

臺北市立誠正國民中學 114 學年度八年級第 1 學期健體領域筆試試卷

班級：___座號：___姓名：_____

體育科試題

一、單一選擇題（每題 4 分，共 25 題，100%）

- 目前最新的受傷處理原則 PEACE&LOVE 中，P 代表的是？
(A)保護 (B)壓迫 (C)冰敷 (D)抬高。
- 肌內效常見的使用形狀有哪些？
(A)I 型 (B)Y 型 (C)散狀 (D)以上皆是。
- 下列哪些狀況是運動傷害可能發生原因①運動過度②熱身不足③身體狀況不佳或情緒不穩的狀況下勉強運動④運動服裝、裝備不適當⑤肌肉量不足。
(A)①③④⑤ (B)②③④⑤ (C)①②④⑤ (D)①②③④⑤。
- 在運動場上時常看到運動員身上貼著五顏六色的貼布，請問他們使用的是什麼？是否具有藥效？
(A)彈性繃帶，沒有藥效 (B)彈性繃帶，有藥效 (C)肌內效貼布，沒有藥效 (D)肌內效貼布，有藥效。
- 標準三項全能比賽的順序為何？
(A)自行車-游泳-路跑 (B)游泳-自行車-路跑 (C)路跑-自行車-游泳 (D)路跑-游泳-自行車。
- 全能比賽中，運動員在項目轉換的過程有一個專屬的區塊替換器材，我們稱為_____。轉換過程中的時間是否持續計時？
(A)準備區，轉換時間持續計時 (B)準備區，轉換時間不列入計算 (C)轉換區，轉換時間持續計時 (D)轉換區，轉換時間不列入計算。
- 運動自覺量表中，達到幾分代表最疲勞？
(A)1 分 (B)10 分 (C)20 分 (D)100 分。
- 請問：三項全能比賽中奧運標準距離賽的各項距離各為多少？
(A)游泳 2 公里-單車 40 公里-跑步 10 公里 (B)游泳 1.5 公里-單車 20 公里-跑步 10 公里
(C)游泳 1.5 公里-單車 40 公里-跑步 10 公里 (D)游泳 1.9 公里-單車 90 公里-跑步 21 公里。
- 在游泳時的換氣動作中，除了呼吸器官的運作，也需要呼吸肌肉群的協助。請問：在吸氣的動作過程中，可讓胸腔擴大，並讓橫膈肌 _____。
(A)上提 (B)下降 (C)不變。
- 捷式游泳中，良好的換氣動作，面部和水面的關係何者正確？
(A)面部完全離開水面 (B)面部向上成仰姿吸氣 (C)面部向前方抬離水面換氣 (D)面部僅露出水面一半進行換氣。
- 丁丁想要練習捷式的”雙邊換氣”，請問他要划幾次手才有辦法練習到左右兩邊換氣？
(A)每划 2 次換一次氣 (B)每划 3 次換一次氣 (C)每划 4 次換一次氣 (D)每划 6 次換一次氣。
- 教育部於民國 90 年至 93 年訂定「提升學生游泳能力中程計劃」，期望達到「人人會游泳，個個能自救」之政策目標。請問：在國中階段的檢測標準中，學生需會換氣並至少游完幾公尺？
(A)15 (B)25 (C)50 (D)100 公尺。
- 浮潛是只在水深不超過幾公尺的近海活動？
(A)20 公尺 (B)15 公尺 (C)10 公尺 (D)5 公尺。
- 下列何者為浮潛的錯誤行為？
(A)穿戴裝備，檢查妥當才入水 (B)避免靠近或接觸不熟悉的生物 (C)為了觀看稀有生物，脫隊獨自行動 (D)保持身體和心理在良好的狀態下從事活動。
- 桌球發球規則中，當擊出球體後，球體與球桌的第一個落點在何處？
(A)己方球桌 (B)對方球桌 (C)沒有限制。
- 關於桌球器材的敘述，何者錯誤？
(A)球拍拍面顏色沒有限制 (B)球拍拍面必須無光澤 (C)球網高度 15.25 公分 (D)球體為白色或橘色。

- 17.關於桌球發球規則，下列敘述何者錯誤？
(A)拋球高度至少離手 16 公分 (B)手指不能將球包覆住 (C)持球手不能觸碰桌面 (D)拋球路徑弧度沒有限制。
18. 桌球擊球技巧中，擊球力道無法控制下列哪個向度？
(A)左右方向 (B)高度(弧度)(C)長短 (D)速度。
19. 關於羽球的殺球擊球動作，何者為非？
(A)球拍拍面上方 1/3 位置擊球 (B)擊球時手肘發力 (C)以拍面角度 45 度斜面觸擊球 (D)從拍頭最高點往下揮動時輕觸羽球，使羽球於球場前發球線周圍落下。
20. 2020 東京奧運中，有「聖筊組合」之稱的羽球雙打選手是？
(A)林昀儒/高承睿 (B)王齊麟/陳宏麟 (C)王齊麟/邱相櫟 (D)李洋/王齊麟。
21. 羽球殺球的強度除了取決於擊球拍面及擊球動作，腳的移動也很重要，通常以___字步訓練步伐的敏捷。
(A)水 (B)十 (C)米 (D)井。
22. 下列何者是羽球後場攻擊最具殺傷力的技術？
(A)高遠球 (B)平擊球 (C)殺球 (D)高球。
23. 有關籃球規則「三步」上籃的描述，下列何者錯誤？
(A)要能順暢的上籃，腳步和手的配合是關鍵 (B)當接球後，軸心腳不算可再墊三步上籃 (C)收球後可再墊兩步上籃 (D)三步上籃其實就是「0、1、2」上籃。
24. 判斷籃球合法的掩護動作，不包含下列哪一項要領？
(A)腳步與肩同寬 (B)與人接觸前，自身建立一個完整的圓柱體 (C)雙手用力向前推出 (D)腳步不得移位。
25. 籃球比賽中，常常看見選手用擦板的方式得分，請問下列哪一項是投籃擦板的位置？
(A)籃板方形上端兩角 (B) 籃板方形兩條邊線上 (C) 籃板方形與籃框上緣 (D) 籃板方形下方兩個角。

～體育作答部分結束，接下來 26~50 題為健教科題目，請勿劃錯題號～

健教科試題

一、單一選擇題（每題 4 分，共 25 題，100%）

26. 當阿東想要準備段考，而沒答應女朋友林林的周末逛街邀約時，下列林林的作法，哪一個是最符合健康兩性關係的作法呢？
(A)思考兩人的感情是否變淡了 (B)尊重對方的選擇，一起努力準備段考 (C)要求阿東一定要參加，否則就用哭的方法強迫對方赴約 (D)故意邀約別的男生，就是讓阿東有吃醋和後悔的機會。
27. 阿東即將要和朋友初次見面，下列哪個注意事項是正確的呢？
(A)窮追猛問對方訊息，表達重視之意 (B)選在昏暗的地方，比較浪漫有氣氛 (C)要慷慨的付全部的費用，以示誠意 (D)約在自己熟悉的開放空間見面。
28. 網友約阿東見面，阿東的初次約會應該如何較妥當？
(A)奇裝異服，讓對方印象深刻，這樣對方才會念念不忘 (B)熱情豪放，讓對方感受印象深刻 (C)私密約會，以免他人說三道四又能營造神秘感 (D)親友作伴，於公共場合見面。
29. 邀約需要技巧，也有許多需要注意的地方，包括(甲)態度誠懇(乙)給予對方時間考慮(丙)多人面前邀約施加壓力(丁)不達目的，勢不罷休(戊)表達對對方的好感時，以「欣賞」代替「喜歡」(己)一味的將自己的想法加在對方身上。上述的邀約需注意的地方，何者正確？
(A)丙丁己 (B)甲乙戊己 (C)丙己 (D)甲乙戊。
30. “危險情人”常會出現什麼警訊，以下何者為非？
(A)會跟對方說出自己的感受或需求 (B)佔有慾強，想掌控對方的事物 (C)常將自己的失敗怪罪到對方 (D)情緒激烈、快速切換轉變。
31. 被提分手後，下列哪一種自我調適方法最不健康？
(A)喝酒消愁，麻痺自我，讓自己忘記一切的傷痛 (B)勤跑圖書館，尋找相關書籍自我療傷 (C)尋找好友，向她傾訴內心感受，大哭痛哭一場 (D)找其他活動來轉移注意力，例如看看電影，外出運動。
32. 下列何者非健康的兩性關係？
(A)當詢問意見時，凡事以對方需求為考量，自己的需求放在內心就好 (B)遇到衝突、挫折或困難時，能夠正向思考 (C)能妥善管理自己的壞情緒，不讓負面情緒影響他人 (D)意見想法不同時，能換位思考，同理對方，不堅持己見。

33. 若發現胎兒異常，或婦女的身心狀況不適合懷孕，可依什麼法自願採行人工流產？
（A）全民健保法 （B）優生保健法 （C）兒童福利法 （D）醫療法。
34. 圓滿的愛包含了哪三個要素？
（A）親密、激情、承諾 （B）婚姻、親密、激情 （C）婚姻、親密、承諾 （D）婚姻、激情、承諾。
35. 網友小豪在爭吵就會出現情緒失控暴怒，每天的情緒好像是不定時炸彈！請問小豪可能是以上哪一個危險情人的警訊？
（A）激烈追求 （B）佔有慾 （C）激烈情緒轉變 （D）對他人的反應冷淡。
36. 如何進行一段感情的分手較為適切？
（A）請友人私下對他勸離 （B）請親友陪同，於公開場所當面說明 （C）故意冷淡對方一陣子
（D）蠻橫不講理以氣走對方。
37. 對於邀約的原則，下列何者情境較安全？
（A）阿東爸媽不在，約晚上六點在他家約會 （B）阿東約下午兩點在車站大廳，接著去逛百貨公司 （C）阿東約晚上九點在河堤邊見面 （D）阿東約下午一點到 KTV 包廂見面。
38. 在拒絕他人時，下列何者作法較為健康？
（A）讓對方清楚知道被拒絕了，並肯定自我的勇氣 （B）不傷害對方，怕對方難過，要沉默回應，心裡有數
（C）透過他人轉告，比較不會傷到對方的自尊心 （D）私下傳訊息給對方，並立即封鎖。
39. 你認為網路交友的態度，何者是適當的？
（A）對網路上的內容宜採保留態度，勿全盤相信 （B）虛擬多重身分，享受言論 （C）由網友的肯定來認同自我
（D）快速篩選自己的夢中情人。
40. 小楷的朋友認為「只要避孕，就沒有任何風險」，這種說法正確嗎？
（A）錯誤，即使避孕也無法 100%防止懷孕或感染性病 （B）正確，因為避孕措施能確保完全安全
（C）錯誤，因為只要信任對方，就不需要避孕 （D）只要是戀人關係，就不用擔心避孕問題。
41. 以下何者不是約會的意義？
（A）在約會的過程中，可以了解自己和對方的優缺點 （B）約會的次數愈頻繁，代表自己愈受歡迎
（C）學習如何和異性及不同價值觀的人相處 （D）藉此增進雙方之間的認識和溝通。
42. 以下哪一行為不會傳染愛滋病？
（A）共用針頭 （B）沒防護性行為 （C）輸血 （D）蚊蟲叮咬
43. 以下哪一種性病，病原體不是細菌呢？
（A）梅毒（B）淋病（C）非淋菌性尿道炎（D）菜花
44. 愛滋病防治中提到 U=U 觀念，其具體含義是指什麼？
（A）測不到病毒量等於不具感染力（B）只要有規律運動，就不會把病毒傳染給其他人（C）感染者只要每天吃藥，就可以完全清除體內的病毒（D）使用保險套等於不具感染力
45. 愛滋病檢驗中提到的『空窗期』是指什麼？（A）感染病毒後到檢測儀器能準確驗出抗體或病毒的這段時間
（B）醫院門診沒有提供篩檢服務的特定時段（C）從感染病毒到出現愛滋病症狀的期間（D）感染者接受藥物治療後，病毒量變低的時期
46. 保險套最主要的功能是什麼？
（A）僅用來預防懷孕（B）僅用來預防性病（C）同時具有避孕與預防性病的功能（D）提升性行為時的舒適感
47. 保險套的使用口訣正確順序為？
（A）撕取套捏丟（B）捏撕套取丟（C）捏套丟取撕（D）撕捏套取丟
48. 關於保險套的使用原則，以下哪一行為是不正確的？
（A）用兩個比用一個更安全（B）平時要放在乾燥陰涼的地方（C）過期的保險套應丟棄不使用
（D）不要選購來路不明販售的管道
49. 以下哪一項不是各種避孕的原理方法？
（A）抑制女生排卵（B）隔絕精子與卵子（C）干擾受精卵著床（D）滅殺精子或卵子
50. 所謂的雙重避孕是指哪兩兩種避孕方式的組合，能提高成功率到 99%？
（A）男生使用保險套，女生服用避孕藥（B）女生使用保險套，男生服用避孕藥
（C）男生使用保險套，女生服用事後避孕藥（D）男生服用事後避孕藥，女生使用保險套