基隆市立武崙國民中學114學年度第一學期九年級健康與體育補考題庫

一、 健康教育科選擇題：

(　　)1. 下列何者的養成會受到家庭的影響？
(A)人格品行　(B)金錢價值觀　(C)待人接物的禮貌　(D)以上皆是。
答案：(D)

(　　)2. 一般來說，健康家庭會包含許多的特質，請問下列何者並非其特質？
(A)家人間互相學習成長　(B)一同解決家庭衝突　(C)對家人溝通時坦然說出批評才能成長　(D)全家人共同訂定旅遊計劃。
答案：(C)

(　　)3. 家庭不會一直處於安適、和樂、無爭執的狀態，有時也會有意見紛歧的時候，下列何者不是處理家庭變化及問題的有效方式？
(A)盡量沉默不說話，免得口出惡言，時間一久自然會淡忘及釋懷　(B)彼此接納能讓彼此的關係重新適應與建立　(C)家人面對衝突時，可參與成長團體，加強家庭的學習與成長機會　(D)善用社會資源，幫助家庭度過難關。
答案：(A)

(　　)4. 關於家人間的相處方式，下列何者錯誤？
(A)為了避免和爸媽發生衝突，盡量少和他們碰面或交談　(B)應該主動關心家人們的近況　(C)家庭衝突發生時，應面對問題，合力解決　(D)彼此溝通時應避免責備的話語。
答案：(A)

(　　)5. 小真上了國中之後，學業大不如前，無論她怎麼努力，成績就是不見起色，但是媽媽對她的要求很高，一直認為是她不夠用功，所以成績才不好。請問小真該怎麼做，才算是良好的溝通？
(A)說了也是白說，算了　(B)為了不辜負媽媽的期望，想方法作弊得到高分　(C)跟媽媽表示自己已經盡力了，但這樣的標準太高，自己的壓力好大　(D)絕食抗議。
答案：(C)

(　　)6. 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)家人間發生衝突時要選擇逃避，溝通反而會引起更大爭執　(C)子女只要讀好書，其他不需多管　(D)做家事不是父母的責任，應該是家中每位成員要共同分擔。
答案：(D)

(　　)7. 家庭暴力對於受暴者的影響不包括下列哪一項？(A)會阻礙未來婚姻及家庭生活　(B)容易對別人失去信任　(C)更能挑戰未來　(D)對身心造成創傷。
答案：(C)

(　　)8. 請問下列何者是家庭暴力的「受暴者」？
(A)妻子　(B)孩子　(C)丈夫　(D)家中任何成員都有可能。
答案：(D)

(　　)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)讓家醜外揚　(C)反應過度　(D)六親不認。
答案：(A)

(　　)10. 想要健康、安全的食用蔬果，哪一個不是最重要的考慮因素？
(A)蔬果的來源　(B)蔬果的價錢　(C)蔬果的販售地點　(D)蔬果的清洗。
答案：(B)

(　　)11. 想讓產品成為健康食品，須向哪一個單位提出申請？
(A)法務部　(B)環保署　(C)警政署　(D)衛生署。
答案：(D)

(　　)12. 安全採收期為 15 天。請問若農夫於 95 年 10 月 2 日噴灑農藥在九層塔上，則何時採收較能確保九層塔上不會殘留過量農藥？
(A) 95 年 10 月 12 日　(B) 95 年 10 月 15 日
(C) 95 年 10 月 17 日　(D) 95 年 10 月 18 日。
答案：(D)

(　　)13. 以下關於農藥的敘述，何者錯誤？
(A)農藥既然可以使用在農作物上，對人體當然也無害　(B)農藥可使農作物不遭蟲害
(C)經過安全採收期的農作物，消費者可安心選購　(D)農藥可使農作物有更好的收成。
答案：(A)

(　　)14. 有某一種水果糖添加了黃色色素 4 號的成分。請問這種食品添加物的作用是什麼？
(A)增加色澤　(B)防腐　(C)增加營養素　(D)抗菌。
答案：(A)

(　　)15. 把梅子做成蜜餞是使用了哪一種食品加工方法？
(A)乾燥法　(B)發酵法　(C)醃漬法　(D)添加防腐劑。
答案：(C)

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

(　　)17. 食物中毒的症狀不包括下列哪一項？
(A)鼻腔出血　(B)腹痛　(C)嘔吐　(D)腹瀉。
答案：(A)

(　　)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)客人比較多的餐廳
(C)很有名的餐廳　(D)價格昂貴的餐廳。
答案：(A)

(　　)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)用不同角度去看待自己的美　(C)因體型豐腴而感到自卑和煩惱　(D)以均衡飲食、運動等方式來獲得健康體型。
答案：(C)

(　　)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)睡眠時間不足的人，其免疫力容易下降　(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)每天睡眠時間最好有 6～8 個小時。
答案：(B)

二、 體育科選擇題：

21. (C) 下列運動選手，哪一位曾勇奪奧運金牌？

(A)戴資穎　(B)楊勇緯　(C)王齊麟　(D)李智凱。

22. (B) 運動部於 114 年 9 月 9 日成立，是中華民國有關體育運動事務的最高主管機關。請問現任運動部長是哪一位？

(A)郭婞淳　(B)李洋　(C)卓榮泰　(D)戴資穎。

23. (A) 一般人認為慢跑很簡單，請問下列何者非慢跑的動作要領？

(A)以腳尖先著地　(B)隨步伐的節奏調整呼吸

(C)保持放鬆的狀態　(D)擺臂姿勢要自然。

24. (D) 正式的拔河比賽中，當裁判迅速將兩側的手往下揮放時代表？

(A)舉繩　(B)拉緊　(C)預備　(D)開始。

25. (A) 下列關於具有良好的肌力與肌耐力的敘述，何者錯誤？

(A)會提高運動傷害發生的機率　(B)使肌肉結實有張力

(C)能降低意外造成的傷害　(D)對於應付粗重的工作，較不易顯現肌肉疲勞。

26. (B) 哪一種體適能越好的人，越適合長跑？

(A)瞬發力　(B)心肺耐力　(C)柔軟度　(D) BMI。

27. (A) 「肌群一次收縮所產生的最大力量」是指何種體適能？

(A)爆發力　(B)心肺耐力　(C)肌耐力　(D)協調性。

28. (D) 小明買了一台印表機打算從賣場提回家，走到一半就提不動了。他可能是哪方面能力不足？　(A)肌力　(B)心肺耐力　(C)柔軟度　(D)肌耐力。

29.（A）人若是經常不運動，或者是運動量不足，容易罹患哪些慢性病？

甲：心臟病；　乙：高血壓；　丙：下背痛

(A)甲乙丙　(B)甲乙　(C)乙丙　(D)甲丙。

30.（C）排球運動中，何項動作是扣球動作的剋星？

(A)發球　(B)舉球　(C)攔網　(D)接球。

31.（B）如果發現有人溺水，該如何應變處置？

(A)跳下去救人　(B)大聲呼救　(C)快步離開　(D)催促別人跳下去救。

32.（D）下列哪一項不屬於「水中自救」的項目？

(A)仰漂　(B)立泳　(C)水母漂　(D)捷泳。

33.（C）游泳在水中發生抽筋時，下列應變措施何者錯誤？

(A)水母漂　(B)大聲呼救　(C)奮力一搏，游向岸邊　(D)仰漂。

34.（A）關於「籃球三對三鬥牛賽」下列敘述何者正確？

(A)防守者獲得控球權時，須將球傳或運出三分線始得進攻

(B)每隊 5 位球員上場比賽　(C)限用國小籃球場地　(D)沒有犯規限制。

35.（D）下列關於籃球規則的敘述，何者正確？

(甲)站定掩護位置後就不可再移動身體，否則可能造成「進攻犯規」

(乙)在開始運球後，若雙手同時觸及球或球在手中停留時，運球即告結束；

如果再繼續運球則形成「二次運球」違例

(丙)進攻時，要注意防守者的動向，以免造成「撞人犯規」

(A)甲乙　(B)甲丙　(C)乙丙　(D)甲乙丙。

36.（B）下列關於正式籃球比賽的敘述，何者錯誤？

(A)有五名先發球員　(B)「開後門」與「掩護切入」屬於高級的防守戰術

(C)NBA 的比賽中設有「最佳第六人」獎項　(D)搶到籃板球有機會轉守為攻

37.（C）下列關於籃球防守基本姿勢的敘述，何者正確？

(甲)兩腳開立，與肩同寬　(乙)雙手張開，與肩同高

(丙)身體重心置於前腳掌，隨時準備移位　(丁)膝關節微微彎屈

(A)甲乙丁　(B)乙丙丁　(C)甲丙丁　(D)甲乙丙。

38.（D）若想成為一位爭奪籃板球的好手，要能掌握下列何者？

(甲)爭籃板球的重要概念 (乙)抓籃板球的時間 (丙)搶籃板球的判斷力

(A)甲乙 (B)甲丙 (C)乙丙 (D)甲乙丙 。

39.（A）下列何項變數，<u>不會影響</u>到桌球發球的成功機率？

(A)球的顏色 (B)球的速率 (C)球旋轉的方向 (D)球的路徑。

40.（B）下列哪一項措施能有效預防慢性病的發生，或減輕其症狀？

(A)暴飲暴食 (B)規律的運動 (C)濫用藥物 (D)過度運動。