1、運用分組練習教學法，學生經由反覆精熟練習、分組學習合作達成學習目標。 2、性別平等教育議題融入，給與兩性能各在體能活動中充分表現自我的學習成果。		
活動 照片 及 說明			
	說明：設計體育競賽活動。		說明：男女合作進行分組合作進行練習。
			
	說明：學生團隊合作的教學體驗。		說明：在分組競賽中體驗運動的學習樂趣。

## 106 學年度第 1 學期性別平等融入體育教學教案設計

### 一、 教學活動設計

設計者	許家銘	教學對象	9 年級
單元名稱	漂亮出擊—慢速壘球	教學堂數	2 節
教材來源	自編	教學時間	90 分鐘
能力指標	1-3-1 瞭解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。		
融入重大 議題	【資訊】 3-4-9 能判斷資訊的適用性及精確度。 5-4-5 能應用資訊及網路科技，培養合作與主動學習的能力。 【生涯】 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。		

教學目標	1. 能知道從事慢速壘球運動的安全須知。 2. 能知道慢速壘球運動的動作要領。 3. 能做到慢速壘球運動的基本動作與注意事項。 4. 能知道慢速壘球比賽的進行規則。		
教學準備	1. 老師：準備慢速壘球 x 1、學習單、賽程表、場地貼布、動作分解 PPT 製作 2. 學生：觀看動作分解 PPT、登錄比賽成績		
教學節次	教學活動	教具	評量
第一節	一、準備活動：5” ◎ 隨機異質分組 x 2 ◎ 轉換位置及選隊長 二、發展活動：35” ◎ 隊長領取學習單、計分表 ◎ 說明使用方法及計分表填寫 ◎ 比賽進行說明與動作分解 PPT 講解 ◎ 動作分解 PPT 小組教學觀摩 ◎ 分組與動作攝影 ◎ 學生自行操作與成績計算 ◎ 發現問題並提出解決方法 三、綜合活動：5” ◎ 小組分享與動作分析 ◎ 老師提問與回答問題 ◎ 優良(錯誤)動作播放與講評 ◎ 課程統整講評	學習單、計分表、慢速壘球 x 1	認知評量：滿分 3 分 規準 3 分：答案正確且敘述完整 2 分：答案或敘述部分正確 1 分：答案錯誤或敘述不佳  技能評量：滿分 3 分 規準 3 分：動作正確且推擋數多 2 分：動作或推擋數尚可 1 分：動作或推擋數待加強

## 二、教學活動紀錄



課前器材介紹與準備(一)



課前器材介紹與準備(二)





全班學生分組進行投球練習



全班學生分組進行打擊練習



全班學生分組進行投球練習



全班學生分組進行打擊練習



# 第四章



# 籃球、慢速壘球

502 班

座號：5

姓名：何玥靜

A

一、百步穿楊：如下圖，寫出以下籃球場每一條線的名稱？

1、A： 合法衝撞線

2、B： 罰球線

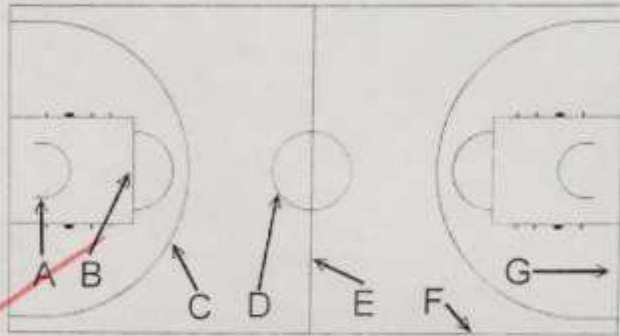
3、C： 三分線

4、D： 中圈

5、E： 中線

6、F： 邊線

7、G： 端線



二、漂亮出擊：如下圖，寫出以下慢速壘球守備位置的名稱？

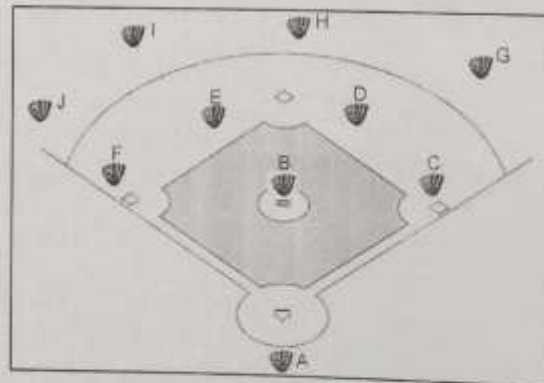
1、D： 二壘手

2、E： 游擊手

3、F： 三壘手

4、G： 右外野手

5、I： 外游擊手或自由手



# 第一章

# 邁向健康體位的人生

901 班 座號：11 姓名：曹正意

A+

一、體型價值觀：周遭因素影響我們對體型的看法包括哪 4 點？

- 一、家人親友的影響
- 二、同儕的影響
- 三、不同性別期待的影響
- 四、媒體的影響

二、體位觀測站：分別簡述肥胖與過輕的身體的影響(各寫出 3 點)？

肥胖

- 1. 增加心臟負擔，導致一些慢性病
- 2. 增加呼吸系統負擔，困難
- 3. 關節炎

過輕

- 1. 骨質疏鬆
- 2. 貧血
- 3. 月經不調

三、健康體位管理：請寫出坊間常見的 5 種減重方式？

- 一、斷食減重法
- 二、代餐減重法
- 三、戒煙藥
- 四、抽脂減肥
- 五、藥化

四、請簡述 SH150 方案？

每週運動時間，至少 150 分鐘

# 臺北市立格致國民中學 106 學年度第一學期健康與體育科測驗

九年級 \_\_\_\_\_ 班 座號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

(請將答案填入答案卷，繳卷時繳回)

## 一、健康教育選擇題 (25 題，每題 2 分，共 50 分)

- ( C ) 衛生福利部於西元 2010 年 11 月發表國中學生健康行為調查結果，有多少比例的學生對自己的身材或體型不滿意？  
(A) 79.2% (B) 68.2% (C) 46.2% (D) 12.2%
- ( C ) 脂肪主要堆積在臀部和腿的肥胖類型成為下列何者？  
(A)木瓜型肥胖 (B)芭樂型肥胖 (C)西洋梨型肥胖 (D)水蜜桃型肥胖
- ( C ) 家庭的各種型態中，有祖父母、父母與子女組成的家庭是？  
(A)核心家庭 (B)單親家庭 (C)折衷家庭 (D)隔代教養家庭
- ( B ) 透過資訊和傳播科技等來欺壓受害者的霸凌行為，稱為？  
(A)校園霸凌 (B)網路霸凌 (C)數位霸凌 (D)高科技霸凌
- ( A ) 現代人對體型的要求及理想，越來越傾向下列哪種？  
(A)纖瘦的體型 (B)豐腴的體型 (C)蘋果型的體型 (D)西洋梨型的體型
- ( A ) 體脂肪的功能除了幫助保暖、潤澤皮膚外，還有哪一項功能？  
(A)保護內臟 (B)增加體能 (C)幫助消化 (D)維持膽固醇
- ( B ) 指站在對方的立場，去體會他人的感受，設身處地為別人著想的表現是？  
(A)平常心 (B)同理心 (C)耐心 (D)同情心
- ( C ) 來路不明的減肥藥中，經常含有以下哪一種毒品成分？  
(A)古柯鹼 (B)大麻 (C)安非他命 (D)愷他命
- ( D ) 西元 1994 年美國推動一個國際性的反暴力運動，致力於減少社會暴力、社區暴力、校園暴力及家庭暴力的運動是？  
(A)紅絲帶運動 (B)黃絲帶運動 (C)藍絲帶運動 (D)紫絲帶運動
- ( D ) 下列哪一種是最有效又不易復胖的減重方式？  
(A)每天只吃兩顆蘋果，控制熱量攝取  
(B)選擇號稱可以阻斷油脂吸收的保健食品  
(C)只要有空就去洗三溫暖，幫助新陳代謝

(D)明確訂定每週減重目標，配合清淡飲食與運動，逐步減少體重

11. ( C ) 青少年容易過度自我期待產生何種現象？認為自己是他人眼中的焦點。  
(A)偶像崇拜 (B)自我以為 (C)假想觀眾 (D)自尊(自卑)心理
12. ( B ) 身體進行新陳代謝或與外在環境的各種因素接觸後，體內產生的活潑、不安定的氧分子是？  
(A)乳酸 (B)自由基 (C)二氧化碳 (D)血氧
13. ( A ) 過度節食造成的過瘦身材稱為？  
(A)火柴棒美女 (B)西洋梨型美女 (C)芭比娃娃症候群 (D)水蜜桃型美女
14. ( D ) 良好的生活方式能幫助身體維持健康，以下何者不包括？  
(A)早睡早起 (B)均衡飲食 (C)規律運動 (D)食補養生
15. ( D ) 學校營養午餐會預留備份避免食物中毒，通常會保存多久？  
(A) 到放學 (B) 12 (C) 24 (D) 48 小時
16. ( C ) 下列何種病菌主要來自海產類食品？  
(A)肉毒桿菌 (B)大腸桿菌 (C)腸炎弧菌 (D)金黃色葡萄球菌
17. ( B ) 身體質量指數的計算法為？  
(A) 身高(m)/ 體重(kg)的平方 (B) 體重(kg)/身高(m)的平方  
(C) 體重(kg)/身高(m) (D) 身高(m)/體重(kg)
18. ( B ) 中醫學中辨別患者的聲音、氣味和呼吸的變化是「望、聞、問、切」哪一項？  
(A) 望 (B) 聞 (C) 問 (D) 切
19. ( A ) 生熟食交互污染會造成何種食物中毒？  
(A)細菌性食物中毒 (B)天然毒素食物中毒  
(C)化學性食物中毒 (D)污染性食物中毒
20. ( B ) 體重減輕往往是從什麼情況或部位開始？  
(A)減少肌肉 (B)流失水分 (C)減少體脂肪 (D)減少能量攝取
21. ( C ) 衝突處理的最高原則為何？  
(A)堅持到底 (B)敵暗我明 (C)彼此雙贏 (D)不輕易妥協
22. ( B ) 當我們使用電腦時，應注意哪些事項？  
(甲)注意周遭光線是否明亮  
(乙)可做重量訓練讓自己適應久坐  
(丙)規劃與限制每次使用網路的時間

(丁)為了玩遊戲或打報告，可以犧牲吃飯時間

(A)甲乙 (B)甲丙 (C)乙丙 (D)丙丁

23. ( A ) 小名是一個沒有特殊疾病的國中生，他想要預防疾病、增進健康，應建議他採用下列何種飲食方法？

(A)均衡飲食 (B)多吃健康食品 (C)多喝提神飲料 (D)每餐飯後吃靈芝

24. ( D ) 下列關於心理親屬的敘述，何者正確？

(A)有血緣關係 (B)生活少往來  
(C)易對個人造成不良影響 (D)可彌補原生家庭不足的功能

25. ( D ) 人為蓄意使用的有害食品添加物中，哪一種不易排出人體並妨礙消化？

(A)色素 (B)防腐劑 (C)甲醛 (D)硼砂

## 二、體育常識選擇題 (25 題，每題 2 分，共 50 分)

1. ( C ) 棒球的好球帶，最低處應在打擊者的何部位之上？

(A) 肩部 (B) 踝部 (C) 膝部 (D) 髖部

2. ( A ) 在足球運動中，若守門員在己方罰球區之外用手觸球，將會被判罰下列何者？

(A) 直接自由球 (B) 7 公尺球 (C) 黃牌 (D) 間接自由球

3. ( C ) 正式的八人制拔河賽是以選手的何者總合來作為分級標準？

(A) 身高 (B) 年齡 (C) 體重 (D) 臂長

4. ( B ) 籃球比賽中，適用於對手有較強的籃下攻擊能力時，應採用哪一種防守陣型？

(A) 3-2 (B) 2-1-2 (C) 3-1-1 (D) 1-1-2-1 防守陣型

5. ( A ) 手球規則中規定持球最多可以移動幾步？

(A) 三步 (B) 四步 (C) 五步 (D) 六步

6. ( A ) 排球攔網時應使用哪個部位將來球下壓？

(A) 手腕 (B) 手掌 (C) 手臂 (D) 手肘

7. ( C ) 目前中華職業棒球大聯盟共有統一 7-ELEVEN 獅、中信兄弟、Lamigo 桃猿、富邦悍將 4 支球隊，請問今年總冠軍是哪一隊(10 月 28 日開打)？

(A) 統一 7-ELEVEN 獅 (B) 中信兄弟 (C) Lamigo 桃猿 (D) 富邦悍將

8. ( B ) 奧林匹克運動會中的鐵人三項競賽中依序是：游泳 1.5 公里、自行車 40 公里以及路跑幾公里？

(A) 5 (B) 10 (C) 12 (D) 20 公里

9. ( D ) 基於安全考量，競技啦啦隊國中組在實施舞伴技巧和金字塔時，高度不得超過何者？

(A) 1 段 1 層 (B) 1 段 2 層 (C) 2 段 1 層 (D) 2 段 2 層

10. ( D ) 手球比賽包括 6 名球員及 1 名守門員，而沙灘手球除了 1 名守門員，球員應該有幾人？

(A) 6 (B) 5 (C) 4 (D) 3 人

11. ( A ) 排球比賽中，每一隊須有幾位球員在場上(不含候補球員)？

(A) 6 (B) 7 (C) 8 (D) 10 人

12. ( B ) 足球比賽包括及 1 名守門員以及幾名球員？

(A) 12 (B) 10 (C) 9 (D) 7 人

13. ( A ) 比賽武術或武術表演前，通常會行哪一種禮？

(A) 鞠躬禮 (B) 舉手禮 (C) 抱拳禮 (D) 握手禮

14. ( D ) 要訓練自己投出漂亮好球，可以利用家中哪一項物品？

(A) 報紙 (B) 球鞋 (C) 水瓢 (D) 毛巾

15. ( B ) 以下何種運動項目不需要使用球門？

(A) 手球 (B) 巧固球 (C) 冰上曲棍球 (D) 足球

16. ( A ) 哪一個項目不在田徑賽的「三鐵」項目內？

(A) 空氣手槍 (B) 鐵餅 (C) 鉛球 (D) 標槍

17. ( B ) 西元 1975 年我國開始推廣學校民俗體育，以下何者不是選定的主要推展項目？

(A) 跳繩 (B) 舞獅 (C) 踢毽子 (D) 放風箏

18. ( D ) 拔河比賽依場地材質與比賽區域分為日式拔河與哪一種拔河？

(A) 美式拔河 (B) 中式拔河 (C) 荷式拔河 (D) 歐式拔河

19. ( A ) 足球比賽中，守門員是唯一可以手觸球的球員，而以手持球有幾秒的限制？

(A) 6 (B) 5 (C) 4 (D) 3 秒

20. ( B ) 肌力與肌耐力的訓練原則中，對抗比平常更大的阻力的訓練是？

(A) 漸進原則 (B) 超載原則 (C) 特殊性原則 (D) 動作

列原則

21. ( B ) 如右圖，在身體七大肌群訓練中，仰臥起坐可以鍛鍊的肌群部位是？

(A) A (B) B



的排

(C) C (D) D

22. ( A ) 如右圖，在身體七大肌群訓練中，跳繩主要可以鍛鍊的肌群部位是？

(A) A (B) B  
(C) C (D) D



23. ( A ) 上圖籃球員中，7號球員(宮城)身材矮小但反應靈敏，能將球安全帶到前場，傳給其他隊友，是拿球機會最多的人，他的位置是？

(A)控球後衛 (B)得分後衛 (C)大前鋒 (D)中鋒

24. ( D ) 上圖籃球員中，4號球員(赤木)應該是球隊的中心人物(也是隊長)，他的位置是？

(A)控球後衛 (B)得分後衛 (C)大前鋒 (D)中鋒

25. ( C ) 上圖籃球員中，10號球員(櫻木)是漫畫中的主要角色，在球隊中擔任艱苦任務，搶籃板、防守、卡位都要兼顧，他的位置是？

(A)控球後衛 (B)得分後衛 (C)大前鋒 (D)中鋒

# 106 學年度第 1 學期 9 年級第 3 次段考

## 雙向細目表

- 一、 命題教師：許家銘
- 二、 命題科目：健康與體育 版本：康軒
- 三、 考試範圍：全一冊
- 四、 難易度分析：易 60 %；中 25 %；難 15 %

認知層次 單元名稱	知識	理解	應用	分析	綜合	評鑑	合計
1-1 彩繪兩性關係	1	1	0	1	1	0	4
1-2 我的身體我作主	1	0	1	1	1	0	4
2-1 健康的愛、安全的性	1	0	1	2	0	0	4
2-2 致命的迷幻世界	2	0	0	1	1	1	5
3-1 食品消費高手	2	0	1	0	1	0	4
3-2 做個有型的地球人	1	0	1	0	1	0	3
4-1 捉摸不定(桌球)	1	1	2	0	1	1	6
4-2 百步穿楊(籃球)	2	1	2	2	1	1	9
4-3 漂亮出擊(慢速壘球)	2	2	2	0	1	1	8
4-4 掌上乾坤(手球)	0	1	1	1	0	0	3
4-5 品頭論足(足球)	0	1	1	1	0	0	3
4-6 高抬貴手(排球)	1	1	0	1	0	0	3
5-1 活力滿點(戶外活動)	1	1	0	0	1	0	3
5-2 青山任我行(登山)	0	1	0	0	0	0	1



5-3 大呼小叫(場邊啦啦隊)	1	0	1	0	0	0	2
5-4 空舞竹鈴(扯鈴)	1	0	0	0	0	0	1
5-5 快樂的運動饗宴(運動與消費)	1	0	0	1	0	0	2
合計	13	2	10	7	6	4	50