# 基隆市立武崙國民中學 114 學年度第 2 學期
# 七年級 健康與體育 補考題庫

**壹、健教科：**

1. 流感季節到了，健華雖然沒有感冒症狀，但搭公車時會戴著口罩，預防被傳染流感。請問：這是針對傳染病三大要素進行哪項預防措施？
(A)極端的天氣現象
(B)阻斷傳染途徑
(C)增強抵抗力
(D)消除病原體。
《答案》B

2. 若想預防境外移入傳染病，出國前可以先到哪個網站查詢旅遊地點最新的傳染病疫情和預防方式？
(A)衛生福利部疾病管制署
(B)交通部觀光署
(C)旅遊資訊平臺
(D)中華民國消費者文教基金會。
《答案》A

3. 當身體不適時，應該怎麼做才是比較恰當的行為？
(A)詢問家人有沒有吃剩的藥品
(B)訂購地下電臺所賣的成藥
(C)購買包裝上僅呈現英文標示的進口藥品
(D)找有配戴執照的醫師或藥師諮詢。
《答案》D

4. 下列何者是正確使用藥物的態度？
(A)不管大小毛病都應先吃藥解決
(B)想了解藥品可至環境部網站查詢
(C)購買藥物時，需檢視是否有完整的中文標示
(D)任何疾病只要病情好轉，即可自行減少藥物用量。
《答案》C

5. 下列關於菸品的敘述，何者正確？
(A)吸菸時間愈長，愈容易戒菸，不需要擔心有成癮的問題
(B)透過網購便可以買到菸品，常常揪團網購菸品，才能買到更便宜的菸
(C)吸菸除了影響自己，也傷害身邊親友的健康
(D)吸菸可以展現個人魅力，要多吸菸才能吸引更多注意。
《答案》C

6. 我們常會看到「喝酒不開車，開車不喝酒」的宣導標語，主要是因為酒會影響人體哪一器官的功能，使得思考遲鈍、行動緩慢容易造成重大事故？
(A) 肝臟 (B)消化道 (C)心臟 (D)大腦。
《答案》D

7. 晚上爸爸要和朋友喝酒應酬，為了確保安全應該怎麼做？
(A)只要沒有喝太多酒，還是可以開車回家
(B)有喝酒就要改搭計程車回家
(C)喝酒能促進血液循環，喝得盡興後再回家
(D)喝完解酒飲料後再開車。
《答案》B

8. 平時怎麼做才能預防傳染疾病？
(A)在傳染病流行高峰期期間，出入人多的地方不需配戴口罩

(B)遇到有感冒症狀的人，和他們近距離講話比較方便
(C)摸過公共空間的物品後，不需洗手直接拿取食物即可
(D)流感高峰期，盡量避免去公共場所。
《答案》D

9. 關於病毒性腸胃炎的敘述，何者正確？
(A)感染後症狀會持續四週以上
(B)常見的病原體是諾羅病毒
(C)主要症狀是黃疸和茶色尿
(D)避免輸血可有效預防感染。
《答案》B

10. 關於用藥的方法和時間，下列何者正確？
(A)眼藥的順序為藥水、懸浮液、藥膏，最後是凝膠
(B)忘記服藥時，一般藥品可以兩次服藥間隔中點為界，不論是否超過中點，都可以補服正常劑量
(C)一般傷口擦藥時應由內向外螺旋狀塗抹
(D)口服藥可搭配果汁、咖啡、牛奶或其他飲料吞服。
《答案》C

11. 關於禁菸場所的敘述，以下哪位同學說法正確？
(A)大丁：爸爸可以在百貨公司的吸菸室吸菸
(B)小明：托嬰中心的工作人員可以邊上班邊吸菸
(C)大美：在大學校園裡可以吸菸
(D)小琪：室內兩人以上工作場所禁菸。
《答案》A

12. 未滿二十歲者吸菸，依法會受到什麼處分？
(A)接受戒菸教育　(B)監禁　(C)依法罰款　(D)增加家長稅金。
《答案》A

13. 哥哥常常關在自己房間吸菸，每次進去他的房間，總是可以聞到濃濃的菸味。哥哥長期在房間吸菸，除了有二手菸會影響其他家人的健康外，還會在他的家具、衣服和用品上殘留什麼，造成家人身體上的危害？
(A)一手菸　(B)二手菸　(C)三手菸　(D)四手菸。
《答案》C

14. 下列何者與檳榔的歷史文化價值相符？
(A)臺灣原住民過去將檳榔視為貴重的社交禮物
(B)在臺灣會看到診所將檳榔作為西藥給病患服用
(C)亞洲地區販售檳榔的商業行為並不常見
(D)檳榔為中藥材，具有治療心臟病的功效。
《答案》A

15. 當懷孕婦女飲酒時，對胎兒可能造成什麼影響？
(A)增加胎兒活動力
(B)胎兒酒精症候群
(C)增加胎兒成長速度
(D)幫助胎兒腦部發育。
《答案》B

16. 下列關於預防腸病毒的觀念，何者正確？
(A)做好環境清潔與消毒，可減少腸病毒傳播
(B)已感染的學童若無不適，可到校上課
(C)勤洗手、戴口罩也無法降低感染風險
(D)只要接種疫苗就有完整保護力。
《答案》A

17. 浩浩肚子痛到診所就醫，醫師依照他的症狀開立用藥明細，並以書面方式註明藥物的種類與分量，將其交給藥師配藥並出示健保卡領藥，這是憑醫師開立的何項物品才可至藥局購買藥物？
(A)處方箋
(B)指示箋
(C)中藥配方
(D)成藥配方。
《答案》A
18. 菸盒的「警示標語」應該標示在菸盒的什麼地方？
(A)菸盒裡
(B)盒底
(C)最大外表面積之明顯位置處
(D)不一定要標示。
《答案》C
19. 同時有吸菸、喝酒及嚼食檳榔等三種嗜好的人，罹患口腔癌的機率是沒有這些嗜好者的幾倍？
(A)3 倍
(B)13 倍
(C)53 倍
(D)123 倍。
《答案》D
20. 長期飲酒過量會引起慢性中毒，這是因為酒中哪項物質會危害健康？
(A)石灰
(B)乙醇
(C)菸焦油
(D)一氧化碳。
《答案》B

**貳、體育科：**

21. (　B　)人體安靜休息一段時間後所量測到的心跳率，稱之為何？
(A)最大心跳率　(B)安靜心跳率　(C)穩定心跳率　(D)不穩定心跳率。

22. (　B　)量測心跳率時，應以哪幾指輕觸脈搏處最好？
(A)拇指　(B)食指和中指　(C)中指和無名指　(D)無名指和小指。

23. (　C　)下列選項何者是用以評估心肺耐力的測驗？
(A)一分鐘仰臥起坐　(B)立定跳遠　(C)800／1,600 公尺跑走　(D)坐姿體前彎。

24. (　A　)籃球上籃時，球擦板的位置要如何，才可避免被蓋火鍋？
(A)變高　(B)變低　(C)適中　(D)都可以。

25. (　B　)身體組織每分鐘所能取得及利用的氧氣量，稱之為何？
(A)換氣量　(B)攝氧量　(C)肺活量　(D)儲備量。

26. (　C　)剛執行促進心肺耐力運動計畫時，可從每週幾天的頻率開始，以避免受傷或身體不適，習慣後再依體能增加運動天數？
(A)1 天　(B)2 天　(C)3 天　(D)5 天。

27. (　C　)下列哪一項運動類型是提升心肺耐力較好的選擇？
(A)排球　(B)跳高　(C)游泳　(D)跳遠。

28. (　B　)人體脫水時會影響體溫的調節，進而引發熱傷害的發生。請問：下列何者不是人體脫水時的生理徵兆？
(A)口乾舌燥　(B)如廁次數增加　(C)尿液顏色變深　(D)安靜心跳率較高。

29. ( D )於熱環境進行長時間運動時，體內會排出大量汗水，易引發噁心與疲勞，因此若在大太陽下從事一小時以上之運動時，水分補充建議應混合下列何者？
(A)豆漿 (B)紅茶 (C)鮮奶 (D)電解質或運動飲料。
30. ( B )籃球單手投籃出手後，手臂完全伸直，手指應指向何處？
(A)籃架 (B)籃框 (C)地上 (D)自己身體。
31. ( C )籃球雙手投籃的預備動作，雙手應持球於何處？
(A)膝前 (B)腹前 (C)胸前 (D)眼睛前方。
32. ( D )打籃球最重要的是下列何者？
(A)贏球的快感 (B)爭取勝利，不擇手段 (C)展現個人技壓群雄的技術
(D)開開心心，享受打球的樂趣。
33. ( C )下列關於籃球的運動禮節，何者正確？
(A)服裝隨意 (B)情緒失控 (C)給予別人掌聲 (D)長時間占用球場。
34. ( A )桌球每次擊球後，應回復何種狀態，以利於下一次的擊球？
(A)預備姿勢 (B)引拍動作 (C)擊球動作 (D)結束姿勢。
35. ( D )桌球發球持球時，必須將球如何處理？
(A)以手指拿球 (B)放在手指上 (C)以手掌將球包住 (D)放在攤平的掌心。
36. ( C )桌球發球拋球必須垂直上拋至少幾公分？
(A)6 公分 (B)10 公分 (C)16 公分 (D)30 公分。
37. ( A )桌球發球的第一落點必須在何處？ (A)自己的球桌 (B)對方球桌的中線 (C)對方球桌的右半邊 (D)對方球桌的左半邊。
38. ( D )下列何種桌球技術是各項正手攻擊技術的基礎？
(A)向上擊球 (B)向下擊球 (C)反手推球 (D)正手平擊球。
39. ( D )桌球反手推球的引拍動作，球拍的位置在何處？
(A)膝蓋 (B)臉前方 (C)肩膀旁 (D)胸／腹前方。
40. ( D )桌球正手平擊球結束姿勢時，球拍位置在何處？
(A)腹部 (B)膝蓋 (C)高於頭 (D)臉或胸口前方。