基隆市立成功國民中學 114 學年度第 1 學期 期末測驗 8 年級 健康與體育 題庫

考試範圍：康軒版第三冊　　年　　班　　號　姓名：＿＿＿＿＿

一、 健體單選題(共 50 題)

( ) 1. 下列何者不是青少年常見的接觸毒品主要原因？ (A)好奇 (B)KTV 促銷 (C)同儕邀約 (D)紓解壓力。

( ) 2. 水水穿迷你裙打工，傑哥狂吹口哨，又嬉笑對阿鴻說：「哇！正妹身材很辣呵！真想摸一下。」水水聽到感覺很不舒服。下列何者正確？ (A)傑哥沒有指名道姓，因此不算性騷擾 (B)水水穿得太暴露，別人只是說出事實 (C) 水水聽完感到不舒服，這就已構成性騷擾 (D)傑哥只是和阿鴻在聊天，不算性騷擾水水。

( ) 3. FM2 是娛樂場所中常見的性侵加害藥物，請問應該如何提防受害？ (A)避免購買加工食品 (B)不要與人共用針頭 (C)盡量避免飲用已開封飲料 (D)購買食物前仔細閱讀說明書。

( ) 4. 下列何者對愛情的想法比較健康呢？ (A)我都已經付出這麼多了，他應該對我好一點 (B)愛我就要為我改變，不能改變就代表不夠愛我 (C)我很需要被愛，所以他應該盡力滿足我心裡的空虛 (D)我們不太完美，但是接納、包容和彼此認識會讓我們更融洽。

( ) 5. 下列哪一種追求行為可能觸法？ (A)贈送生日卡片給心儀的對象 (B)邀請有好感的對象和同學們一起去遊樂園玩 (C)撥打無聲電話給心儀的對象，並且跟蹤他回家 (D)當面表達自己的感受，詢問是否有交往的機會。

( ) 6. 勤哥結束了一段感情，和交往已久的對象分手，以下哪些作法比較恰當？ (甲)另尋新歡填補空缺 (乙)舊地重遊，讓自己沉浸在過去的回憶中 (丙)保持冷靜檢視自己在感情中有哪些成長與收穫，並反省改進 (丁)試著透過與朋友談心、打球等，轉移注意力，找回自己的快樂 (A)甲乙 (B)甲丙 (C)乙丁 (D)丙丁。

( ) 7. 若要向他人提出分手，下列何者做法比較安全？ (A)喝酒後再前往，以提升膽量 (B)衝動提出，不考慮任何後果 (C)避免場面難堪，盡量選擇晚上四下無人的地方 (D)告知家人要前往的人、事、時、地，避免單獨前往。

( ) 8. 當我們初次赴約的時候，下列哪一項不是拒絕約會強暴的要訣呢？ (A)初次赴約的時候，可以找朋友一同前往 (B)不要讓自己的飲料或食物離開視線，避免被下藥 (C)第一次見面就約在隱密的地方，這樣才可以輕鬆聊天 (D)當對方要求不合理的事情時，應該要明確向對方說「不」。

( ) 9. 收到同學傳來的照片，內容是關於同班同學的私密照片，應該怎麼做呢？ (A)存下來做紀念 (B)轉傳給其他同學 (C)不傳播、不留存 (D)公開在自己的網路平臺(如 IG、FB)。

( ) 10. 阿智和韓國女孩 Judy 交往一段時間，這一天，.阿智希望可以和韓國女孩 Jud 拍攝親密照片當作紀念，並保證不外傳。若韓國女孩 Jud 不希望二人的親密照片曝光或被流傳，該怎麼做呢？ (A)相信.阿智絕對不會外傳，答應拍攝 (B)勉為其難答應，提醒.阿智不可以外傳 (C)表達不希望外流的立場，並拒絕拍攝 (D)答應拍攝並要求重要部位打馬賽克，也提醒.阿智不可以外傳。

( ) 11. 長期使用何種毒品可能會造成膀胱病變？ (A)大麻 (B)搖頭丸 (C)愷他命 (D)安非他命。

( ) 12. 下列何種心態才能確保我們「吃」的安全？ (A)外國的食品一定比國內的好 (B)包裝愈精美的食品代表愈高級 (C)遵照選購原則，挑選具備政府認證的食品 (D)愈便宜的食物，代表食品添加物愈少，愈可以購買。

( ) 13. 下列有關「安全採收期」的敘述，何者正確？ (A)每一種農藥的安全採收期皆相同 (B)每一種農藥的包裝上皆有安全採收期說明 (C)慣行農業農藥使用較少，所以不用在意安全採收期 (D)指農藥在農作物體內自然消退到完全無殘留的期間。

( ) 14. 「可以讓人變high」可能是何種藥物造成的症狀？ (A)FM2 (B)大麻 (C)愷他命 (D)搖頭丸。
( ) 15. 免除成癮物質危害最好的做法是什麼？ (A)堅持不使用 (B)好好認識它們 (C)淺嘗避免沉迷 (D)先看看是什麼種類再決定。
( ) 16. 下列何者不是毒品常見的偽裝化身？ (A)糖果 (B)咖啡 (C)麵包 (D)藥丸。
( ) 17. 購買外食時，以下哪一個考量不能保證此食物的安全衛生？ (A)烹煮的器具是否有髒汙 (B)海鮮和肉品是否有擺放在冰箱保存 (C)排隊人潮愈多的店家，安全衛生做得愈好 (D)處理食品的店員，是否有配戴口罩和頭巾。
( ) 18. 在處理食物時，下列何種行為會增加食品中毒的風險？ (A)處理食物前，以清潔劑將手洗乾淨 (B)接觸食物時，手部不摸口鼻及頭髮等 (C)每次煮食的分量以一次可以吃完為主 (D)處理食物的器具重複使用不清洗，快速有效率。
( ) 19. 老王和三位同學下課後一起去夜市逛街，以下是他們沿路看到的攤販，哪一個攤販較符合安全衛生？ (A)老王：壽司店的老闆將生熟食分開處理 (B)小婷：鹹酥雞攤的食材區好多蒼蠅飛來飛去 (C)阿萍：鹹水雞店的老闆一邊收錢一邊處理食材 (D)娟娟：珍珠奶茶店的店員不但沒有戴口罩，還一邊聊天一邊製作飲料。
( ) 20. 這天季明和家人在吃完晚餐後，大家陸續出現腹瀉、噁心、嘔吐等症狀，去了醫院發現是食品中毒。何者是他們可能引發食品中毒的行為。 (甲)季明媽媽從市場買回的豬肉，直接放在桌上準備烹煮 (乙)季明想要幫媽媽一起煮晚餐，不斷打開冰箱幫忙找食物 (丙)季明找出冰箱內一週前打開的玉米罐，希望媽媽這一餐可以趕快使用掉 (丁)季明爸爸發現冰箱太滿，之前買的生魚片，居然被放在蘋果上，決定把兩個都丟掉 (A)甲乙丁 (B)甲丙丁 (C)乙丙丁 (D)甲乙丙。
( ) 21. 何者有助於促使整個食品消費環境的安全提升？ (A)阿倍的媽媽喜歡購買特價食品，阿倍也會請媽媽買一些自己好奇但不會吃的零食 (B)小韋在選擇糖果時，特別喜歡顏色鮮豔、氣味香甜，口感咬起來很有彈性的軟糖 (C)阿碧每次買到不新鮮的食品時，總是覺得不要把事情鬧大，只是默默把食品丟棄 (D)阿方常常把健康、安全的食品推荐給大家參考，也會主動向這些優良廠商表達支持與感謝。
( ) 22. 下列何者不是吸毒者常有的外觀特徵？ (A)流鼻涕 (B)雙眼無神 (C)精神不好 (D)經常咳嗽。
( ) 23. 來路不明的減肥藥可能違法添加下列何種毒品造成誤食者上癮？ (A)大麻 (B)愷他命 (C)FM2 (D)安非他命。
( ) 24. 服用搖頭丸可能會引發何種後果？ (A)精神恍惚與嗜睡 (B)視覺扭曲模糊發生危險 (C)過度運動體溫升高致死 (D)心跳減慢產生妄想與幻覺。
( ) 25. 下列何者可以訓練下肢肌群和核心肌群的肌肉力量？ (A)手臂彎舉 (B)屈膝半蹲 (C)伏地挺身 (D)屈膝仰臥起坐。
( ) 26. 排球比賽中，哪一種球員常常透過高手托球，將球傳給負責攻擊的隊友，讓攻擊手得分？ (A)主攻手 (B)快攻手 (C)舉球員 (D)自由球員。
( ) 27. 籃球比賽時，當球員在球場上控制活球，該隊必須在幾秒內設法投籃？ (A)23 (B)24 (C)25 (D)26。
( ) 28. 籃球比賽發邊線或底線球時，必須在幾秒內將球傳給場內隊友，若未傳出則將被判違例？ (A)5 (B)6 (C)7 (D)8。
( ) 29. 高手托球的運用時機為何？ (A)來球飛越頭頂 (B)來球高於胸口 (C)來球低於胸口 (D)來球落地彈起。
( ) 30. 下列何者是舉球員比較需要具備之能力？ (A)移動速度快 (B)攻擊高度高 (C)防守範圍廣

(D)發球力量強。

( ) 31. 舉球員是在網上托球的常客，所以網上的托球高度非常重要，以下哪一項是挑選舉球員最優先考量的條件？ (A)身材高度 (B)彈跳能力 (C)移動速度 (D)托球力量。

( ) 32. 下列何種技術屬於防守性球路？ (A)殺球 (B)挑球 (C)網前撲球 (D)網前短球

( ) 33. 下列關於挑球之敘述，何者正確？ (A)調動對手至前場 (B)屬於進攻性的球路 (C)站位與來球呈一枝球拍的距離 (D)最佳擊球位置與高度為踝關節正前方

( ) 34. 有關挑球的動作要領，下列何者正確？ (A)膝關節伸直 (B)身體重心前移 (C)運用手臂力量擊球 (D)擊球後，眼睛看地面。

( ) 35. 下列關於伏地挺身的敘述，何者正確？ (A)以仰臥姿勢平躺在地墊上 (B)保持脊柱伸直、背部角度固定 (C)呼氣同時將手肘彎曲 (D)可強化上肢肱二頭肌。

( ) 36. 進行阻力訓練前，應確實遵循的運動安全注意事項有哪些？ (甲)要有充足的暖身及伸展運動 (乙)確定了解如何操作重量器材或儀器 (丙)在個人能夠負荷之範圍內，逐漸增加重量。 (A)甲乙 (B)甲丙 (C)乙丙 (D)甲乙丙。

( ) 37. 以比一般負荷再稍微重一點的重量訓練肌肉，讓肌肉對抗比平常更大的阻力，這符合肌肉適能訓練的何種原則？ (A)漸進式原則 (B)超負荷原則 (C)特殊性原則 (D)順序性原則。

( ) 38. 羽球正手切球屬於進攻性的球路，透過球的速度與角度調動對手至網前，球的最佳落點是接近對方的何處？ (A)球網下 (B)後場底線 (C)中場 (D)前場的發球線。

( ) 39. 有關羽球右手持拍正手切球的動作要領，下列何者有誤？ (A)引拍時左腳向後方跨出一步，身體側身 (B)引拍時左手指向來球 (C)右手架拍與肩同高，手肘約呈 45 度 (D)在最高點擊球，身體轉為正對球網。

( ) 40. 籃球的扇形傳球練習方式，可以達成下列何種訓練效益？ (甲)傳球能力 (乙)反應能力 (丙)團隊默契。 (A)甲乙 (B)甲丙 (C)乙丙 (D)甲乙丙。

( ) 41. 五人一組，一顆籃球，進行「過關斬將」活動時，若想順利過關，進攻者應運用下列何種戰術較理想？ (A)帶球走 (B)傳切戰術 (C)罰球戰術 (D)5 秒違例。

( ) 42. 下列何者為肌肉適能的定義與內容？ (A)柔軟度 (B)身體組成 (C)肌力、肌耐力 (D)心肺有氧能力

( ) 43. 下列何者為肌肉適能訓練的基本原則？ (A)超負荷原則 (B)平衡性原則 (C)規律性原則 (D)超越自我原則

( ) 44. 下列何者為強化腹部肌群之動作？ (A)立定跳遠 (B)屈膝半蹲 (C)屈膝仰臥起坐 (D)手臂彎舉

( ) 45. 下列何者為進行屈膝仰臥起坐動作時的注意事項？ (A)雙手十指緊扣，置於頭部後方 (B)上背部放回地面時，應快速且用力的進行 (C)足、臀及下背部平直，且於地墊上保持不動 (D)利用頸部的力氣，將上背部抬起，使肩膀完全離開地板

( ) 46. 球在移動狀態時，為了能準確將球托出，下列何者為最需注意的要點？ (A)雙膝微蹲 (B)雙手置於額頭上方 (C)手腕呈雙手持球狀 (D)迅速移動雙腳至球落點

( ) 47. 羽球比賽中，每局某方先到達 11 分時，可休息幾秒？ (A)20 秒 (B)30 秒 (C)40 秒 (D)60 秒

( ) 48. 羽球比賽中各局之間可有幾分鐘的休息時間？ (A)1 分鐘 (B)2 分鐘 (C)3 分鐘 (D)4 分鐘

( ) 49. 下列關於屈膝半蹲的敘述，何者正確？ (A)雙手平舉，手掌心朝上 (B)雙腳併攏，眼睛注視地面 (C)下蹲時，重心置於腳跟 (D)下蹲時應閉氣，暫時停止呼吸。

( ) 50. 有關排球高手托球的坐姿練習相關動作，下列敘述何者正確？ (A)雙手向上，手腕向內呈雙手持球狀 (B)手臂呈現四角形 (C)在額頭上方一個拳頭距離處托球 (D)手腕用力即可。

基隆市立成功國民中學 114 學年度第 1 學期 期末測驗 8 年級 健康與體育 題庫

考試範圍：康軒版全冊　　年　　班　　號　姓名：＿＿＿＿

一、 健體單選題(共 50 題)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
B	C	C	D	C	D	D	C	C	C
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
C	C	B	D	A	C	C	D	A	D
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
D	D	D	C	B	C	B	A	B	A
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
A	B	C	B	B	D	B	D	A	D
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
B	C	A	C	C	D	D	B	C	A