

基隆市立成功國民中學 113 學年度第 1 學期 期末測驗 7 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. 下列關於「全人健康」的觀點，何者敘述最完整？(A)身體健康沒有生病 (B)心情愉悅，有良好情緒調適能力(C)擁有健康的身體、保持良好的心理健康，以及與人和諧的社會生活(D)人際關係良好，能有效溝通並與人合作。
- () 2. 下列何者不屬於腹側體腔？(A)骨盆腔 (B)胸腔 (C)顱腔 (D)腹腔。
- () 3. 肺臟位在人體體腔的哪個位置？(A)胸腔(B)骨盆腔 (C)顱腔 (D)脊髓腔。
- () 4. 空氣污染嚴重的地區何種系統患病機率較高？(A)消化系統 (B)排泄系統 (C)呼吸系統 (D)生殖系統。
憋尿會傷害哪個人體的系統？(A)消化系統 (B)泌尿系統 (C)內分泌系統 (D)生殖系統。
- () 5. 下列哪一個階段為生長發育較快速的階段？(A)成年期 (B)青春期的 (C)壯年期 (D)老年期。
- () 6. 購買嬰兒奶粉時要注意鈣、磷的含量和比例，否則會造成嬰兒生長發育不良。請問這是受到下列何者因素影響？(A)遺傳 (B)營養 (C)內分泌 (D)疾病。
- () 7. 下列何者不符合健康的生活型態？(A)規律運動 (B)均衡飲食 (C)維持理想體重 (D)每天只睡 2 小時。
- () 8. 下列關於保養器官的方法，何者有誤？(A)拒吸二手菸，主要可以保護心臟 (B)閱讀時有充足的燈光可以保護眼睛(C)飯後潔牙可以保護牙齒 (D)避免長期處在高分貝的環境可以保護耳朵。
- () 9. 下列關於牙齒的敘述，何者正確？(A)牙根是露在牙齦外面的部分 (B)牙冠占牙齒的三分之二，可固定牙齒 (C)琺瑯質是牙齒的主體 (D)琺瑯質是牙齒外層最堅硬的部分。
- () 10. 下列關於牙齒疾病的敘述，何者有誤？(A)牙周病的典型症狀是刷牙時牙齦流血 (B)齲齒就是蛀牙，當嚴重時需要進行根管治療 (C)齒列不正是指牙齒排列不整齊，並不屬於牙齒的疾病 (D)齲齒若是侵蝕到象牙質就會出現敏感性牙齒的症狀。
- () 11. 下列何者不是齲齒形成的三要素？(A)食物 (B)細菌 (C)刷牙方式 (D)時間。
- () 12. 下列關於皮膚的敘述，何者有誤？(A)最外層為表皮，有保護的作用 (B)汗腺位於真皮
- () 13. (C)皮下組織有許多脂肪，可防止體熱散失 (D)表皮所佔比例較真皮大。
- () 14. 下列關於生長、發育的敘述，何者有誤？(A)相同年齡生長發育的速度相同 (B)受遺傳、營養等因素影響 (C)生長是指細胞的數目增加和體積變大 (D)發育是指個體在構造和功能方面的成熟。
- () 15. 彌豆子因為感冒有發燒流鼻水的症狀。請問是哪個系統負責身體免疫和防禦的功能？(A)泌尿系統 (B)排泄系統 (C)內分泌系統 (D)淋巴系統。
- () 16. 關於六項營養素的敘述，何者正確？(A)水有助於血液攜帶氧氣 (B)礦物質包含水溶性和脂溶性兩類 (C)蛋白質可以提供能量 (D)脂肪對人體沒有好處，不需要攝取。
- () 17. 下列關於熱量營養素的敘述，何者錯誤？(A)蛋白質能修補身體組織 (B)醣類是構成細胞不可或缺的重要物質 (C)脂肪是身體儲存熱量的倉庫 (D)脂肪可以讓皮膚健康有光澤。
- () 18. 下列關於女性青春期的敘述，何者正確？(A)劇烈運動有助於排出經血 (B)月經期間應多攝取糖分和脂肪 (C)月經期間保持平常心 (D)冰敷下腹部，以減輕經痛。
- () 19. 下列關於生殖器官與功能的配對，何者有誤？(A)卵巢-排卵及分泌女性激素 (B)睪丸-製造精子及分泌男性激素 (C)子宮-精卵結合處 (D)副睪-精子成熟及儲存。
- () 20. 下列關於生殖器官的敘述，何者有誤？(A)睪丸是男性的外生殖器，可製造精子及分泌男性激素 (B)子宮是女性的內生殖器，是胎兒發育的場所 (C)攝護腺又稱前列腺，分泌的液體為精液的一部分 (D)陰囊是男性的外生殖器，具有調節溫度的功能。
- () 21. 下列關於月經的敘述，何者正確？(A)從排卵到經血排出，時間約為 14 天 (B)卵子在輸卵管中成熟 (C)初經都會在 12 歲那一年發生 (D)經血被視為不潔之物，女性應避免外出。
- () 22. 下列關於緩解經期不適的方法，何者有誤？(A)多攝取富含鐵、鎂的食物 (B)飲用熱飲，緩解經痛 (C)泡溫泉緩解經痛 (D)嚴重時諮詢醫生建議。
- () 23. 下列關於夢遺的敘述，何者有誤？(A)夢遺是指發生於睡夢中精子排出的過程 (B)為避免夢遺發生，睡前應避免攝入過多水份 (C)若發現有夢遺的現象，但內褲已經乾了就可以不用處理 (D)夢遺是青春期的男性常見的生理現象，不會影響健康。
- () 24. 下列關於第二性徵的敘述，何者有誤？(A)男女性都會長腋毛 (B)女性肩膀寬闊 (C)女性會有乳房發育 (D)男性會長出鬍鬚。

- () 25. 下列何者為美國國家籃球協會的簡稱？(A)SBL (B)HBL (C)CBA (D)NBA。
- () 26. 做胯下換手籃球動作時，球反彈的位置應於哪裡？(A)兩足前面 (B)兩足後面 (C)其中一足上 (D)兩足中間。
- () 27. 運球時的動作，何者正確？(A)膝關節伸直 (B)彎腰降低身體 (C)降低重心 (D)眼睛注視球。
- () 28. 下列關於運球的敘述，何者正確？ (A)只要管好自己的球，不須在意其他人(B)可以聲音提醒隊友對方位置 (C)可利用 1 對 2 的方式抄截對方的球(D)運球時只要向前衝，不必保護自己的球。
- () 29. 以下關於籃球的敘述何者正確？(A)籃球是團體運動，不須具備個人控球能力 (B)控球練習受場地、天候影響 (C)比賽時，正確判斷來球的速度及位置很重要 (D)擲球者不須控制擲球的力道及位置。
- () 30. 羽球比賽中，當發球員下列哪個分數時，會站在左側發球區進行發球？(A)0 分 (B)6 分 (C)13 分 (D)20 分。
- () 31. 羽球擊球技術中，它的特點是球的飛行距離遠且弧度較高，不被對方於半空攔截，並落在對方後場底線的擊球種類是下列何者？ (A)平擊球 (B)高遠球 (C)短球 (D)搓球。
- () 32. 羽球發球中，強調球的飛行速度，擊球位置高於發高遠球，發球力量略低於高遠球，手腕甩動速度最快的是發哪種球？(A)平擊球 (B)高遠球 (C)短球 (D)搓球。
- () 33. 下列關於反手握拍法(以右手持拍為例)，何者正確？(A)回擊身體右側來球 (B)拇指指腹置於握柄窄面(C)掌心與握柄保留空間，不緊貼於握柄(D)如同手握菜刀般，是一般俗稱的菜刀式握拍法。
- () 34. 下列羽球發短球所強調的技巧，何者正確？(A)球能貼網 (B)強調飛行速度(C)手腕甩動力量最大 (D)擊球後，眼睛不需再看球飛出去的方向。
- () 35. 下列關於羽球發球規則，何者正確？(A)發球員及揭發球員可任意移動位置(B)發球員可踩在發球線上進行發球動作 (C)發球員擊球瞬間，整個羽球應在 1.15 公尺以下 (D)發球員向前揮動球拍，可以暫停動作以利欺敵。
- () 36. 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)10 公尺 (D)15 公尺。
- () 37. 下列針對 4x100 公尺接力跑的描述和者不正確？(A)一般會採不換手傳接棒方式 (B)非正式比賽 (C)第一棒必須採用蹲踞式起跑的方式(D)除短跑能力外，傳接棒默契也很重要。
- () 38. 何者於西元 2023 年杭州亞洲運動會勇奪 200 公尺銅牌？(A)鄭兆村 (B)楊俊瀚(C)向俊賢 (D)黃士峰。
- () 39. 田徑比賽，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。
- () 40. 下列何者是田徑比賽中唯一的團體項目？(A)起跑 (B)加速跑 (C)途中跑 (D)接力跑。
- () 41. 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。
- () 42. 低手傳球最佳擊球位置，應在大拇指往上延伸至腕關節上方約幾公分？(A)5 公分 (B)10 公分 (C)20 公分 (D)25 公分以上。
- () 43. 臀部控球動作主要在訓練身體的哪個部位？(A)胸部 (B)頭部 (C)腿部 (D)腹部。
- () 44. 排球比賽每隊上場的球員有幾位？(A)三位 (B)六位 (C)八位 (D)九位。
- () 45. 排球比賽時，當來球位置低於身體哪個位置的情況下，是低手接球最好的位置？(A)胸口正下方 (B)頭頸部 (C)膝關節下方 (D)身體左右側方。
- () 46. 「坐肢體前彎」較佳的人，代表他的何種體適能比較好？(A)柔軟度 (B)肌耐力 (C)心肺耐力 (D)瞬發力。
- () 47. 下列何者不屬於心肺耐力的運動類型？(A)健走 (B)慢跑 (C)瑜珈 (D)登山。
- () 48. 下列何種運動不是加強肌力與肌耐力的訓練方法？(A)健走 (B)引體向上 (C)伏地挺身 (D)仰臥起坐。
- () 49. 下列何者不是運動前危險因子分類評量的要項？(A)家族病史 (B)動態式生活 (C)吸菸 (D)肥胖。
- () 50. 健康體適能的益處為何？ (A)促進生、心理健康 (B)改善身體功能(C)降低罹患疾病的風險 (D)以上皆是。

基隆市立成功國民中學 113 學年度第 1 學期 期末測驗 7 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
C	C	A	C	B	B	B	D	A	D
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
C	C	D	A	D	C	B	C	C	A
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
A	C	C	B	D	D	C	B	C	C
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
B	A	C	A	C	A	B	B	C	D
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
D	B	C	B	A	A	C	A	B	D