

臺北市立誠正國民中學 114 學年度第一學期第 3 次定期評量九年級體育與健康教育科試卷

九年____班 座號____姓名_____

1-25 題為體育，26-50 題為健康教育，請注意題號，並用 2B 鉛筆在答案卡上畫記答案

<以下體育科試題開始>

選擇題 25 題，每題 4 分，共 100 分

1. 國際排球總會於何年？排球比賽中增加一名自由球員
(A)西元 1999 年 (B)西元 2000 年 (C)西元 2001 年
2. 自由球員只能在球場幾公尺外？進行高手托修正進行攻擊
(A)一公尺 (B)二公尺 (C)三公尺
3. 根據國際籃球總會的三對三籃球比賽規則，每次進攻時間是幾秒？
(A)10 秒 (B)11 秒 (C)12 秒
4. 根據國際籃球總會的三對三籃球比賽規則，每場比賽時間為幾分鐘？
(A)9 分鐘 (B)10 分鐘 (C)11 分鐘
5. 羽球平抽球的擊球技術，適合哪一位置（前中後場）左右以平快的方式回擊
(A)前場 (B)中場 (C)後場
6. 羽球比賽網前撲救動作時擊球幅度要小，動作過大可能造成何種犯規？
(A)過網擊球 (B)觸網犯規 (C)嚇人犯規
7. 棒壘球的壘間距離以哪一種為最近？
(A)快速壘球 (B)慢速壘球 (C)棒球
8. 棒壘球的壘間距離以哪一種為最遠？
(A)快速壘球 (B)慢速壘球 (C)棒球
9. 跑壘員跑壘時，因避開防守員的觸殺動作而跑離壘線左右幾尺？以上者跑壘者應被判出局。
(A)三尺 (B)四尺 (C)五尺
10. 壘上進攻球員在投手投球時，提前離開原壘包，成功占領下一壘包的動作稱為？
(A)占壘 (B)搶壘 (C)盜壘
11. 推鉛球的比賽方式以哪種方式最為運動員所使用
(A)側身推球 (B)旋轉式轉身推球 (C)正向推球
12. 根據世界田徑總會規則，推鉛球比賽必須
(A)雙手握球 (B)單手握球 (C)不拘 且鉛球需僅靠近鎖骨與下巴處，並從肩上推出
13. 標槍持槍方式主要分為三種，而以哪種投擲方式？為最多人使用的握法：
(A)美式握槍法 (B)英式握槍法 (C)叉子式握槍法
14. 標槍落地時，以哪個部位？落地才是有效成績
(A)槍身 (B)槍頭 (C)槍尾
15. 根據衛生福利部國民健康署的定義，每天連續坐幾小時以上便是久坐
(A)四小時 (B)五小時 (C)六小時
16. 下列何者可增加柔軟度？
(A)跑步 (B)打球 (C)拉筋
17. 下列何者可增加心肺耐力？
(A)百公尺衝刺跑步 (B)拉筋 (C)長跑
18. 下列何者可增加肌力？
(A)深蹲 (B)拉筋 (C)打球
19. 若肌肉過於緊繃而拉傷，可透過增強甚麼以降低運動傷害
(A)肌力訓練 (B)柔軟度 (C)心肺耐力
20. 若要增加肌力，應採取何種訓練原則？
(A)重量重、次數少 (B)重量輕、次數多 (C)重量重、次數多
21. 若要增加肌耐力，應採取何種訓練原則？
(A)重量重、次數少 (B)重量輕、次數多 (C)重量重、次數多
22. 若要增強柔軟度，每個動作其持續時間應為多少秒？
(A)5~10 秒 (B)15~30 秒 (C)30~50 秒

23. 有現代奧運之父之稱的是？
(A)古柏坦 (B)楊傳廣 (C)紀政
24. 奧林匹克的格言是更快、更高、更強和更甚麼？
(A)團結 (B)和平 (C)互助
25. 奧林匹克日是每年的哪一天？
(A)6 月 23 日 (B)7 月 23 日 (C)8 月 23 日

<體育科試題結束，以下健康教育科試題開始>

選擇題 25 題，每題 4 分，共 100 分

26. 「竟竟除了每週的體育課以外，幾乎每天放學都會打球一小時左右來紓壓放鬆。」這段敘述為經由何種面向來進行健康評估？
(A)健康數據 (B)健康的飲食 (C)規律的運動 (D)健康的身體意象
27. 下列何者是我們遇到事情時受到內外刺激所引起的感覺、感受？
(A)生活 (B)情緒 (C)人際 (D)壓力
28. 喬喬：「我父母、家人都說犯錯是沒關係的，能夠從錯誤中學習和改進比較重要、以後就不會犯同樣的錯誤了。」上述影響情緒的因素可歸類為下列何者？
(A)荷爾蒙 (B)飢餓程度 (C)睡眠不足 (D)家庭教育
29. 甄甄：「最近吃好、睡好、精神好！心情就比較穩定，考試也都很順利呢！」上述影響情緒的因素為下列何者？
(A)家庭教育 (B)近期經驗 (C)文化背景 (D)生理狀態
30. 每個人都有一個最適合的壓力負荷量，適度的壓力可以讓生活有目標、激發潛能。帆帆最近常常反應：「日子好無聊！生活沒重心，總是懶洋洋的。」可判斷其壓力為何？
(A)壓力小 (B)壓力大 (C)壓力適中 (D)壓力爆炸
31. 若憂鬱情緒已經持續大約兩個禮拜還沒緩解，此時憂鬱傾向已經很高了，我們應如何應對？
(A)悶不作聲 (B)大哭大鬧 (C)肆意發洩 (D)尋求家人、老師或專業機構協助
32. 小軒為 14 歲國中男生，身高 160 公分，體重 51.2 公斤，請參考下表，他的 BMI 測量結果為何？

年齡		過輕	正常	過重	肥胖
		BMI <	BMI	BMI ≥	BMI ≥
13	男	15.7	15.7-21.9	21.9	24.5
	女	15.7	15.7-21.9	21.9	24.3
14	男	16.3	16.3-22.5	22.5	25
	女	16.3	16.3-22.5	22.5	24.9

- (A)過輕 (B)正常 (C)過重 (D)肥胖
33. 若想改善 3C 成癮，以下哪種方式比較不恰當呢？
(A)增加實際生活中的人際互動機會 (B)和朋友約好半夜一起玩線上遊戲到天亮 (C)培養其他休閒娛樂活動取代 3C (D)放學後先完成作業，若有剩餘時間再玩電玩 30 分鐘當作獎勵
34. 收到健康檢查結果通知單的爸爸想要進行減重，以改善不合格的生理指標。下列何者是較合理健康的減重方式？
(A)戒掉每天一杯的含糖飲料 (B)吃減肥藥提高身體基礎代謝率 (C)到醫美診所進行抽脂手術 (D)實行斷食減肥法，不吃晚餐，降低熱量攝取
35. 青少年容易產生何種想法，認為自己是他人眼中的焦點，所以容易對外表產生不合理的自我期待？
(A)假想敵 (B)假想觀眾 (C)假想情人 (D)理想情人
36. 彤彤：「昨晚看新聞，i-dle 樂團來臺，舒華歌聲超好、眼睛大、身材又好，很受歡迎！同學中也有不少人是她的鐵粉，有些同學經常模仿她的打扮，也有些同學會去排隊購買舒華的周邊商品。」此為何種因素影響彤彤與同學對身體意象的認知？
(A)媒體 (B)同儕 (C)家人親友 (D)社會文化
37. 下列何者存在血管附近、皮下組織及內臟周圍，具有保護內臟、緩衝、幫助保暖與滋潤皮膚的功能？
(A)神經 (B)骨骼 (C)肌肉 (D)體脂肪
38. 下列何者不是主要影響情緒的因素之一？
(A)文化背景 (B)近期經驗 (C)醫療保險 (D)生長環境
39. 人體在壓力的情境下，身體主要會分泌何者，以發揮各種緊急應變功能？
(A)胰島素 (B)雌激素 (C)甲狀腺素 (D)腎上腺素

40. 對於自己身體的看法，以下哪些方式較不適合客觀評估自己的身材健康？
(A)腰臀比 (B)體脂肪率 (C)憑個人直覺 (D)身體質量指數(BMI)
41. 下列何者是指人們受到大多數人的一致想法影響，而跟從大眾之思想或行為？
(A)從眾效應 (B)身體意象 (C)重要他人 (D)假想觀眾
42. 經衛生福利部核准的健康食品，其產品包裝可標示以下哪一種標章？
(A)國家標準 CNS (B)TQF 驗證標章 (C)SNQ 國家品質標章 (D)健康食品(小綠人)標章
43. 琪琪看了許多網紅分享的減重方式，得出以下幾個結論，哪一項錯誤？
(A)減肥藥減重速度最快，而且成效持續久 (B)不吃東西減重會造成疲倦和注意力不集中 (C)代餐具高纖維、低熱量、易有飽足感，但較容易導致營養不均衡 (D)利用蒸氣浴脫水減重只能暫時性的減輕體重，一旦人體開始補充水分，體重通常會立即回升
44. 六大類食物中的豆魚蛋肉類，通常建議以豆→魚→蛋→肉(白肉→紅肉)為攝取的優先順序，下列何者為最可能的原因？
(A)好吃程度 (B)脂肪含量較低 (C)取得容易度 (D)價格
45. 下列哪種脂肪對於心血管健康危害最大，盡可能不要攝取以減少健康危害？
(A)飽和脂肪 (B)多元不飽和脂肪 (C)單元不飽和脂肪 (D)反式脂肪
46. 下列何者不會被計算進營養標示的「糖」之中？
(A)老闆加的砂糖 (B)牛奶中的乳糖 (C)橘子裡面的果糖 (D)工廠加入的人工甜味劑(蔗糖素、阿斯巴甜)
47. 下列何者不是人體所需維生素？
(A)維生素 B6 (B)維生素 D (C)維生素 K (D)維生素 X
48. 哪一項不是長期睡眠不足對我們造成的影響？
(A)老師上課教的東西都記不住 (B)情緒不穩定，憂鬱沮喪、暴躁易怒 (C)免疫力降低，常常在感冒 (D)PVP 對戰遊戲奮勇殺敵，有如神助

閱讀以下文章並結合課本知識回答問題 49 50

膝關節保健納入健康食品功效！衛福部公布人體試驗規範

台灣邁入高齡化社會，關節保健成為民眾關注焦點。衛生福利部 2025 年 7 月 3 日公告，新增「膝關節保健」作為健康食品可申請的保健功效項目，並同步訂定「健康食品之膝關節保健功效評估方法」。未來業者若欲申請膝關節保健功效，必須依新訂規範完成至少 12 週、60 人規模的人體試驗，觀察試驗對象在使用產品前後的關節疼痛、僵硬以及關節功能等指標的改善情形，並取得具統計意義的科學驗證結果，才能向中央衛生主管機關提出健康食品查驗登記申請。

衛福部指出，目前公告的健康食品保健功效已有 14 項，包含骨質保健、調節血脂、胃腸功能改善、免疫調節、牙齒保健、護肝、調節血糖、延緩衰老、抗疲勞、輔助調節血鐵、輔助調節血壓、不易形成體脂肪、輔助調整過敏體質，以及此次新增的膝關節保健。

此外，業者送件後，還需經衛福部食品藥物管理署召開專家會議審查評估，確定產品具科學證實的保健效果，才有機會取得健康食品認證的「小綠人」標章，並在產品上標示具核准功效的健康聲明。

根據衛福部資料，台灣 65 歲以上民眾約有 15% 受退化性關節炎所苦，且女性盛行率高於男性。衛福部食品藥物管理署提醒，健康食品本質仍屬食品，並不同藥品，也無法治療疾病。若出現身體不適，應循正常醫療管道診治，切勿輕信誇大療效或偏方，以免花冤枉錢又傷身體。

<食力一食新聞 20250703>

49. 目前健康食品已有 14 項分類，以下哪一項不屬於衛生福利部所公告認證的保健食品分類？
(A)視力保健 (B)牙齒保健 (C)胃腸功能改善 (D)不易形成體脂肪
50. 關於健康食品的敘述，下列何者錯誤？
(A)須通過衛生福利部審核並核准，才可以標示健康食品(小綠人)標章 (B)健康食品可以矯正症狀並治療疾病 (C)可以至食品藥物管理署網站查詢目前已通過審查的健康食品 (D)健康食品廣告不可出現誇張字詞，並不可宣稱醫療行為

<全部試題結束，共 50 題>