**基隆市立武崙國中109學年度第一學期九年級健康與體育補考題庫**

**第一部分： 健康教育**出處：試題

難易度：易**1.**學者說：「青少年問題起源於家庭，顯現於學校，結果於社會」，如果要預防許多社會問題的發生，應該從何處開始著手？

(Ａ)家庭　(Ｂ)學校　(Ｃ)社會　(Ｄ)少年觀護所。出處：試題出處：試題出處：試題難易度：易

**2.**哪一種家庭形態才能成為美滿家庭？

(Ａ)大家庭　(Ｂ)寄宿家庭　(Ｃ)只要是成員間彼此尊重、和諧相處，任何家庭形態都能成為美滿家庭　 (Ｄ)小家庭。出處：試題出處：試題出處：試題

出處：試題

出處：試題

難易度：中

出處：試題

**3.**下列有關於家庭的敘述，何者錯誤？

(Ａ)家中每個人都有需擔負的責任　(Ｂ)美滿的家庭從不發生衝突

(Ｃ)和諧的家庭可安定社會　(Ｄ)溝通對於家庭關係很重要。解析：法律對「家」的定義是經由兩個或兩個以上的人因血緣、婚姻或收養關係所組成的相當持久的團體。因此(甲)、(乙)、(丙)屬於「家庭」。

出處：試題

出處：試題

難易度：難

出處：試題

出處：試題

**4.**關於家人間的相處方式，下列何者錯誤？

(Ａ)家庭衝突發生時，應面對問題，合力解決　(Ｂ)應該主動關心家人們的近況

(Ｃ)彼此溝通時應避免責備的話語 (Ｄ)為了避免和爸媽發生衝突，少和他們碰面交談出處：試題

出處：試題

出處：試題

出處：試題

出處：試題

出處：試題

**5.**為了使家人間的關係更密切，你認為下列哪一種做法較正確？

(Ａ)父母有責任營造良好氣氛，和子女無關　(Ｂ)做家事不是父母的責任，應該是家中每位成員要共同分擔 (Ｃ)子女只要讀好書，其他不需多管　(Ｄ)家人間發生衝突時要選擇逃避，溝通反而會引起更大爭執。

出處：試題

出處：試題

**6.**下列哪一種解決衝突的方式，對彼此都有利，能達成雙贏的局面？

(Ａ)合作　(Ｂ)忍讓　(Ｃ)逃避　(Ｄ)妥協。出處：試題

出處：試題

出處：試題

出處：試題

**7.**家庭暴力對於受暴者的影響不包括下列哪一項？

(Ａ)對身心造成創傷　(Ｂ)容易對別人失去信任　(Ｃ)更能挑戰未來

(Ｄ)會阻礙未來婚姻及家庭生活。

出處：試題

**8.**下列哪一種法令是為了維護家庭和諧，防治家庭暴力行為及保護被害人權益而設立？

(Ａ)民法　(Ｂ)刑法　(Ｃ)家庭暴力防治法婦幼　(Ｄ)保護法。出處：試題

出處：試題

**9.**你認為家暴受害者主動向外尋求協助的舉動，是一種什麼樣的行為？

(Ａ)幫助自己，也幫助施暴者解決問題　(Ｂ)反應過度　(Ｃ)讓家醜外揚(Ｄ)六親不認出處：試題出處：試題

出處：試題

出處：試題

解析：「通常保護令」可以命令施暴者遠離特定家庭成員經常出入場所　200　公尺。

出處：試題

解析：任何人都有可能成為家暴的施暴或受暴者。

出處：試題

解析：紫絲帶運動是一個國際性反暴力運動。

出處：試題

出處：試題

出處：試題

**10.**有關「有機農產品」的敘述，何者錯誤？

(Ａ)不使用化學肥料　(Ｂ)不使用人工添加物　(Ｃ)乾淨不需清洗　(Ｄ)不使用農藥。

難易度：易

**11.**健康食品管理法由哪一個單位制定？

(Ａ)農委會　(Ｂ)健康保險局　(Ｃ)衛生署　(Ｄ)環保署。出處：試題

**12.**以下關於農藥的敘述，何者錯誤？

(Ａ)農藥可使農作物不遭蟲害　(Ｂ)農藥可使農作物有更好的收成

(Ｃ)農藥既然可以使用在農作物上，對人體當然也無害　(Ｄ)經過安全採收期的農作物，消費者可安心選購。出處：試題

出處：試題

出處：試題

**13.**包裝食品在外觀上為了吸引小朋友購買，最喜歡添加何種物質？

(Ａ)營養素　(Ｂ)色素　(Ｃ)防腐劑　(Ｄ)抗氧化劑。出處：試題出處：試題

出處：試題

出處：試題

難易度：易

**14.**香腸中添加亞硝酸鹽的目的為何？

(Ａ)防止腐敗　(Ｂ)增加食物的營養素　(Ｃ)增加香腸的香味　(Ｄ)讓香腸顏色更好看

出處：試題

**15.**市面上有些奶粉品牌強調高鐵、高鈣，像這樣在奶粉中添加鐵、鈣的目的為何？

(Ａ)聞起來更香　(Ｂ)增加奶粉的香味　(Ｃ)防止腐敗　(Ｄ)增加食物的營養素。出處：試題

出處：試題

出處：試題

出處：試題

出處：試題

難易度：易

**16.**媽媽要在便當工廠工作，請問媽媽的打扮為何才能讓消費者吃得安全、衛生？

(Ａ)穿著工作服、戴耳罩、眼罩、穿拖鞋　(Ｂ)穿著工作服、穿包鞋、戴口罩、帽子與手套　 (Ｃ)將漂亮的捲髮整理好，可讓大家讚美　(Ｄ)穿著涼鞋、短褲比較好工作。出處：試題

出處：試題

出處：試題

解析：(Ｄ)腸炎弧菌。

出處：試題

難易度：易

**17.**如果不幸發生食物中毒，下列何種處理方式錯誤？

(Ａ)通知衛生單位做處理　(Ｂ)保留病患的嘔吐物與排泄物　(Ｃ)將病患緊急送醫

(Ｄ)趕快將病患食用的食物通通丟掉，以免又被誤食。出處：試題難易度：易

**18.**阿達想帶媽媽去吃母親節大餐，請問他要選哪一間餐廳比較安全衛生，不用擔心

 吃壞肚子？

(Ａ)廚房乾淨清潔的餐廳 (Ｂ)價格昂貴的餐廳 (Ｃ)很有名的餐廳

(Ｄ)客人比較多的餐廳。

出處：試題

出處：試題

**19.**青少年往往對自己的外觀十分在意，請問下列何項敘述不屬於正向的身體意象？

(Ａ)接受並喜歡自己的外型 　(Ｂ)以均衡飲食、運動等方式來獲得健康體型

(Ｃ)用不同角度去看待自己的美　(Ｄ)因體型豐腴而感到自卑和煩惱。出處：試題出處：試題

出處：試題

出處：試題

**20.**睡眠佔了一天約三分之一的時間，睡眠對人而言非常重要，下列關於睡眠的敘述，

何者錯誤？

(Ａ)每天的睡眠時間最好有　6～8　個小時　(Ｂ)平日熬夜沒關係，可利用假日補眠

(Ｃ)適當的休息及睡眠可以消除疲勞和恢復體力　(Ｄ)睡眠時間不足的人，其免疫力容易下降。出處：試題

**第二部分： 體育**

21.( )小明想要精進籃球技術，你會建議他採取什麼樣的方法最好？　(Ａ)每場　NBA　都看　(Ｂ)穿上籃球明星代言的商品　(Ｃ)幻想成為籃球明星　(Ｄ)隨時玩球成為生活的每日工作。

22.( )進行籃球防守時，如果單獨面對到基本運球動作比較好的對手，可以怎麼做？　(Ａ)採取正面防守　(Ｂ)同時兼顧左右兩側　(Ｃ)採取區域聯防　(Ｄ)採取半邊防守。

23.( )附圖是籃球區域聯防中，哪一種站位方式？



(Ａ)一二二區域聯防　(Ｂ)二一二區域聯防　(Ｃ)二三區域聯防　(Ｄ)三二區域聯防。

24.( )籃球比賽中，如果進攻隊伍是以外線的投籃為主，可採取何種防守站位來防堵進攻隊伍？　(Ａ)一二二區域聯防　(Ｂ)三二區域聯防　(Ｃ)二三區域聯防　(Ｄ)二一二區域聯防。

25.( )附圖是籃球區域聯防中，哪一種站位方式？



(Ａ)一二二區域聯防　(Ｂ)二一二區域聯防　(Ｃ)三二區域聯防　(Ｄ)二三區域聯防。

26.( )以下提高籃球盯人防守的成功機率的幾個方法中，哪一個敘述是錯誤的？　(Ａ)單獨面對進攻球員時，防守球員最好以雙邊為重　(Ｂ)使進攻球員只能朝活動較不順暢的區域移動　(Ｃ)讓進攻球員漸漸將球運行到端線　(Ｄ)選擇進攻方利益較多的一邊來阻擋。

27.( )有關籃球盯人防守的敘述，下列何者錯誤？　(Ａ)防守球員對進攻球員緊密的跟隨　(Ｂ)讓對方球員無法順利拿到球　(Ｃ)是多人對一人進行防守　(Ｄ)防守功夫不紮實或觀念不好，常造成防守上的漏洞被對方攻擊。

28.( )籃球進攻跑位時，因速度及方向改變不定且變化大，所以容易造成何處受傷？　(Ａ)頸椎　(Ｂ)肘關節　(Ｃ)腕關節　(Ｄ)踝關節。

29.( )有關籃球防守的基本動作，下列何者錯誤？　(Ａ)雙腳張開微蹲　(Ｂ)重心要高　(Ｃ)一手在上、一手在側　(Ｄ)側移並快速跟上對方。

30.( )籃球比賽中若要防止對手得分，請問須進行什麼樣的對策？　(Ａ)積極進攻　(Ｂ)隨機應變　(Ｃ)無為而治　(Ｄ)優異防守。

31.( )籃球比賽防守時會依據下列何種狀況調整防守位置？　(Ａ)籃框的位置　(Ｂ)球員的位置　(Ｃ)自己決定　(Ｄ)以上皆非。

32.( )羽球運動前，應做好何種準備才能夠好好進行羽球比賽？　(Ａ)舒適、透氣的運動服裝　(Ｂ)鞋底平、抓地力強的球鞋　(Ｃ)符合自己需求的球拍　(Ｄ)以上皆是。

33.( )進行羽球活動時，手腕肌肉要在什麼時候用力？　(Ａ)擊球的瞬間　(Ｂ)持拍預備時　(Ｃ)揮拍前　(Ｄ)從未擊球到擊球時一直維持在用力狀態。

34.( )在運用羽球的切球技術時，球速的控制主要是運用下列何處？　(Ａ)手指　(Ｂ)手腕　(Ｃ)手肘　(Ｄ)手臂。

35.( )打羽球時，因自己失誤而使球落地時，該如何處理？　(Ａ)請場外發新球　(Ｂ)看接下來輪到誰發球，誰就負責撿球　(Ｃ)自己撿球並將球輕輕擊給對方　(Ｄ)以上皆是。

36.( )打羽球時不適合穿著高筒的球鞋，主要是擔心下列哪一項原因？　(Ａ)高筒的鞋比較貴　(Ｂ)高筒的鞋會阻礙腳指的靈活性　(Ｃ)高筒的鞋會阻礙腳踝的靈活性　(Ｄ)高筒的鞋抓地力較差。

37.( )打羽球時，因為常有急停和瞬間變換方位的動作，因此，在羽球活動前，應特別針對哪個部位暖身？　(Ａ)頸部　(Ｂ)手腕　(Ｃ)膝部　(Ｄ)背部。

38.( )羽球運動中，有所謂的步法練習，下列何者不是其中步法練習之一？　(Ａ)前進、後退步法　(Ｂ)交叉步法　(Ｃ)墊步練習　(Ｄ)踏步練習。

39.( )下列對於羽球運動的禮儀敘述，何種正確？　(Ａ)比賽前禮貌性握手，比賽後直接離場　(Ｂ)交換場地或撿球時，不可從球往下方穿越　(Ｃ)對手發生失誤時，即使球落在腳邊，也不需要幫忙撿球　(Ｄ)比賽中若發現球體耗損，可任意進行更換。

40.( )羽球撲球的使用時機是當對方回擊的球在網前，且高度為何？　(Ａ)略低　(Ｂ)略高　(Ｃ)一樣　(Ｄ)以上皆是。

答案：

01-05:ACBDB

06-10:ABCAC

11-15:CCBAD

16-20:BDADB

21-25:DDDBB

26-30:ACDBD

31-35:BCDBD

36-40:CCDBB

出處：試題

出處：試題

出處：試題