基隆市立武崙國民中學114學年度第一學期七年級健康與體育補考題庫

一、 健康教育科選擇題：

1.健康的身體需要靠自己把關。請問：下列關於身體健康的保健行動，何者正確？
(A)不吸菸，但吸入二手菸對身體不會造成影響
(B)牙痛時才看牙醫，平時不需檢查
(C)保持規律與適當的運動
(D)多喝含糖飲料，以保持好心情。
答案：C

2.健華平日健康狀況良好，但偶爾也會傷風感冒，你認為健華的健康狀況較符合下列何者？
(A)健康可絕對區分，罹患傷風感冒就代表不健康
(B)健康狀況是動態的，隨時都有可能變動
(C)健華的健康情況不可能改善
(D)是社會環境導致的健康失衡。
答案：B

3.小美因為感冒感覺喉嚨有點腫痛，人體中哪一種器官系統負責身體防禦與免疫的功能？
(A)生殖系統
(B)泌尿系統
(C)內分泌系統
(D)淋巴系統。
答案：D

4.社會中的每個人都互為什麼關係，必須互利、互助和互愛，才能建立良好的群己關係？
(A)群聚共同體
(B)社會共同體
(C)生命共同體
(D)生活共同體。
答案：C

5.下列關於熱量營養素的敘述，何者正確？
(A)醣類是構成細胞不可或缺的重要物質
(B)脂肪無利於身體健康，應該完全避免攝取
(C)蛋白質具有保護器官的功用
(D)醣類能持續提供身體熱量。
答案：D

6.下列何者為生長發育較快速的階段？ (A)青春期 (B)成年期 (C)壯年期 (D)老年期。
答案：A

7.國中階段的你，參加社區巡守隊進行社區清潔工作，屬於何種健康表現？
(A)生理 (B)心理 (C)社會 (D)靈性。
答案：C

8.關於青春痘的敘述，下列何者正確？
(A)出現青春痘時應先自行擠壓，若情況較嚴重，再尋求專業皮膚科醫師的協助
(B)青春痘的形成主要與遺傳、荷爾蒙分泌有關
(C)青春痘的正式名稱為「粉刺」
(D)多攝取油炸與高熱量食物，能改善青春痘的問題。
答案：B

9.關於防晒的敘述，下列何者**錯誤**？

(A)長時間進行戶外活動時，因為會流汗，所以無需特別進行防晒工作
(B)長時間暴露於過量紫外線下，可能對身體造成傷害，建議每天晒 10 至 15 分鐘便足夠
(C)針對不同的紫外線指數應搭配不同的防晒措施，如帽子、陽傘、抹防晒乳等
(D)紫外線較強時，可撐陽傘避免晒傷。
答案：A

10. 關於常見的眼睛疾病，下列敘述何者正確？
(A)遠視的成因是玻璃體的凸度不足所致
(B) 600 度以上的近視稱為「高度近視」
(C)隱形眼鏡若不確實清潔，可能會導致眼睛乾澀，影響角膜健康
(D)近視是指物體影像聚焦在視網膜後面。
答案：C

11. 健智的牙齒最近對溫度、酸、甜感到非常敏感。請問：健智的牙齒可能被齲蝕至何處？
(A)牙髓腔 (B)琺瑯質 (C)象牙質 (D)牙根。
答案：C

12. 關於耳朵的敘述，下列何者正確？
(A)急性中耳炎大多是由感冒併發所致
(B)內耳主要負責將聲波擴大後傳入大腦
(C)耳朵是聽覺器官，不是平衡器官
(D)當昆蟲入耳，可自行拿鑷子或其他器具挖掘。
答案：A

13. 下列敘述中，何者**不屬於**護眼好習慣？
(A)定期接受視力檢查
(B)只要光線足夠，躺在床上看書也無妨
(C)天天戶外活動 120 分鐘，下課時間離開教室運動或散步
(D)注意自己閱讀及寫作業的姿勢，與書本保持 35 公分的距離。
答案：B

14. 關於潔牙的敘述，下列何者正確？
(A)潔牙順序應先刷牙，再使用牙線
(B)為了有效清潔牙菌斑，建議使用較硬毛的牙刷
(C)挑選含氟量高於 500ppm 的牙膏才能有效預防齲齒
(D)除了睡前及起床後，「餐後」也是潔牙的關鍵時刻。
答案：D

15. 下列有關乳房的描述，何者正確？
(A)為了乳房發育良好，應補充大量脂肪
(B)乳房構造是由脂肪、乳腺和乳管組成
(C)新買的內衣很乾淨，可以直接穿
(D)內衣選擇以保暖的材質為佳。
答案：B

16. 陰囊在環境炎熱時舒張，在低溫時收縮。請問：陰囊伸縮的目的為何？
(A)儲存精液 (B)預防隱睪症 (C)預防外來傷害 (D)維持精子活動力。
答案：D

17. 下列有關月經的描述，何者**錯誤**？
(A)月經期間仍可從事和緩運動
(B)子宮內膜由尿道排出體外
(C)通常月經期間，腹部不會出現劇烈疼痛
(D)放鬆身心與保持平常心，可避免經前症候群。

答案：B

18. 下列有關青春期描述，何者正確？
(A)進入青春期，不單是生理的改變，青少年心理上也要變得更加獨立自主
(B)男生進入青春期後就不會再出現夢遺的現象
(C)男女性進入青春期都會出現月經
(D)通常男性較女性早進入青春期。
答案：A

19. 關於第二性徵的描述，下列何者正確？
(A)男性長出喉結、肩膀變寬
(B)女性皮下脂肪減少
(C)男性的乳房會開始發育
(D)只有男性會長陰毛及腋毛。
答案：A

20. 下列關於經期保健的敘述，何者正確？
(A)多補充高油脂的食物
(B)冰敷下腹部，以減輕經痛
(C)從事和緩運動伸展下腹部
(D)經痛是必然的現象，劇痛也要忍受。
答案：C

二、 體育科選擇題：

21. (　B　)身體質量指數(BMI)是利用哪些數據進行計算，評估個人身體組成的簡易方法？　(A)紅白肌肉所占比例　(B)身高及體重　(C)體型與性別　(D)體重與年齡。

22. (　A　)「坐姿體前彎」較佳的人，代表他的何種體適能比較好？　(A)柔軟度　(B)肌耐力　(C)心肺耐力　(D)瞬發力。

23. (　B　)田徑比賽規則中，4x100 公尺接力的比賽，接力區為多少公尺？　(A)30 公尺　(B)20 公尺　(C)10 公尺　(D)15 公尺。

24. (　D　)依據羽球發球規則的規定，發球擊球的位置不得高於何處？　(A)頭部　(B)胸部　(C)膝部　(D)地面量起 1.15 公尺。

25. (　C　)下列何者不屬於心肺耐力的運動類型？
(A)健走　(B)慢跑　(C)瑜伽　(D)登山

26. (　B　)各類運動場地都訂有使用及管理辦法，下列哪一個行為正確？　(A)可破壞運動場地　(B)使用前先閱讀相關規定及注意事項　(C)使用後將垃圾留下　(D)使用時不必遵守運動場地使用規範

27. (　C　)運動設施進行維修時，設有安全圍籬阻隔，這時，想打球的我們應該怎麼做？　(A)拆掉圍籬繼續打球　(B)向施工的廠商抱怨　(C)換個安全的地方打球　(D)只要不影響施工，還是可以打球

28. (　C　)田徑比賽終點前的壓線是以身體的哪個部位判定？
(A)頭　(B)手　(C)軀幹　(D)腳

29.(B)下列關於籃球運球的敘述，何者正確？ (A)只要管好自己的球，不須在意其他人 (B)可以聲音提醒隊友對方位置 (C)可利用 1 對 2 的方式抄截對方的球 (D 運球時只要向前衝，不必保護自己的球。

30.(C)下列關於羽球發球規則，何者正確？ (A)發球員及接發球員可任意移動位置 (B)發球員可踩在發球線上進行發球動作 (C)發球員擊球瞬間，整個羽球應在 1.15 公尺以下 (D)發球員向前揮動球拍，可以暫停動作以利欺敵

31.(A)下列何種運動不是加強肌力與肌耐力的訓練方法？

(A)健走 (B)引體向上 (C)伏地挺身 (D)仰臥起坐。

32.(C)下列何種運動有益於增進柔軟度？

(A)慢跑 (B)健走 (C)瑜伽 (D)爬山。

33.(A)下列何種運動有益於增進心肺耐力？

(A)慢跑 (B)看恐怖片 (C)伸展操 (D)瑜伽。

34.(D)下列何者是田徑比賽的徑賽項目？

(A)鉛球擲遠 (B)跳遠 (C)跳高 (D)跨欄項目。

35.(A)以下關於籃球正面換手運球的敘述何者正確？ (A)膝關節彎曲，降低重心 (B)熟練後，運球時眼睛一直注視著球 (C)接球時手掌朝外，以利將球停住 (D)球行進路線呈 W 字型。

36.(D)下列對籃球運球動作的描述，何者正確？ (A)盡量避免做出多變化的運球動作 (B)行進運球時不能眼觀四方，以免分心 (C)可以雙手同時觸球或單手停留 (D)運球速度加快，可避免球被防守者抄截。

37.(D)健康體適能的益處為何？ (A)促進生、心理健康 (B)改善身體功能 (C)降低罹患疾病的風險 (D)以上皆是

38.(D)在體育活動中導致傷害發生的原因？

(A)人為疏忽 (B)器材布置不當 (C)設備毀損 (D)以上皆是

39.(C)當發現籃球架的螺絲鬆脫時，應該怎麼做才正確？ (A)打 119 報案 (B)自己拿工具修理 (C)離開現場並通知老師處理 (D)別理它，反正不會掉下來

40.(C)羽球比賽中，當發球員為下列哪個分數時，會站在左側發球區進行發球？ (A)0 分 (B)6 分 (C)13 分 (D)20 分