

基隆市立武崙國中112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

- (D) 阿琳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)內分泌系統 (B)生殖系統 (C)泌尿系統 (D)淋巴系統。
- (C) 阿呆平日健康狀況良好，但偶爾也會傷風感冒，你認為阿呆的健康狀況較符合下列何者？ (A)阿呆的健康情況不可能改善 (B)是社會環境導致的健康失衡 (C)健康狀況是動態的，隨時都有可能變動 (D)健康可絕對區分，罹患傷風感冒就代表不健康。
- (B) 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。
- (D) 以下關於常見眼睛疾病的描述，何者錯誤？ (A)視網膜剝離最常發生在高度近視患者身上 (B)黃斑部病變是由於視網膜退化，造成影像的變形 (C)乾眼症是因為淚液分泌量不足等問題，使眼球無法維持適量溼潤所致 (D)散光是由於虹膜表面不規則，光線無法聚焦，導致影像模糊不清。
- (B) 關於潔牙的敘述，下列何者錯誤？ (A)潔牙順序應先使用牙線，再刷牙 (B)為了有效清潔牙齒斑，建議使用較硬毛的牙刷 (C)除了睡前及起床後，「餐後」也是潔牙的關鍵時刻 (D)挑選含氟量高於 1,000ppm 的牙膏才能有效預防齲齒。
- (A) 關於耳朵的敘述，下列何者錯誤？ (A)內耳主要負責將聲波擴大後傳入大腦 (B)急性中耳炎大多是由感冒併發所致 (C)耳朵是聽覺器官，也是平衡器官 (D)當昆蟲入耳，可運用趨光性，引導昆蟲出來，或盡速就醫。
- (C) 下列有關乳房的描述，何者錯誤？ (A)正確穿著內衣可以防止乳房變形 (B)內衣選擇以透氣吸汗的材質為佳 (C)乳房愈大，能分泌的乳汁愈多 (D)運動時，穿著運動型內衣加強支撐與保護，減少乳房的傷害。
- (B) 下列關於生殖器官生理現象的敘述，何者正確？ (A)男性陰囊製造精子，而精囊儲存精子 (B)女性有月經排出，表示卵子沒有受精 (C)男性的精液與尿液由不同管道排出體外 (D)月經是卵巢排卵時，濾泡破裂引起的出血現象。
- (C) 下列關於青春期保健的敘述，何者正確？ (A)月經來時，劇痛是正常現象，不必在意 (B)夢遺會影響生殖能力，應盡快就醫 (C)包皮過長才須請醫生進行手術 (D)月經來時，最好使用盆浴，較能達到清潔的目的。
- (A) 生活難題不經意出現時，下列哪些想法可以幫助我們解決問題？ (甲)把責任推給別人 (乙)每個難題都是轉機 (丙)感到氣餒，不想面對 (丁)向重要他人傾吐遇到的難題 (A)乙丁 (B)甲丙 (C)甲乙 (D)丙丁。
- (A) 暑假時，阿琪邀約健康國中的籃球隊在室外球場進行友誼賽，關於下列防晒事項的敘述，何者錯誤？ (A)建議約在上午 11 點，比完賽可以一起去吃飯 (B)可先至交通部中央氣象局網站查詢紫外線指數 (C)可塗抹防晒係數 SPF15~30 的防晒乳進行防晒 (D)長時間暴露於陽光下，過量的紫外線便可能對身體造成傷害。
- (C) 邁入國中的學生，有不少人曾參與過志工服務活動，發揮一己之力，貢獻個人心力，積極參加社會互動，下列哪一位學生的行為屬於上述內容？ (A)阿帥參加田徑隊，放學後會留下來與隊友一同練習 (B)阿玲於鋼琴發表會上彈奏自己練習已久的曲目 (C)阿婷週末時跟著姐姐到海邊一起參與淨灘活動 (D)阿大與同學計畫假日一同去欣賞畫展，陶冶身心。
- (B) 下列哪一位同學的行為對增進自我悅納沒有幫助？ (A)阿寧總是以樂觀的態度面對生活中的一切狀況 (B)阿卡喜歡在同學面前誇大自己的優點，提升自己的價值 (C)阿佑運用正向語言為自己打氣，讓自己充滿鬥志 (D)阿芮經常採取積極的行動，盡力達成自己設定的目標。
- (A) 阿茶運用 APP 來記錄自己的生理期，灰底是生理期，○代表規律運動，△代表均衡飲食；根據以下記錄，若阿茶的生理期週期落在二十八天，下一次她生理期可能會在幾號出現？ (A)15 日 (B)1 日 (C)7 日 (D)24 日。

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

備忘錄：月經量少，第一天肚子痛。

15. (D) 老師曾提過媒體中可能隱藏錯誤觀念，造成對男性生理有錯誤的認知。以下是阿明和阿華在網路上找到的文字描述，並嘗試針對錯誤的部分進行修正；下列何者的修正有誤？ (A)男性陰莖的長度與性功能「有關」——並無直接關係 (B)勃起代表想到「色情的事情」——勃起的原因很多，並非單一原因 (C)夢遺是「受到性刺激所致」——並非都受到性刺激 (D)夢遺屬「異常現象」，應盡速就醫——夢遺是生殖功能異常的徵兆，但年齡增長後會緩解，不需就醫。
16. (B) 世界衛生組織對「健康」的定義為下列哪些層面的完全安適狀態？(甲)身體 (乙)心理 (丙)社會 (A)甲 (B)甲乙丙 (C)甲乙 (D)甲丙。
17. (D) 甲、睪丸 乙、陰莖 丙、尿道 丁、陰囊 戊、輸精管 上述選項中，哪些是男生的外生殖器官？ (A)甲乙丁 (B)丁戊 (C)甲丙戊 (D)乙丁。
18. (C) 因為太過緊張而失眠，請問這是哪兩個健康層面之間的影响？ (A)身體影响心理 (B)心理影响社會 (C)心理影响身體 (D)社會影响心理。
19. (B) 關於眼睛的敘述，下列何者正確？ (A)眼睛周圍一共有 5 條肌肉 (B)近視是物體光線聚焦在視網膜前造成 (C)看遠方時睫狀肌呈現收縮狀態 (D)視力良好與否跟飲食沒有關係。
20. (C) 下列何者不是男生在青春期的身體變化？ (A)陰莖膨大 (B)開始製造精子 (C)肩膀變窄 (D)長喉結。

二.體育科

(C) 1. 下列哪一項體適能檢測是測量心肺耐力？

- (A)立定跳遠 (B)坐姿體前彎 (C) 800M/1600M跑走 (D)仰臥起坐。

(D) 2. 下列不是國民中學學生體適能檢測項目？

- (A)身高、體重 (B)仰臥起坐 (C)坐姿體前彎 (D)跳遠。

(B) 3. 哪一種體適能越好的人，越能夠跑得久而且保持一定速率？

- (A)肌力 (B)心肺耐力 (C)柔軟度 (D)肌耐力。

(D) 4. 若想要增進自己的心肺耐力，可以從事下列何種運動？

- (A)騎自行車 (B)爬山 (C)游泳 (D)以上皆是。

(D) 5. 下列何者非慢跑的動作要領？

- (A)以腳跟先著地 (B)隨步伐配合呼吸，調整節奏
(C)保持放鬆的狀態 (D)擺臂動作要快速。

(A) 6. 體適能測驗中的「坐姿體前彎」是測驗身體的？

- (A)柔軟度 (B)肌肉瞬發力 (C)心肺耐力 (D)肌耐力。

(B) 7. 暖身運動不足時，容易導致哪一部位的傷害？

- (A)耳朵 (B)肌肉 (C)胃腸 (D)皮膚。

(C) 8. 田徑比賽規則，傳接棒的接力區幾公尺？

- (A)10 (B)15 (C)20 (D)25 公尺。

(C) 9. 拔河比賽時，當裁判雙手高舉手掌攤平，手心向外代表？

- (A)舉繩 (B)拉緊 (C)預備 (D)開始。

(B) 10. 下列何者不是舉辦班際拔河比賽的目的？

- (A)鍛鍊永不放棄的毅力 (B)鄙視輸家 (C)凝聚班級向心力
(D)培養班上同學間的默契。

(B) 11. 下列有關拔河比賽的敘述何者正確？

- (A)比賽時間不長，不需要做暖身活動 (B)重心壓低、專注於比賽；堅持到底、絕不放棄 (C)輸了就立刻放繩，讓對手摔個四腳朝天 (D)體重破百肯定贏。

(C) 12. 正式的羽球比賽，比賽雙方先獲得幾分(且領先對手2分以上)為勝？

- (A) 7分 (B) 11分 (C) 21分 (D) 25分。

(C) 13. 正式的羽球比賽中，雙方比數 15:10 劉小雄暫時領先，請問此時劉小雄應站在哪裡發球？

- (A)左接球區 (B)右接球區 (C)左發球區 (D)右發球區。

(B) 14. 從事籃球運動時，最容易導致哪一部位的意外受傷？

- (A)膝蓋 (B)腳踝 (C)手指 (D)鼻子。

(C) 15. 下列何者為有氧運動？

- (A)一百公尺衝刺跑 (B)舉重 (C)游泳 (D)以上皆是。

(A) 16. 以下對於桌球運動「特色」的描述，何者正確？

- (A)球速快 (B)比賽時間長 (C)反應時間長 (D)球速慢。

(C) 17. 慢跑時的穿著及運動環境，下列何者不適當？

- (A)穿舒適且能吸收震盪的慢跑鞋 (B)選擇輕便易吸汗及散熱的服裝
(C)選擇底部較薄的運動襪，以便排汗 (D)選擇平坦、軟硬適中而沒有阻礙的地面。

(B) 18. 下列運動中何者所需要的場地空間最小？

- (A)排球 (B)桌球 (C)羽球 (D)籃球。

(B) 19. 桌球進行男子雙打比賽時，每局先得幾分之隊伍獲勝？

- (A) 15 分 (B) 11 分 (C) 21 分 (D) 9 分。

(B) 20. 20 歲的柏延想透過慢跑達到運動的效果，請問他慢跑後的心跳達多少才是好的？

- (A) 72 下／分 (B) 140 下／分 (C) 180 下／分 (D) 200 下／分。