

臺北市立誠正國民中學 112 學年度第 1 學期七年級健康與體育科筆試

班級

座號

姓名

體育(1-25 題)

單選題(每題 4 分)

1. 排球的比賽場地為長×寬？(A) 18×9 公尺 (B) 19 ×9 公尺 (C)20×9 公尺。
2. 排球比賽中, 被允許擊球的方式何者正確？(A) 用腳接球 (B)高手或低手接球(C)以上皆是。
3. 排球比賽中, 負責將球傳到有利隊員扣球位置的人稱為？(A)攻擊手 (B)舉球員(C)自由球員。
4. 現今排球的球體是幾種顏色組成？(A) 2 種 (B) 3 種 (C) 4 種。
5. 羽球是由球座及幾根根羽毛所組成？(A) 14 根 (B) 15 根 (C)16 根。
6. 我國羽球選手曾為世界女子單打排名冠軍是？(A)郭婞淳 (B)許淑淨 (C)戴姿穎。
7. 羽球發球規則中, 擊球高度不可高於哪裡？(A)臀部 (B)胸部 (C) 腰部。
8. 羽球比賽中, 所得分數是奇數時, 會在哪個發球區進行發球？(A)右側發球區 (B)左側發球區 (C)兩側都可以。
9. 籃球運完球後, 再繼續運球稱為？(A) 多次運球 (B)二次運球 (C)二元運球。
10. 籃球運球的基本動作為下列何者？(A)彎著腰, 看著球 (B)膝蓋彎曲, 看著球(C)膝蓋彎曲, 注視前方。
11. 籃球運球的基本動作應能做到下列何者？(A)眼睛看著球 (B)球運至腰部以下(C)球運得越高越好。
12. 籃球比賽中符合規定的動作是下列何者？(A) 過人 (B)二次運球 (C)腳踢球。
13. 從事水域活動前應做哪些準備呢？(A)穿合適服裝(B)穿休閒服裝也可下水 (C)不用評估身體狀況。
14. 下列何者是最危險的救生方式？(A)親自下水救人(B)拋救生圈 (C)岸上救人。
15. 田徑比賽中唯一的團體項目是？(A) 接力賽(B)十項全能 (C)馬拉松賽跑。
16. 田徑比賽中, 4X100 公尺接力賽的接力區為多少公尺？(A)10 公尺 (B)20 公尺 (C) 30 公尺。
17. 田徑比賽中, 下列何者屬於田賽部分？(A) 100 公尺(B)三級跳遠 (C)馬拉松。
18. 田徑比賽中, 下列何者屬於徑賽部分？(A) 撐竿跳 (B)三級跳遠 (C)馬拉松。
19. 徑賽中的終點前壓線是以身體的哪個部位來判定？(A)手 B. 軀幹 (C)腳。
20. 健康體適能檢測項目中, 下列何者屬於肌力訓練？(A)長距離跑 (B)登山 (C)立定跳遠。
21. 健康體適能檢測項目中, 下列何者屬於肌耐力訓練？(A)一分鐘屈膝仰臥起坐 (B)登山 (C)立定跳遠。
22. 健康體適能檢測項目中, 下列何者屬於心肺耐力訓練？(A)一分鐘屈膝仰臥起坐(B)800 或 1600 公尺跑走 (C)立定跳遠。
23. 健康體育護照中, 用來計算身體質量指數的公式是？(A)體重(公斤)／身高(公分)<sup>2</sup> (B)身高(公尺)／體重(公斤)<sup>2</sup> (C)體重(公斤)／身高(公尺)<sup>2</sup>。
24. 2023 年第 30 屆亞洲棒球錦標賽, 中華台北勇奪第幾名？(A)冠軍(B)亞軍 (C)季軍。
25. 2023 杭州亞運中華台北勇得幾面金牌？(A) 18 面(B)19 面 (C)20 面。

健康教育(26-50 題)

單選題(每題 4 分)

26. 下列關於健康的敘述, 何者錯誤？ (A)只要能免於生理上的疾病, 就是健康 (B)情緒能常保持穩定也是一種健康的表現 (C)沉溺於電玩世界而疏遠了同學及家人, 屬於社會狀態不健康 (D)「久病厭世」說明一個人的生理健康影響了心理健康。
27. 下列關於熱量營養素的敘述, 何者正確？ (A)醣類能持續提供身體熱量 (B)蛋白質具有保護器官的功用 (C)醣類是修補細胞不可或缺的重要物質 (D)脂肪無利於身體健康, 應該完全避免攝取。
28. 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, 何者錯誤？ (A)少喝含糖飲料 (B)定期接受口腔檢查 (C)保持規律與適當的運動 (D)不吸菸, 但吸入二手菸對身體不會造成影響。
29. 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。
30. 下列關於每日飲食指南(我的餐盤)的敘述, 何者正確？ (A)每天中午一杯奶, 大約 240C.C. 的量 (B)每餐水果拳頭大, 挑選在地、當季水果 (C)飯比蔬菜多一點, 至少三分之一為未精緻的全穀雜糧 (D)菜跟水果一樣多, 挑選當季且三分之一為深色蔬菜。
31. 下列有關夢遺的描述, 何者錯誤？ (A)避免睡前喝太多飲料可降低夢遺的出現 (B)穿著較貼身的睡褲可以幫助降低夢遺的出現 (C)夢遺是青春期的男性會出現的生理現象, 不會影響健康 (D)可能經由身體翻動等無意的刺激或夢中情境觸發性衝動而引起。
32. 下列關於女性生殖系統的敘述, 何者錯誤？ (A)陰道又稱為產道, 是胎兒出生的通道 (B)子宮頸是連結子宮與陰道的通道 (C)卵巢左右各一, 每隔約二十八天排出一個卵子 (D)精子和卵子會在子宮內結合成受精卵。

33. 下列關於女性乳房的敘述，何者錯誤？ (A)乳房的大小受環境、飲食、遺傳、種族等影響，不需和他人比較 (B)為了減少乳房晃動，運動時應穿著運動內衣 (C)進入青春期的女性，乳房就會停止發育，要趁早補充營養 (D)為了減重而節食，可能影響乳房發育。
34. 關於女性進入青春期的生理功能變化之描述，何者錯誤？ (A)卵巢能分泌女性激素 (B)子宮內膜會有週期性增厚的現象 (C)陰道開始產生分泌物，必須留意分泌量、顏色及氣味變化 (D)卵子若受精，則增厚的子宮內膜會脫落。
35. 下列有關青春期的女性第二性徵的敘述，何者錯誤？ (A)進入青春期的女性，男女性的共同第二性徵為陰毛和腋毛的出現 (B)女性皮下脂肪減少 (C)女性通常會較男性早進入青春期的女性 (D)女性的乳房會開始發育。
36. 關於男性生殖器官功能的描述，下列何者錯誤？ (A)睪丸左右各一，位於精囊內負責製造精子及分泌男性激素 (B)精子會儲存於副睪內，等待發育成熟 (C)精液的成分包括精子以及精囊與攝護腺的分泌物 (D)氣溫高時，陰囊會藉由放鬆來增加散熱面積，避免精子因為高溫而死亡。
37. 面對青春期的變化，下列何觀念最為正確？ (A)青春期的女性的經期不規則是不正常的，必須馬上去看婦產科 (B)男性陰莖的長度和性功能有關係，怕自己被嘲笑因而出現自卑感 (C)產生性衝動時，自慰是不健康的行為，不應該出現 (D)男性包皮內的皮脂腺及汗腺分泌物，容易與尿液形成包皮垢，洗澡時應該將包皮翻起環狀清洗乾淨。
38. 關於女性生理用品的敘述，何者正確？ (A)布衛生棉可以幫助女性在經期時下水游泳，免於感染風險，經血也不會外流 (B)月亮杯為矽膠材質，可直接置入陰道內盛接經血 (C)衛生棉條屬於環保材質，若正確操作可重複使用 5 到 10 年 (D)衛生棉更換的頻率是取決於經血量，若血量不多，可於使用後 8 小時再更換。
39. 過往東西方文化中多將月經視為禁忌，造成許多不平等的現象。下列何者才是正確且平等的概念？ (A)將正值生理期的女性限制在月經小屋中不能上學 (B)月經不應該被公開談論，也必須使用代稱(例如「那個」、「大姨媽」)來稱呼才算尊重 (C)女性購買衛生棉時，不需要感到丟臉，可用大方的態度面對 (D)職場女性若是請生理假，是一種偷懶的表現，應該要扣薪水。
40. 阿誠近日因看不清楚黑板的字，而前往眼科診所檢查眼睛；醫師檢查後，建議使用睫狀肌鬆弛劑進行矯治，請問阿誠可能產生什麼視覺不良的症狀？ (A)白內障 (B)近視 (C)散光 (D)乾眼症。
41. 下列哪一種用眼習慣，可能會導致視力受損？ (A)避免長期待在室內，建議每天 120 分鐘的戶外活動 (B)睡前避免躺在床上使用 3C 產品 (C)為了看得更清楚，用眼距離要小於 35 公分，以免造成眼睛負擔 (D)均衡飲食，補充足夠的維生素。
42. 下列有關近視的敘述，何者錯誤？ (A)眼睛度數超過 500 度，稱為高度近視 (B)配戴角膜塑型片，可使角膜變得平坦，控制近視 (C)角膜彎曲度過大或眼球前後徑過長，可能產生近視 (D)水晶體凸度不足，使物體的影像成像於視網膜前方。
43. 關於眼睛疾病的敘述，何者正確？ (A)因角膜表面不規則或曲度不平整而導致看不太清楚的狀況，稱為黃斑部病變 (B)遠視的人能夠看得比其他人還要遠 (C)得到麥粒腫後，必須適當使用人工淚液，並減少使用 3C 產品 (D)年長者可能因自然老化而造成水晶體混濁，稱為白內障。
44. 在眼睛構造中，為一層保護眼球的堅韌白色外殼，其稱為？ (A)角膜 (B)玻璃體 (C)鞏膜 (D)虹膜。
45. 關於潔牙方法的描述，何者錯誤？ (A)貝氏刷牙法其中一項要領為每次刷 2~3 顆，來回刷約十次 (B)牙籤能夠深入牙齒間縫隙，徹底清潔細菌與牙菌斑 (C)含氟漱口水能輔助口腔清潔，但不能取代刷牙 (D)刷牙時可搭配 1000ppm 含氟牙膏、軟毛牙刷及牙線等工具，將牙齒真正清潔乾淨。
46. 下列有關齲齒的敘述，何者錯誤？ (A)發生的原因為細菌產生酸性物質，長時間的溶解牙齒鈣質形成齲蝕 (B)齲齒發生在象牙質時，完全沒有感覺 (C)白齒窩溝封填是預防齲齒的方法之一 (D)齲齒部位若深至牙髓腔時，會出現明顯疼痛感。
47. 下列有關口腔保健的觀念，何者錯誤？ (A)每半年定期接受口腔檢查 (B)牙結石可透過多刷幾次牙去除，但務必使用軟毛刷，防止牙齦流血 (C)不喝含糖飲料也是一種口腔保健的方法 (D)因齒列不正而配戴牙齒矯正器的人，可使用牙間刷清潔口腔。
48. 關於牙齒的觀念，何者最為正確？ (A)大約 10 歲時會陸續從乳牙更換為恆牙，而多數青少年會長齊 28 到 32 顆恆牙 (B)牙齒的構造由外到內分別為琺瑯質、牙髓腔、象牙質 (C)牙齒和牙齦的交接處稱為牙頸，牙菌斑會在此處堆積 (D)門齒的功能主要為撕裂食物。
49. 每個人都有不同的人格特質，下列哪一位同學的見解最為正確？ (A)女孩子應該要秀氣溫柔 (B)男孩子應該要活潑好動 (C)女孩子不應該有太多的主見 (D)男孩子也可以嘗試細膩的手工藝製作。
50. 「偉大的音樂家貝多芬一生深受耳疾影響，但他不放棄自我，創作出許多動人的樂章。」請問：這個故事讓我們了解下列何種意義？ (A)經常和他人做比較 (B)對自己期望過高 (C)凡事要贏過別人 (D)珍惜擁有的特質，覺得自己是有價值的。

**試題結束，請再次檢查！確認 50 題皆畫在答案卡上**