

臺北市立誠正國民中學 112 學年度第一學期八年級健康與體育筆試試卷

年 班 座號 姓名

第 1~25 題為體育科題目，26~50 題為健康教育題目，勿劃錯題號

一、選擇題（每題 4 分，共 50 題，總分 100 分）

『體育科』

- 下列何者不是「運動訓練的原則」？
(A)個別化原則 (B)可逆性原則 (C)自然性原則 (D)漸進性原則。
- 運動訓練的原則中，強度要漸漸超越身體原來能負擔的強度，此稱為
(A)特殊性原則 (B)超負荷原則 (C)漸進性原則 (D)適應性原則。
- 運動訓練的原則下列敘述何者正確？
(A)提升柔軟度應進行重量訓練 (B)提升心肺耐力應進行有氧運動
(C)提升肌力應進行伸展運動 (D)提升爆發力應進行游泳訓練。
- 有關「運動促進身體發展的效益」，下列敘述何者錯誤？
(A)促進呼吸和循環機能發展，提升心肺耐力
(B)促進內分泌機能發展，幫助睡眠、集中注意力和穩定情緒
(C)強健骨骼發展，提升身體活動能力
(D)減緩代謝機能的發展，降低身體基礎代謝功能。
- 擁有良好的肌肉適能可持續較久的運動而不疲勞，一般而言，肌肉佔身體重量的多少%？
(A) 20~30 (B)30~40 (C)40~50 (D)60~70。
- 人體主要肌群，不包括下列何者？
(A)上肢肌群 (B)核心肌群 (C)下肢肌群 (D)腦部肌群。
- 目前仿間流行的「平板支撐」（或稱棒式運動），主要是在訓練哪個部位的肌群？
(A)上肢肌群 (B)核心肌群 (C)下肢肌群 (D)腦部肌群。
- 目前仿間流行的「深蹲」，主要是在訓練哪個部位的肌群？
(A)上肢肌群 (B)核心肌群 (C)下肢肌群 (D)腦部肌群。
- 當我們選擇以時間作為訓練強度時，下列敘述何者正確？
(A)在動作上須力求正確，而非僅追求次數多寡 (B)為求效果，時間愈長愈好
(C)次數務必要多，動作不需太過要求正確 (D)動作難度愈高愈好，時間相對要更久。
- 籃球運動中，在無人防守或以多打少的情形下，以下何者是得分效率較高的進攻方式？
(A)阻攻 (B)助攻 (C)三分線投籃 (D)上籃進攻。
- 國際籃球總會(FIBA)「3 對 3 籃球」規則中規定，進攻時間為幾秒？
(A)10 (B)12 (C)15 (D)18。
- 去年 2023 年亞運會中，男子 3 對 3 籃球賽，中華隊榮獲第幾名？
(A)冠軍 (B)亞軍 (C)季軍 (D)殿軍。
- 排球運動中，下列何者不是常用的發球方式？
(A)低手發球 (B)肩上漂浮發球 (C)正手下旋發球 (D)高手發球。
- 羽球運動中，高遠球的技術又稱為？
(A)防守性長球 (B)守中帶攻長球 (C)進攻性長球 (D)攻中帶守長球。

- 15.羽球運動中，平高球的技術又稱為？
(A)防守性長球 (B)守中帶攻長球 (C)進攻性長球 (D)攻中帶守長球。
- 16.羽球運動中，殺球為一種主動進攻最具威力的擊球技術，正確的擊球點約在哪個位置？
(A)額頭正上方 (B)額頭正後方 (C)額頭上方偏後 (D)額頭前上方至額頭前方。
- 17.棒球運動中，打者在兩好球後，若再擊出界外球（但落地前未被接殺）則下列判決之敘述何者正確？
(A)打者出局 (B)打者上一壘 (C)打者繼續打擊 (D)打者必須更換。
- 18.棒球運動中，下列何者不是常用的打擊站姿？
(A)開放式 (B)平行式 (C)閉鎖式 (D)起手式。
- 19.棒球運動中，防守者接彈跳球時，下列何者是最不好接的位置？
(A)彈跳球於最高處 (B)彈跳球從最高處往下掉時 (C)彈跳球快落地前 (D)彈跳球剛起跳時。
- 20.棒球運動中，接高飛球時，當壘上沒有跑者時，應該儘可能用哪個方法接球較佳？
(A)單手接球 (B)雙手接球 (C)徒手接球 (D)背後接球。
- 21.田徑比賽分為田賽和徑賽兩大類，跳遠比賽是田賽項目之一，有關試跳距離的成績丈量（在沒超線、且試跳成功的前提下），下列敘述何者正確？
(A)從起跳腳的腳尖最前緣至最近的落地點 (B)從起跳腳的腳後跟最後面至最遠的落地點
(C)從起跳板最前緣至最近的落地點 (D)從起跳板最前緣至最遠的落地點。
- 22.下列何者是許多運動列為基礎動作訓練的最佳選擇？
(A)衝刺跑 (B)間歇訓練 (C)核心肌群訓練 (D)跳繩。
- 23.飛盤運動中，何者為最穩定且準確，遠近皆宜，是最為常用的投擲方法？
(A)反手投擲 (B)正手投擲 (C)雙手投擲 (D)換手投擲。
- 24.飛盤高爾夫比賽中，為了要順利地通過障礙物，可以使用下列何種技巧？
(A)彈盤 (B)抓盤 (C)彎盤 (D)敲盤。
- 25.有關 2024 年夏季奧運會的 a.主辦國家 b.城市，下列敘述何者正確？
(A)a.法國 b.巴黎 (B)a.美國 b.洛杉磯 (C)a.巴西 b.里約 (D) a.日本 b.東京。

『健康教育科』

- 26.真正的愛情須包含三個元素，請問不包含以下哪一些元素呢？
(A)承諾 (B)親密 (C)互助 (D)激情
- 27.登革熱的傳染途徑為何？
(A)蟲媒 (B)空氣 (C)污染的食物與水 (D)血液
- 28.下列哪一項不是肺結核的傳染途徑呢？
(A)血液 (B)污染的食物與水 (C)飛沫 (D)空氣
- 29.下列哪一項不是肺結核的症狀呢？
(A)咳血 (B)胸痛 (C)有痰 (D)眼窩痛
- 30.下列哪一項不是登革熱的症狀呢？
(A)眼窩痛 (B)咳血 (C)肌肉痛 (D)倦怠

- 31.下列哪一項並非良好的兩性互動的關鍵呢？
（A）能夠站在對方的立場思考感受（B）對自己有自信、樂觀
（C）只要對方喜歡的東西，就要想辦法買給對方
（D）敢於表達自己的想法，即使對方的立場與自己不同
- 32.關於性騷擾的敘述，何者錯誤？
（A）令人不舒服的言語也算是性騷擾（B）任何職業、長相都可能成為被騷擾的對象
（C）性騷擾也會發生在男生身上（D）性騷擾只會發生在陌生人或不熟的人之間
- 33.面對對方過度碰觸自己的身體感到不舒服，該如何作出合適的回應呢？
（A）當場立刻請對方停止（B）給他摸回去（C）忍耐一下不要小題大作
（D）上網發文回擊
- 34.當你在便利商店發現有人正在被偷拍時，哪一項處理方法較為不妥呢？
（A）請店員幫忙報警處理（B）考量自己的能力與處境，決定是否出手阻止對方
（C）勿愛管閒事，忽略不處理（D）想辦法接近受害者並告知對方
- 35.約會是能更進一步增進互動與瞭解對方的活動，在約會的過程中有些事項是需要注意的，下列哪一項是需要調整的呢？
（A）為避免他人干擾，儘量選擇隱密的場所約會（B）約會的時間不要太晚
（C）事先討論好雙方都能接受的約會內容（D）約會開銷是雙方都能負擔的
- 36.面對不想要參與的約會時，下列哪一項作法不妥當呢？
（A）語氣堅定、態度溫和（B）不做任何回應（C）堅持自己的決定不隨意妥協
（D）提出合理的理由拒絕
- 37.分手後有許多方法能幫助自己走出傷痛，下列哪一項方法不適合呢？
（A）找自己感興趣的事情嘗試（B）趕快交下一個對象（C）暫時不看對方的 IG
（D）多與朋友聊天
- 38.下列哪一項不是恐怖情人會出現的警訊呢？
（A）會出現語言或肢體暴力行為（B）什麼事都怪罪別人（C）對別人想法有回應
（D）強烈的情緒改變
- 39.關於 covid-19 的敘述，何者錯誤呢？
（A）co 代表冠狀（B）vi 代表病毒（C）d 代表死亡（D）19 代表 2019 年
- 40.任何傳染病能夠傳播需要同時具備三個因素，下列何者不是此三因素之一呢？
（A）環境（B）病源體（C）群聚（D）宿主
- 41.下列何者並非屬於『傳染』病呢？
（A）小兒麻痺（B）肺結核（C）糖尿病（D）腸病毒
- 42.下列哪一項並非屬於增強宿主抵抗力的做法呢？
（A）均衡飲食（B）規律作息（C）確實消毒（D）接種疫苗
- 43.關於辨別感冒與流感症狀的不同，下列哪一項敘述是錯的呢？
（A）流感通常來得又快又嚴重（B）感冒的症狀通常集中在上呼吸道
（C）感冒相較於流感更常出現高燒（D）流感較容易有全身痠痛的症狀
- 44.不同的肝炎有不同的傳染方式，請問下列哪一項並非是透過血液傳染的呢？
（A）B 型肝炎（B）D 型肝炎（C）A 型肝炎（D）C 型肝炎

45.關於電子煙的敘述，下列何者錯誤呢？

- (A) 目前台灣是禁止販售電子煙
- (B) 屬於電子產品，使用不當有爆炸的危險
- (C) 有過量的尼古丁，會造成大腦永久傷害
- (D) 沒有焦油，所以是安全的產品

46.香菸點燃後所產生的物質中，哪一部分會使人上癮呢？

- (A) 尼古丁
- (B) 一氧化碳
- (C) 甲醛
- (D) 焦油

47.同時抽菸、喝酒與嚼食檳榔罹患口腔癌的機率是都沒有碰的人的幾倍呢？

- (A) 64
- (B) 123
- (C) 32
- (D) 87

48.關於檳榔的敘述，下列何者錯誤呢？

- (A) 嚼食檳榔容易引發牙周病甚至口腔癌
- (B) 加工後的檳榔，所有的物質都有致癌物
- (C) 檳榔所帶來的商機龐大，應多開墾土地種植
- (D) 檳榔樹的根太淺容易引發土石流

49.目前台灣法規規定，駕駛吐氣超過多少 mg/L 就能判斷為酒駕呢？

- (A) 0.05
- (B) 0.1
- (C) 0.15
- (D) 0.01

50.一但喝酒後，有許多方法能讓自己安全回家，下列哪一項方法是錯誤的呢？

- (A) 請朋友來接送
- (B) 指定駕駛（被指定的人不能喝酒）
- (C) 搭乘計程車
- (D) 利用半夜車少時間開車回家