基隆市立武崙國民中學 114 學年度第 2 學期
八年級 健康與體育 補考題庫

壹、健教科：

1. (C) 以下關於慢性病的敘述，哪些是正確的？
(甲)預防慢性病就要從年輕時培養健康的生活型態
(乙)多食用保健食品就不會得到慢性病
(丙)纖維素可以減少罹患癌症的機率，所以要多攝取蔬菜水果
請問正確的項目有哪些呢？
(A)甲乙 (B)乙丙 (C)甲丙 (D)甲乙丙。

2. (D)阿德在電視廣告上看到「慢性病是文明病」的標題，請問文明社會有哪些生活方式比較容易招致慢性病？
(甲)龐大的工作壓力 (乙)大量的運動 (丙)喜歡吃油炸食物 (丁)喜歡喝含糖飲料
(A)甲乙丙丁 (B)甲乙丁 (C)甲乙丙 (D)甲丙丁。

3. (A)高血壓若沒有控制，容易引起哪些併發症？
(甲)肺炎 (乙)腦中風 (丙)愛滋病 (丁)冠心病
(A)乙丁 (B)甲乙丁 (C)甲乙丙 (D)甲乙丙丁。

4. (A)下列關於癌症的敘述，何者正確？
(A)有部分癌症與病毒感染有關 (B)一旦罹患很快就會死亡
(C)多攝取肉類食物有助於預防癌症發生 (D)初期症狀明顯。

5. (B)關於洗腎的描述，下列何者正確？
(A)藉由機器過濾尿液中的雜質 (B)洗腎病患可領重大傷病卡
(C)正式名稱是尿液透析 (D)只要耐心洗腎，腎臟功能有完全恢復的可能。

6. (B)糖尿病若沒有控制，可能造成的併發症有哪些呢？
(甲)膀胱纖維化 (乙)心血管疾病 (丙)腎臟病 (丁)視網膜剝離
(A)甲乙丙丁 (B)乙丙丁 (C)甲乙丁 (D)甲乙丙。

7. (B)小明的爺爺曾因「冠心病」而做心臟支架手術，最近小明因血壓偏高開始擔心自己的狀況。關於「冠心病」的敘述何者正確？
(A)可能引發四肢絞痛
(B)是冠狀動脈心臟病的簡稱
(C)老年人才需要擔心冠心病的發生
(D)冠心病發病前會有突然肢體麻木、口齒不清等前兆。

8. (C)依照事故傷害緊急處理原則，正確的處理步驟應該是下列何者？
(甲)初步評估及維持生命徵象 (乙)呼叫 119，尋求協助
(丙)提供救護直到救援到來 (丁)現場安全評估
(A)甲丁乙丙 (B) 乙甲丁丙 (C) 丁甲乙丙 (D)甲乙丁丙。

9. (A)以下關於事故傷害的敘述，下列何者<u>錯誤</u>？
(A)事故傷害只會危害個人生命安全與健康，不會造成社會大眾的傷害
(B)事故傷害的發生，經常是不良習慣、不熟練的技術、不重視安全的行為及不正確的態度造成
(C)根據統計資料，事故傷害一直是臺灣的十大死因之一
(D)大部分的事故傷害是可以避免的。

10. (A)下列何者是處理傷口的正確步驟？
(甲)洗手 (乙)清洗傷口 (丙)消毒 (丁)覆蓋敷料
(A)甲乙丙丁 (B) 乙甲丙丁 (C) 甲丙乙丁 (D) 丙甲乙丁。

11. (D)下列何者是心肺復甦術的適用情況？
(A)心跳太慢的人 (B)大腿骨折的傷患
(C)血壓太高、呼吸急促的人 (D)沒有呼吸心跳的患者。

12. (D)下列哪種狀況下不適合操作心肺復甦術，應先將身邊危險物品移除，營造出安全的空間或將傷患移到安全的地方？
(A)氣體中毒現場 (B)馬路車道中間 (C)火災現場 (D)以上皆是。
13. (D)關於心肺復甦術的敘述，下列何者正確？
(A)心肺復甦術是醫護人員的專業訓練，一般民眾不需要學習
(B)心肺復甦術簡稱 PRC
(C)進行胸部按壓時，按壓的位置是傷患胸骨下方劍突的地方
(D)目前操作心肺復甦術的簡易口訣是「叫叫壓電」。
14. (C)關於心肺復甦術操作步驟，以下哪個選項正確？
(A)心肺復甦術可以對真人演練
(B)施行心肺復甦術時，讓傷患躺在柔軟的床上比較舒適
(C)當患者恢復自發性的呼吸及心跳，可以終止操作心肺復甦術
(D)心肺復甦術開始後可以隨時中斷。
15. (C)「每天都需要控制飲食，這個不能吃、那個不能碰，一個不注意就會低血糖，身體也很容易累，傷口也不容易好。最困擾的是，在學校也需要施打胰島素，我覺得好麻煩…」，你在走廊上撿到這張紙條，根據你的判斷，這張紙條的主人可能患有何種疾病？
(A)腎臟病 (B)心臟病 (C)糖尿病 (D)癌症。
16. (C)下列哪種狀況的人適合使用心肺復甦術來進行急救？
(A)溺水而呼吸微弱的人 (B)血流不止大聲呼救的人
(C)遭受電擊而心跳停止的人 (D)瓦斯中毒而意識清醒的人。
17. (D)關於「AED」的使用方式，下列敘述何者正確？
(A)使用「AED」時必須先找到電源進行插電
(B)貼好電擊片後，即要立即按下電擊鍵，爭取急救時間
(C)為確保導電效果，電擊片所貼位置須保持乾燥，身體其他部位就無所謂
(D)電擊片應分別貼在病患的右鎖骨下方與右乳頭上方之間、左乳頭下方偏外側。
18. (D)關於學生校園受傷事件，以下哪個受傷處理方式有誤？
(A)小明流鼻血，其處理步驟為：前傾、加壓、冰敷
(B)小美上美術課時使用刀片，不小心被割傷手指頭流血，可利用直接加壓和抬高傷肢進行止血
(C)小強下課在走廊上奔跑跌倒，導致手肘皮膚擦傷，傷口照護應先以生理食鹽水沖洗傷口清除沾附異物
(D)小義下課打籃球時，重擊撞傷膝蓋，倒臥在地疼痛不已，同學為把握搶救時間應趕緊將他拉起，送至健康中心救護。
19. (B)關於慢性病的照顧者可能面臨的壓力與負荷，何者錯誤？
(A)身體負荷：因照顧病患而睡眠不足或疲勞
(B)社交負荷：照顧過程中與病患間的社交互動壓力
(C)經濟負荷：因照顧病患而缺乏穩定收入來源
(D)心理負荷：照顧過程中產生的挫折、無力感、委屈等情緒
20. (A)有同學提出一個問題：「戴口罩也可以避免癌症傳染嗎？」該如何回答才正確呢？
(A)癌症不是傳染病，所以不會傳染
(B)可以避免傳染，但是要搭配勤洗手
(C)可以避免傳染，但是要帶醫療用口罩
(D)無法避免傳染，因為癌症是接觸傳染不是飛沫傳染。

貳、體育科：

21.(C) 籃球場中，主動侵犯對方，產生不合理的身體接觸，視為犯規，我們稱之為球員的什麼原則？
(A)侵犯原則 (B)不可侵犯原則 (C)垂直原則 (D)保護原則。

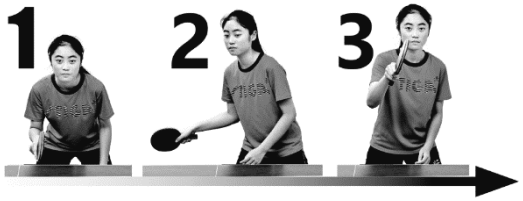
22. (B) 王教練在比賽中的暫停時間，要求等會上場進行 1 人對 1 人的防守陣式，並且注意要隨著進攻方「人」與「球」的位置變換來調整防守戰位，請問王教練下達的為哪一種防守陣式？
(A)區域防守 (B)人盯人防守 (C) 3-2 型防守 (D) 1-3-1 型防守。

23. (D) 下列哪一種運動型態，在運動中碳水化合物攝取的需求最高？
(A)跳繩 (B)籃球比賽 (C)健走 (D)鐵人三項。

24. (A) 「小山，你的雙手要張開一點，一手對球壓迫、另一手記得防止對方傳球，持續對球壓迫與干擾。」從以上老師給小山的口頭回饋中，可以判斷老師在提醒籃球防守姿勢的哪個動作？
(A)善用雙手 (B)保持平衡 (C)底盤寬穩 (D)以上皆非。

25. (A) 國際籃球總會（FIBA）規則明訂：籃球比賽進攻方的進攻時間為多少秒？
(A) 24 秒 (B) 26 秒 (C) 28 秒 (D) 30 秒。

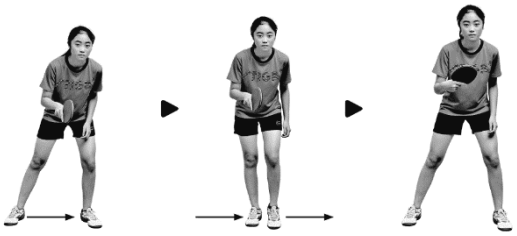
26. (A) 從下圖，可以判斷為哪一種桌球動作技術？



(A)正手位擊球 (B)反手位擊球 (C)高手位擊球 (D)推檔式擊球。

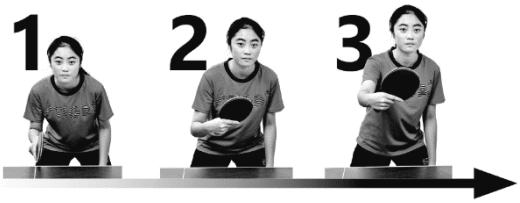
27. (C) 下列有關「圓柱體及垂直原則」防守觀念的各項敘述何者正確？
(A)圓柱體原則是指一名球員在地面上占據著一個受保障的假想空間，但垂直起跳後則不再受圓柱體原則所保障 (B)垂直原則就是不能製造不合理的身體接觸，但如果只是因為抄球而接觸到對方手部則不算犯規 (C)防守者可以貼身防守對球壓迫與干擾，但同時也要留給對手足夠的時間與空間去停頓或改變方向 (D)可以用手臂或身體阻止對手移動，讓對手無法通過才是正確的防守觀念。

28. (A) 從下圖中可以知道，其表現出的桌球運動步法為下列何者？



(A)側併步 (B)交叉步 (C)單步 (D)跨步。

29. (B) 從下圖，可以判斷為哪一種桌球動作技術？



(A)正手位擊球 (B)反手位擊球 (C)高手位擊球 (D)低手位擊球。

30. (D) 籃球員在地面上佔據著一個假想空間，此空間包括球員上方及垂直起跳後身體與地面之間的空間。我們稱之為
(A)正方體 (B)三角柱體 (C)菱形體 (D)圓柱體。

31. (C) 籃球場上的防守者，防守者必須與球、未持球的進攻者呈現什麼樣的位置關係？
(A)平行關係 (B)四角關係 (C)三角關係 (D)怎麼站都行，只要不影響看球視線就好。

32. (A) 桌球運動中所謂的弧圈球，就是指下列何種技能？
(A)抽球 (B)擋球 (C)推球 (D)以上皆是。

33. (A) 籃球比賽致勝最重要的條件為下列何者？
(A)防守 (B)進攻 (C)外線 (D)中距離跳投。

34. (C) 正確桌球的抽球技能施展中，可使回擊的球體產生哪一個方向的快速旋轉？
(A)左旋 (B)右旋 (C)上旋 (D)下旋。

35. (D) 下列何者為籃球個人防守的基本動作？
(A)防守姿勢 (B)防守動作 (C)防守步法 (D)以上皆是。

36.(B)下列有關桌球發球的動作要領，何者有誤？
(A)球置於攤平的掌心 (B)拋球須在球桌上方
(C)球須垂直上拋至少 16 公分 (D)擊球後的第一落點須先落在網前自己的球桌。

37.(D)下列有關籃球雙手投籃的動作敘述，何者正確？
(甲)雙手持球，掌心接觸球體
(乙)力量不足時，較常使用的投籃方式
(丙)單手無法將球拿穩時，較常使用的投籃方式
(丁)兩手掌外翻使球向下旋轉，拇指與食指指向籃框。
(A)甲乙丙 (B)甲乙丁 (C)甲丙丁 (D)乙丙丁。

38.(D)下列有關籃球單手投籃的動作敘述，何者正確？
(甲)慣用手置於側邊以穩定球體
(乙)以非慣用手持球
(丙)投出時慣用手手臂向斜上方伸直，手腕及手指下壓
(丁)出手後手指指向籃框，身體完全伸展。
(A)甲乙 (B)乙丙 (C)乙丁 (D)丙丁。

39.(C)請問今年基隆市成立了第一支參加 SBL 的籃球隊，請問隊名是？
(A)基隆柏力力 (B) 基隆納智捷 (C) 基隆黑鳶 (D) 基隆啤酒。

40.(A)今年 6/11~7/19 在美國、加拿大及墨西哥共同舉辦的體育競賽是？
(A)世界盃足球賽 (B)奧運 (C)世界游泳錦標賽 (D)世界籃球錦標賽。