

# 臺北市立誠正國民中學 112 學年度九年級第 1 學期健體領域筆試試卷

班級：\_\_\_\_\_座號：\_\_\_\_\_姓名：\_\_\_\_\_

## 體育科試題(第 1 題到第 30 題，共 30 題，100%)

### 一、是非題（每題 2 分，共 10 題，20%）

1. 三對三籃球比賽中，實施傳切或切傳戰術時，三者要保持三角站位。(A)是 (B)否。
2. 奧運會項目獲勝者的獎品是橄欖枝編成的花環以及莫大的榮譽。古人曾經約定奧運會舉行期間，各城邦互不交戰，久而久之，橄欖枝就成了和平的象徵。(A)是 (B)否。
3. 棒壘球比賽中，兩個跑壘員若占有同一個壘包，後位跑壘員具占有該壘包的優先權。(A)是 (B)否。
4. 柔軟度很不好的小玲，想要利用每天睡前的時間進行伸展，加強其柔軟度，建議小玲每次伸展拉筋時只要停留 3 秒即可。(A)是 (B)否。
5. 排球比賽中為了延伸防守範圍，防守者有許多前撲與跪地的動作，這些動作主要的支撐點為腳踝，所以保護腳踝很重要。(A)是 (B)否。
6. 羽球平抽球為中場急救技術，使球近於網高並快速壓迫至對方後場，是攻擊性的球路。(A)是 (B)否。
7. 觀看比賽時，為了避免影響比賽選手視線，不得用閃光燈拍照錄影。(A)是 (B)否。
8. 籃球比賽中，站定好掩護位置後便不能移動，否則可能被判定非法掩護的防守犯規。(A)是 (B)否。
9. 棒球比賽中，跑者需等到打者擊球後才可離壘。(A)是 (B)否。
10. 排球是一種團體球類運動，每隊 12 名隊員，其中一人登記為自由防守球員，每次 6 人下場比賽。(A)是 (B)否。

### 二、選擇題（每題 4 分，共 20 題，80%）

11. 奧林匹克運動會 (Olympic Games) 每幾年舉辦一次？(A)4 年 (B)3 年 (C)2 年 (D)1 年。
12. 2023 年世界羽聯世界巡迴賽總決賽女子單打冠軍選手？(A)陳雨菲 (B)戴資穎 (C)卡羅列娜·馬琳 (D)安洗瑩。
13. 下一屆奧運為 2024 年，請問舉辦的國家/城市為何？(A)日本東京 (B)法國巴黎 (C)美國洛杉磯 (D)臺灣臺北。
14. 若想改善或增進個人體適能，可以依照 FITT 原則擬定適合的運動處方。請問想要增進”肌力訓練”，應怎麼在重量及次數上做規劃搭配？(A)重量重、次數多 (B)重量重、次數少 (C)重量輕、次數多 (D)重量輕、次數少。
15. 棒壘球比賽中，跑壘的方向跟最佳的跑壘路線為何？(A)順時鐘方向/直線跑壘 (B)順時鐘方向/弧線跑壘 (C)逆時鐘方向/直線跑壘 (D)逆時鐘方向/弧線跑壘。
16. 西元 2007 年制定三對三籃球規則，透過國際籃球總會的推廣，於西元幾年成為夏季奧運會正式比賽項目之一？(A)2000 年 (B)2010 年 (C)2016 年 (D)2020 年。
17. 奧林匹克格言原為「更快、更高、更強」，在 2021 年後增加哪一項？(A)更好 (B)更棒 (C)更和平 (D)更團結。
18. 請問：有「現代奧運之父」之稱的是？(A)古柏坦 (B)宙斯 (C)皮埃爾·德·顧拜旦 (D)阿恩鄧肯。
19. 現代人生活工作壓力大，經常久坐缺乏運動。根據衛福部國民健康署的定義，每天連續坐幾小時以上，便稱為久坐？(A)6 小時 (B)9 小時 (C)10 小時 (D)12 小時。
20. 跑壘者的觀念正確，對攻擊有加分的作用。棒壘比賽中，若壘上有人，打者擊出飛球被接殺，此時跑者須強迫回到壘包。此一行為我們稱為？(A)強迫進壘 (B)擠壘 (C)強迫回壘 (D)強迫跑壘。
21. 奧林匹克五環於 1913 年由現代奧林匹克運動會創始人皮埃爾·德·顧拜旦設計，象徵五大洲的團結，請問五環的顏色何者正確？(A)紅橙黃綠藍 (B)藍黃黑綠紅 (C)黑白灰紫綠 (D)藍黃黑白紅。
22. 關於排球比賽中自由球員的限制何者正確？(A)可以參與攻擊 (B)能在三公尺線內高手修正球讓攻擊手攻擊 (C)可以發球 (D)替換次數是不受限制。
23. 在進行籃球擋拆戰術時，掩護者與被掩護者應呈\_\_\_\_\_佔位，才能擋到對方防守者，進行有效的掩護。底線空白處應填入？(A)T 字 (B)I 字 (C)V 字 (D)L 字。
24. 最大心跳率的算法為\_\_\_\_\_一年齡(歲)。請問底線應填入之數字為何？(A)200 (B)210 (C)220 (D)230。
25. 身為一位專業運動選手，生涯夢想的最高殿堂是哪一場賽事？(A)全國中等學校運動會 (B)亞洲運動會 (C)奧林匹克

運動會 (D)誠正國中運動會。

26. 1894 年\_\_月\_\_日國際奧林匹克委員會(簡稱國際奧委會)在巴黎設立，發起人皮耶·德·古柏坦為此撰寫「奧林匹克憲章」，要人們能在繼承古代奧林匹克運動精神的基礎上，建立現代奧林匹克運動朝向「卓越、友誼、尊重」的價值體系。國際奧委會的宗旨，是期許在奧林匹克理想指導下，鼓舞和領導體育運動，從而促進和加強各國運動員之間的友誼，並將此日訂為國際奧林匹克日(Olympic Day)。請問國際奧林匹克日為幾月幾日？(A)12 月 9 日 (B)9 月 9 日 (C)6 月 23 日 (D)4 月 23 日。
27. 想要增加心肺適能的小柯，可以透過運動強度來改善，請問至少要達到最大心跳率的多少%，才能有效地增加心肺適能？(A)20~30% (B)50~60% (C)40~60% (D)60~80%。
28. 排球比賽中，場上穿著不同顏色球衣者為？(A)舉球員 (B)攻擊手 (C)自由球員 (D)發球員。
29. 羽球網前撲球的敘述何者錯誤？(A)撲球是網球進攻球路之一 (B)當對方回擊的球高於網高時使用 (C)球員身體或服裝觸及球網或球柱，容易造成犯規 (D)動作幅度要大一點，順便壓迫對手。
30. 跑壘員在投手投球時，提前離開原壘包，成功占領下一壘包的動作，我們稱為(A)跑壘 (B)盜壘 (C)擠壘 (D)進壘。

**健康教育科試題，(第 31 題到第 55 題，每題 4 分，共 25 題，100%)**

31. 阿正從以前常感冒的同學奇奇口中得知，自從奇奇開始進行慢跑訓練後，身體變得又好又壯，比較少感冒，讀書也比以前更專心。阿正聽完感到躍躍欲試，便和奇奇相約一起跑步。這是何者帶來的影響？(A)同儕 (B)媒體 (C)社會文化 (D)家人親友
32. 亞洲人偏好白皙的皮膚，而歐美人卻是崇尚小麥色的皮膚，這是屬於影響身體意象因素中的哪一項？(A)同儕 (B)媒體 (C)社會文化 (D)家人親友
33. 小健的爺爺從小就告訴他要多吃一點、白白胖胖的很可愛，所以小健較不在意飲食控制，也很喜歡自己的樣貌。請問對於小健而言，影響身體意象較大的因素為下列何者？(A)同儕 (B)媒體 (C)社會文化 (D)家人親友
34. 關於腰圍的敘述，以下何者錯誤？(A)男性腰圍大於 90 公分者，體型屬於肥胖 (B)女性腰圍大於 85 公分者，體型屬於肥胖 (C)腰圍測量位置為肋骨下緣、腸骨上緣之中間位置 (D)蘋果型肥胖者的脂肪常堆積在腹部，容易罹患心血管疾病
35. 體重過輕時，易產生下列何者現象？(A)血糖過高 (B)指甲脆弱 (C)長出新生毛 (D)皮膚光亮富彈性
36. 運動之後體重變輕的原因與下列何者有關？(A)流汗 (B)鈣質流失 (C)肌肉比例減少 (D)罹患慢性疾病
37. 對於身體的看法，除了主觀想法外，也可透過以下哪些方式客觀了解自己的體位？  
(甲)腰臀比 (乙)體脂肪率 (丙)身體意象 (丁)身體質量指數(BMI)  
(A)甲乙丙 (B)甲乙丁 (C)甲丙丁 (D)乙丙丁
38. 以下何者不是健康的生活型態？(A)規律的運動習慣 (B)夜深人靜好讀書，假日白天再補眠 (C)能覺察情緒與壓力，解決壓力源與紓解情緒 (D)飲食定時定量、攝取各類營養素、喝足夠的白開水
39. 小南為了想快速瘦身而以斷食的方式來減重，下列哪一項不是可能對她產生的影響？(A)易疲倦 (B)營養不良 (C)容易產生猜疑 (D)注意力不集中
40. 阿龍近期考試多，下課後都待在家裡讀書，因此變得愈來愈胖，下列何種減重方式對他比較有益？(A)多外出運動 (B)服用減肥藥品 (C)利用代餐減重法 (D)利用斷食減肥法
41. 下列哪一項不是減重所要考量的因素？(A)意志力 (B)藥物的效果 (C)時間的多寡 (D)身體健康狀況
42. 關於健康外食，下列何者不是消費者必須留意的事項？(A)食材的新鮮度 (B)店員出餐的速度 (C)觀察店家的環境衛生 (D)菜色是否兼顧六大類食物
43. 下列何者是代表經由衛生福利部核可的健康食品字號？(A)衛部藥字第 xxxxxx 號 (B)衛部食字第 xxxxxx 號 (C)衛部優食字第 xxxxxx 號 (D)衛部健食規字第 xxxxxx 號
44. 阿康的奶奶最近經醫師診斷發現有骨質疏鬆的症狀出現，因此阿康和家人趁逛街時順便走到健康食品專區尋找適合的產品。阿康：「店員阿姨很友善，推荐的產品應該很不錯。」  
阿康的媽媽：「這個食品廣告說能改善骨質疏鬆的狀況耶！要不要買給奶奶吃呢？」  
阿康的爸爸：「不錯啊！買一送一，真划算！」  
阿康的哥哥：「先確認是否有合格的健康食品標章，再衡量是否適合奶奶食用。」

上述對話，誰的觀念最正確？(A)阿康 (B)阿康的媽媽 (C)阿康的爸爸 (D)阿康的哥哥

45. 身為聰明的健康消費者，下列何項為購買健康食品的適當理由？(A)親友的介紹 (B)店家老闆的盛情推荐 (C)評估後確認個人的健康需求 (D)食品的廣告代言人是廣為人知的 YouTuber
46. 消費者可以如何避免購買到不安全或自己不需要的食品？(A)具備蒐集、評估產品資訊的能力 (B)熱情的銷售人員介紹的產品較值得信任 (C)只要是有名氣的網紅代言的健康產品都是安全 (D)透過電視購物頻道，有許多見證人分享經驗，比較可靠
47. 關於健康食品的使用方式，下列何項觀念有待加強？(A)先了解個人健康需求為何 (B)了解健康食品實際的成分功效 (C)服用健康食品就不需靠規律運動促進健康 (D)服用健康食品要留意建議攝取量及食用方式
48. 小明平時購買食物時會主動留意食品的成分標示及食品廠商資訊，以清楚了解自己吃下肚的食物。請問食品廠商提供產品相關資訊供消費者閱讀，這是符合哪一項消費者權益？(A)產品安全 (B)資訊透明 (C)積極行動 (D)獲得補償
49. 如果任由情緒失控，可能會產生什麼結果呢？(A)穩定心理健康 (B)維繫人際關係 (C)做出後悔的行為 (D)成為情緒的主人
50. 以下影響情緒的因素中，哪些屬於個人認知想法的影響因素呢？  
(甲)荷爾蒙 (乙)近期經驗 (丙)飢餓程度  
(丁)文化背景 (戊)天生性格 (己)精神狀態  
(庚)家庭教育 (辛)生長環境  
(A)甲丙丁戊己 (B)甲丁戊己庚 (C)甲丁戊庚辛 (D)乙丁戊庚辛
51. 適當的情緒表達，不會產生什麼結果？(A)促進友誼 (B)增加犯錯的機會 (C)宣洩哀傷的心情 (D)穩定個人心理健康
52. 以下壓力反應，哪些是屬於心理層面的影響？  
(甲)頻尿 (乙)焦慮不安 (丙)心跳加速  
(丁)呼吸加快 (戊)肌肉緊繃 (己)表現失常  
(庚)口乾舌燥 (辛)激動緊張  
(A)甲丙 (B)乙辛 (C)丁庚 (D)戊己
53. 哪一類食物無法鬆弛緊張的神經、消除疲勞、穩定精神狀態，以及對抗壓力呢？(A)富含B群的食物 (B)富含鈣質的食物 (C)高維生素C的食物 (D)炸物及高鹽分的食物
54. 下列關於思覺失調症，何者錯誤？(A)跟神經傳遞物質有關係 (B)可能與遺傳或生活壓力有關 (C)引用「精神疾病」易讓大眾多了疑慮與擔心 (D)此疾病不常見，全世界約千萬分之一的人會得到
55. 若想改善3C成癮，以下哪種方式較不恰當呢？(A)增加實際的人際互動機會 (B)培養良好的休閒娛樂活動取代3C (C)跟朋友約好固定時間一起上網玩電玩 (D)規畫應完成的事項，完成後給予自我肯定