基隆市立成功國民中學 114 學年度第 1 學期 期末測驗 9 年級 健康與體育 題庫

考試範圍：康軒版全冊　　年　　班　　號　姓名：＿＿＿＿

一、單選題(共 50 題)

(　) 1. 「國小一、二年級時，阿伯說我臉蛋很可愛，對於自己壯碩的體型也感到很滿意。」上述是屬於何種因素影響身體意象認知？ (A)媒體 (B)同儕 (C)社會文化 (D)家人親友。

(　) 2. 當健康數據超過標準值，一般人會用何種方式來維持健康？ (A)閱讀 (B)減重 (C)就醫 (D)旅遊。

(　) 3. 關於健康的生活型態，下列何者正確？ (A)大吃大喝 (B)壓抑情緒 (C)充足的睡眠 (D)強迫高難度運動。

(　) 4. 兒童能成長、長高，是因為全身骨頭的兩端均含不斷分裂、增殖的何種組織？當其閉合後，將無法再長高。 (A)生長板 (B)身高板 (C)成長板 (D)增高板。

(　) 5. 了解自己的健康需求，並遵循下列哪一種人的指示及建議，正確使用健康食品，才能真正達到有效的保健？ (A)藥局的藥師 (B)我的同班同學 (C)我的國文老師 (D)不認識的網友。

(　) 6. 以下何者不是消費者在購買健康產品時應注意的？ (A)標章認證 (B)臉書上有多少人推荐 (C)產品成分的功效和原理 (D)不同族群使用的劑型與劑量。

(　) 7. 若要長期解決疲勞問題，以下哪一項不是根本之道？ (A)調整作息 (B)規律運動 (C)維持均衡飲食 (D)每天喝一杯黑咖啡。

(　) 8. 陳媽媽想添購嬰幼兒益生菌，在網路上查到一款益 O 敏益生菌，有一位小兒科醫師推荐，代言人是一位有小孩的明星。請問這是符合以下哪一項判斷原則？ (A)公正可信的來源 (B)知名親子部落客代言 (C)大量實證研究的支持 (D)具相關專業背景人士代言與推荐。

(　) 9. 請問以下哪一個網址是政府機關的網站？ (A)www.bbc.com (B)www.google.com (C)www.youtube.com (D)www.mohw.gov.tw。

(　) 10. 軒軒：「我家人都說犯錯沒關係，能夠從錯誤中學習和改進比較重要。」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。

(　) 11. 方芳：「最近吃好、睡好、精神好！心情比較穩定，考試也都很順利呢！」上述影響情緒的因素可歸類為下列何者？ (A)家庭教育 (B)近期經驗 (C)文化背景 (D)生理狀態。

(　) 12. 當同學比賽獲獎時，可給予擁抱與誠心讚美，以表達下列何種情緒？ (A)忌妒 (B)生氣 (C)輕視 (D)慶賀。

(　) 13. 關於情緒遙控器，當覺得情緒快要失控的時候，可以按下哪一個情緒按鈕，暫時離開會產生或增強情緒的人事物，讓自己冷靜下來？ (A)切換 (B)關機 (C)快轉 (D)音量控制。

(　) 14. 下列哪一按鈕的作用為試著預測、評估情緒反應，在未來可能會造成哪些不同的影響？ (A)切換 (B)快轉 (C)倒轉 (D)慢速播放。

(　) 15. 「一大早被爸媽的吵架聲吵醒，他們已經吵好多天了。」此為下列哪一項青少年階段生活中常見的壓力來源？ (A)繁重的學校課業 (B)不良的家庭關係 (C)不利的個人性格 (D)生活的重大改變。

(　) 16. 當我們發現壓力已超出負荷，可以透過練習，避免過度的壓力降低表現效率，「留意自己的生理和心理出現的反應狀況」是屬於下列哪一步驟？ (A)覺察壓力 (B)分析壓力 (C)規畫解決的方法 (D)列出「壓力清單」。

(　) 17. 當我們發現壓力已超出負荷，可以透過練習，避免過度的壓力降低表現效率，康康：「作業多到來不及寫完的時候，我會變得很煩躁，因為我擔心寫不完會壓縮睡眠時間。」是屬於下列哪一步驟？ (A)覺察壓力 (B)分析壓力 (C)規畫解決的方法 (D)列出「壓力清單」。

(　) 18. 若憂鬱情緒已經持續大約兩個禮拜，此時憂鬱傾向已經頗高，我們應如何應對？ (A)悶不作聲 (B)大哭大鬧 (C)肆意發洩 (D)尋求專業機構協助。

(　) 19. 「覺得有人在耳邊交談，因此外人會看到他自言自語。」上述為思覺失調者會出現的何種症狀？ (A)妄想 (B)思想紊亂 (C)幻聽、幻覺 (D)缺乏人際互動。

(　) 20. 當出現憂鬱情緒持續兩週，且生活作息有顯著變化，這時需就醫確認是否得了下列哪一症狀？ (A)憂鬱症 (B)自閉症 (C)思覺失調症 (D)電玩失調症。

(　) 21. 「蘋果型肥胖」是指脂肪堆積在身體下列哪個部位？ (A)胸部 (B)腹部 (C)臀部 (D)大腿。

(　) 22. 中醫診察疾病的基本方法，合稱「四診」，以下哪一個正確？ (A)聽、問、摸、切 (B)望、問、針、切 (C)望、聞、針、切 (D)望、聞、問、切。

(　) 23. 情緒管理方法中，「暫緩」的意思為下列何者？(A)找原因 (B)看細節 (C)停下來 (D)降下來。

(　) 24. 世界衛生組織指出，下列哪一疾病對許多人的生活影響甚巨，也是未來衛生教育的預防重點？ (A)憂鬱症 (B)躁鬱症 (C)思覺失調症 (D)電玩失調症。

( ) 25. 夏季奧林匹克運動會每幾年舉行一次？(A)1 年 (B)2 年 (C)3 年 (D)4 年。
( ) 26. 第一屆現代奧運在哪一年舉行？(A)西元 1892 年 (B)西元 1896 年 (C)西元 1988 年 (D)西元 1990 年。
( ) 27. 綠色奧運強調下列何者？(A)永續願景 (B)生命教育 (C)多元文化 (D)多元族群。
( ) 28. 我們從事訓練時，應以運動強度最大心跳率的多少百分比為原則？(A)30~50% (B)40~60% (C)50~70% (D)60~80%。
( ) 29. 如果想改善柔軟度，每個動作的持續時間應為下列何者？(A)5~10 秒 (B)15~30 秒 (C)30~60 秒 (D)60 秒以上。
( ) 30. 下列何種訓練方式可增加肌耐力？(A)重量重、次數少 (B)重量輕、次數少 (C)重量重、次數多 (D)重量輕、次數多。
( ) 31. 小柯今年 15 歲，其最大心跳率預估值為多少次？(A)205 (B)220 (C)235 (D)250。
( ) 32. 根據國際籃球總會的三對三籃球規則，每次比賽時間是幾分鐘？(A)9 分鐘 (B)10 分鐘 (C)11 分鐘 (D)12 分鐘。
( ) 33. 有關於籃球傳切或切傳進攻策略的時機描述，下列何者正確？(A)防守者反應較差、移動力較快時 (B)防守者採區域防守時 (C)進攻團隊敏捷性、突破和單打能力佳時 (D)進攻團隊有特定身材高度優勢者時。
( ) 34. 有關於籃球擋拆進攻策略的時機描述，下列何者正確？(A)進攻者不做假動作 (B)進攻者流暢走位擺脫防守時 (C)進攻者不能保持三角站位時 (D)防守者採壓迫式防守時。
( ) 35. 籃球比賽時，「掩護者要與被掩護者呈『T』站位，且擋到人時，須轉身卡住對手往籃下移動」。此策略為下列哪一種？(A)擋切 (B)擋拆 (C)傳切 (D)掩護。
( ) 36. 根據國際籃球總會的三對三籃球規則，每次進攻的時間是多少秒？(A)8 秒 (B)12 秒 (C)14 秒 (D)24 秒。
( ) 37. 排球比賽中，「並非舉球員進行托球攻擊的球」稱為下列何者？(A)公正球 (B)修正球 (C)高吊球 (D)高手托球。
( ) 38. 在排球比賽中，球員穿著與隊員不同顏色球衣的為何人？(A)攻擊手 (B)舉球員 (C)發球員 (D)自由球員。
( ) 39. 下列何者是排球自由防守球員可以做的事？(A)參與攔網 (B)參與攻擊 (C)高低手傳球 (D)於前排擔任舉球員。
( ) 40. 防守較低來球時，可以使用哪種防守方式？(A)低手接球 (B)箭撲救球 (C)高手托球 (D)側躺救球。
( ) 41. 羽球技術中，球速快，得分效率高且球飛行時間短，能讓學生措手不及的特點是指哪一種技術？(A)平抽球 (B)網前撲球 (C)網前吊球 (D)網前殺球。
( ) 42. 下列有關羽球網前撲球動作的描述，何者正確？(A)雙腳同時蹬跨向前 (B)球拍向前下壓施力 (C)身體前傾，持拍手置於頭頂預備 (D)球拍趨於直立，拍面朝前，看準擊球點後，將球擊出。
( ) 43. 羽球技術中的預備姿勢，下列何者正確？(A)身體後仰 (B)雙腳併攏站立 (C)屈膝 (D)眼睛注視對手。
( ) 44. 下列何種行為違反羽球比賽之觀賽禮儀？(A)使用攝影器材閃光燈 (B)與場地邊緣保持距離 (C)球落地後給予掌聲或喝采 (D)不對落地球做出判決。
( ) 45. 田徑比賽規則中，4x100 公尺接力的比賽，接力區為多少公尺？(A)30 公尺 (B)20 公尺 (C)15 公尺 (D)10 公尺。
( ) 46. 終點前的壓線是以身體的哪個部位判定？(A)頭 (B)手 (C)軀幹 (D)腳。
( ) 47. 下列何者是田徑比賽的徑賽項目？(A)鉛球擲遠 (B)跳遠 (C)跳高 (D)跨欄項目。
( ) 48. 起跑架的各就位動作與姿勢，下列何者敘述正確？(A)單腳腳跟緊貼起跑架 (B)前腳的膝蓋著地 (C)雙手與肩同寬，打開手掌的虎口，食指與拇指緊貼起跑線 (D)先在起跑架後蹲下。
( ) 49. 下列哪一個跑步技術是全程中距離最長且速度最快的階段？(A)起跑 (B)加速跑 (C)途中跑 (D)終點壓線跑。
( ) 50. 下列針對 4x100 公尺接力跑的描述何者錯誤？(A)採不換手傳接棒方式 (B)非田徑場內正式比賽項目 (C)第一棒採用蹲踞式起跑的方式 (D)除短跑能力，傳接棒默契也很重要。

基隆市立成功國民中學 114 學年度第 1 學期 期末測驗 9 年級 健康與體育 試題卷

考試範圍：康軒版全冊　　年　　班　　號　姓名：＿＿＿＿

一、單選題(共 50 題)

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