

臺北市立誠正國民中學第 114 年度第 1 學期 7 年級健康教育與體育科定期考

共 50 題，每題 4 分，總分 100 分

\_\_\_\_年\_\_\_\_班\_\_\_\_號 姓名\_\_\_\_\_

第一部分 1-25 題體育科

1. 籃球員矮仔喬丹，體重 100 公斤，身高 200 公分，請問他的身體質量指數 BMI 是多少？(A)20 (B)22 (C)25 (D)28。
2. 籃球比賽中，下列何者屬於「犯規」動作？(A)走步 (B)兩次運球 (C)推人 (D)進攻方球員籃下三秒。
3. 排球運動中，低手傳球的最佳擊球位置是？(A)上臂 (B)手肘附近 (C)拳頭或手掌 (D)手腕 上方約 10~15 公分處。
4. 羽球運動中，握拍的正確方式應該是？(A)全掌握緊握柄 (B)掌心與握柄保留空間 (C)食指伸直平貼於握柄的寬面 (D)以上皆是。
5. 棒壘球運動規則，正確跑壘的方向是(A)順時針 (B)正面衝刺 (C)後退衝刺 (D)逆時針。
6. 所謂「身體適應生活、運動與環境的綜合能力」，稱為(A)體適能 (B)生活自理能力(C)身體動能 (D)身體技能。
7. 籃球比賽中，下列何者屬於「違例」動作？(A)打手(B)阻擋(C)撞人(D)發邊線球腳踩線。
8. 排球運動中，當來球位置低於身體胸口下方，腳步來得及移動的情形下，最好的接球方式是？(A)側面接球 (B)正面接球 (C)背面接球 (D)貼地接球。
9. 田徑比賽項目中，下列何者是屬於徑賽？(A)跳高 (B)三級跳遠 (C)3000 公尺障礙 (D)鉛球。
10. 一份完備的運動處方設計，考量因素會包含四個原則，除了類型、時間之外，還須注意另外哪兩個原則？(A)金錢與空間 (B)頻率與強度 (C)性別與年齡 (D)種類與區域。
11. 籃球運動中的地板傳球，球的落地點通常應該瞄準傳球對象之間的哪裡（從自己的位置算起）？(A)三分之二 (B)四分之三 (C)二分之一 (D)五分之四。
12. 田徑運動中，有關短距離比賽選手的動作，下列敘述何者正確？(A)手臂擺幅小、抬腿低(B)手臂擺幅小、抬腿高 (C)手臂擺幅大、抬腿高 (D)手臂擺幅大、抬腿低。
13. 排球運動中的低手傳球，下列何者是正確的動作要領？(A)為了儘早打到球，所以人要站直(B)直接用拳頭比較有力 (C)手肘向外或向下彎曲 (D)擊球瞬間利用腿部的推蹬，使身體重心向前將球擊出。
14. 羽球運動中，發球員的球拍在擊球瞬間，整個羽球應在場地地面量起幾公分以下？(A)110 (B)112 (C)115 (D)120。
15. 籃球運動中，目的是為了有效而及時地進行傳球、投籃、運球突破等，對防守方具有一定的威脅與壓力，此稱為 (A)三拍子姿勢 (B)三威脅姿勢 (C)三條龍姿勢 (D)全方位姿勢。
16. 下列何者不屬於「健康體適能」？(A)身體組成 (B)心肺耐力 (C)速度 (D)柔軟度。
17. 排球運動中，低手發球手部常見的擊球位置，以下哪個不適合？(A)拳心 (B)拇指根部(C)手腕上方大約 10~15 公分的位置 (D)上手臂。
18. 田徑比賽中，400 公尺接力賽（4x100 公尺）的接力區是幾公尺？(A)30 (B)20 (C)15 (D)10。
19. 羽球運動中，最常見的移動步法稱為(A)米字步法 (B)迷蹤步法 (C)天龍八部 (D)凌波微步。
20. 現代棒球比賽中，投手講求分工化，下列何者不是分類之一？(A)先發投手 (B)前鋒投手(C)中繼投手 (D)救援投手。
21. 下列何者不屬於「技能體適能」？(A)瞬發力 (B)肌耐力 (C)協調性 (D)敏捷性。
22. 田徑比賽項目中，下列何者是屬於田賽？(A)馬拉松 (B)400 公尺跨欄 (C)400 公尺接力 (D)跳遠。
23. 最大預估心跳率的計算公式為？(A)220-年齡 (B)年齡+150 (C) (110-年齡)x2 (D) 300-年齡÷2
24. 汙染的空氣中細懸浮微粒，粒徑小於 2.5 微米時，稱為？(A) PM2.5 (B)AM2.5 (C)PB2.5 (D)WB2.5。
25. 去年 2025 年是台灣職業排球（簡稱 TPVL）元年，目前有四支職業排球隊，有關所在城市與隊伍名稱，下列何者正確？(A)台中雲豹(B)桃園天鷹(C)台北伊斯特(D)高雄連莊。

第二部分 26-50 題健康教育科

26. 影響健康的四大因素，哪一個影響力最大？(A)醫療服務系(B)生物遺傳(C)環境(D)生活型態。
27. 下列選項，何者錯誤？(A) 內生殖器位於腹腔(B)由上而下可以畫分為頭、頸、軀幹和上下肢(C)人體的外部結構，以脊椎為中心左右對稱 (D)背側體腔包含顱腔和脊髓腔。
28. 影響健康的四大因素？(A)飲食、遊戲、睡眠、活動(B)年齡、性別、環境、醫療(C)生活型態、生物遺傳、環境、醫療服務系統(D)飲食、旅遊、年齡、性別。
29. 「女生就不能當軍人嗎？」這是屬於批判性思考的哪個步驟？(A)反思(B)質疑(C)解放(D)重建。
30. 以下哪一個人體系統，其功能是負責運輸氧氣及養分到身體各個部位？(A)消化系統(B)循環系統(C)神經系統(D)內分泌系統。
31. 加拿大前衛生福利部部長婁蘭德（Lalonde）提出：影響健康的因素有哪些？甲—生活型態；乙—環境；丙—醫療服務系統；丁—生物遺傳。(A)甲乙丙丁(B)乙丙丁(C)甲乙丁(D)甲乙丙。
32. 下列哪一項生活態度最為正確而積極？(A)否定自己的不完美(B)一切交由命運決定(C)為己的人生訂下合理的目標(D)要求自己十全十美。

33. 青春期心理的轉變，不包括下列何者？(A)重視家人的想法，想一直依賴家人(B)為了讓朋友認同，會刻意迎合或勉強自己做不想做的事(C)重視自己的外表，開始對「性」感到好奇(D)開始喜歡他人，並且在意他人對自己的想法。
34. 以下何者在腹腔中？(甲)脊髓(乙)腦髓(丙)胰臟(丁)胃(戊)膽囊(己)腎臟(A)甲乙丙己(B)丙丁戊己(C)甲丙丁己(D)甲丙戊己。
35. 下列關於打破性別刻板印象的敘述何者正確？(A)妳笑這麼大聲根本不像女生(B)阿達嘲笑小猛動作很女性化(C)男生一定要抬頭挺胸縮小腹站著，才有男子氣概(D)學長做事很細心，講話又溫柔，覺得他好迷人。
36. 健康是包含哪幾種層面的健全？(A)身體(B)心理(C)社會(D)以上都是。
37. 下列哪一種方法可以幫助自己了解不同層面的自我？(A)客觀的心理測驗(B)他人對自己的認知、評價(C)專家的心理諮商(D)以上皆可。
38. 雅賢一早到校後發現腹部疼痛，請問她最不可能是因為哪一種器官疼痛而引起的？(A)胃(B)肺(C)大腸(D)小腸。
39. 有關提升自尊的方法與其具體行動，以下何者有誤？(A)肯定自己、欣賞自己：每天在鏡前讚美自己(B)提升自我人際滿意度：委屈自己，努力迎合別人(C)設定目標並追求生涯方向：培養休閒嗜好，建立自信(D)建構成功經驗：一次做好一件小事。
40. 下列哪一項不是「第二性徵」？(A)鬍子(B)乳房隆起(C)聲音高亢(D)長出指甲。
41. 下列敘述何者正確？(A)月經期間不可運動(B)夜間遺精是不正常的現象(C)自慰的行為是變態的表現(D)一般來說，正常的月經應是無痛的。
42. 下列三個體腔：(甲)骨盆腔(乙)腹腔(丙)胸腔。請由上而下排列？(A)甲乙丙(B)丙乙甲(C)甲丙乙(D)丙甲乙
43. 關於青春期的敘述，以下何者正確？(A)女生的陰脣具有保護作用，但是很脆弱，所以要避免清洗陰脣(B)男生的乳房也會發育，但是因為不用哺乳，所以慢慢退化了(C)女性的乳房是為了日後能哺乳，所以它的大小會影響哺乳功能(D)大部分的男生出現陰毛和夢遺現象後，聲音也會變得高亢。
44. 以下有關人體系統的敘述，何者錯誤？(A)「紅燈停、綠燈行」這個行為包含了神經、肌肉和循環系統的運作 (B)每個系統的生長發育速度，會因不同的生理階段有差異(C)青少年骨骼系統的生長發育速度快於神經、肌肉系統(D)心臟系統專門防禦外來病原的侵襲、殺死腫瘤細胞。
45. 有關「健康」，下列敘述何者不正確？(A)生活型態是影響健康的主要因素(B)青少年應提早注意健康的生活型態(C)青少年採取正向紓壓方式可促進心理健康(D)根據聯合國世界衛生組織對健康定義只強調不要晚睡。
46. 女性在挑選內衣時，要注意的事項不包括以下何者？(A)選擇較大一號的尺寸，預留成長空間(B)選擇側邊包覆效果較好的內衣(C)選擇全罩杯式內衣，可預防胸部外擴及移位(D)後扣較多的內衣，固定力較佳。
47. 依月經週期的定義，將甲乙丙丁選項依發生的前後，排列正確的順序：甲卵子成熟進入輸卵管，此時容易受孕；乙子宮內膜準備分解脫落，下次月經即將來潮；丙子宮內膜增厚；丁子宮內膜脫落，月經形成。(A)丁丙甲乙(B)丙甲丁乙(C)丁甲丙乙(D)乙甲丙丁。
48. 下列有關傳統的健康定義，何者為非？(A)沒有疾病就是健康(B)是消極的健康(C)是積極的健康(D)追求疾病的治療方法。
49. 以下哪些選項是造成夢遺的原因？甲—容納量超過分泌量；乙—穿過緊的褲子；丙—採俯臥睡姿；丁—睡前喝太多飲料。(A)乙丙丁(B)甲丙丁(C)甲乙丙(D)甲乙丙丁
50. 提到警察時，很多人想到男性，這是因為我們對性別的何種態度？(A)性別歧視(B)性別混淆(C)性別平權(D)性別刻板印象。