

基隆市立成功國民中學 113 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. 亞洲人偏好白皙的皮膚，而歐美人卻是崇尚小麥色的皮膚，這是屬於哪一項影響身體意象的因素？
(A)家人親友 (B)社會文化 (C)媒體 (D)同儕
- () 2. 韓國人氣女團 Blackpink 的成員 Lisa！她不僅在 IG 中分享自己抱著 Labubu 的照片，甚至在日常生活中也將包包掛滿 Labubu 娃娃吊飾。這些公開展示讓 Labubu 在全球粉絲間掀起熱潮，迅速成為炙手可熱的收藏品，人氣飆升至新高度。從以上的敘述中，可以發現媒體帶來的何種迷思？(A)編造非真實畫面 (B)先入為主的觀念 (C)創造流行趨勢 (D)形塑刻板印象
- () 3. 對於身體的看法，可透過以下哪些方式客觀了解自己的體位？(甲)憑個人直覺(乙)體脂肪率(丙)身體質量指數(BMI)(丁)腰臀比
(A)甲丙丁 (B)乙丙丁 (C)甲乙丙 (D)甲乙丁
- () 4. 小芬為 13 歲國中女生，身高 155 公分，體重 53 公斤，請參考下表，他的 BMI 測量結果為何？

年齡	性別	過輕(BMI<)	正常(BMI介於)	過重(BMI≥)	肥胖(BMI≥)
13	男性	15.7	15.7~21.9	21.9	24.5
	女性	15.7	15.7~21.9	21.9	24.3

BMI=體重(kg)／身高 2(m²)

- (A)過輕 (B)正常 (C)過重 (D)肥胖
- () 5. 體重過輕時，易產生下列何者現象？(A)掉頭髮 (B)血糖過高 (C)皮膚光亮富彈性 (D)對磨疹
- () 6. 王明明大學畢業後開始繁忙的工作，身高 170 公分，體重卻暴增至 90 公斤，BMI 為 34.1。請問：下列哪些症狀可能出現在他身上？
(甲)骨質疏鬆 (乙)心血管疾病 (丙)退化性關節炎 (丁)對磨疹
(A)甲乙丙 (B)甲乙丁 (C)甲丙丁 (D)乙丙丁
- () 7. 小貞想要瘦身，下列哪一項減重方式對她比較有益？(A)單一食物減重法 (B)斷食減重法 (C)排泄促進減重法 (D)規律運動、充足睡眠
- () 8. 下列何者是代表經由衛生福利部核可的健康食品標章？



(A)



(B)



(C)



(D)

- () 9. 阿賢的奶奶最近經醫師診斷發現有骨質疏鬆的症狀出現，因此阿賢和家人趁逛街時順便走到健康食品專區尋找適合的產品。

阿賢：「店員阿姨很友善，推薦的產品應該很不錯。」

阿賢的媽媽：「這個食品廣告說能改善骨質疏鬆的狀況耶！要不要買給奶奶吃呢？」

阿賢的爸爸：「不錯呵，買滿 1000 元送 200 元，真划算！」

阿賢的哥哥：「先確認是否有合格的健康食品標章，再衡量是否適合奶奶食用。」

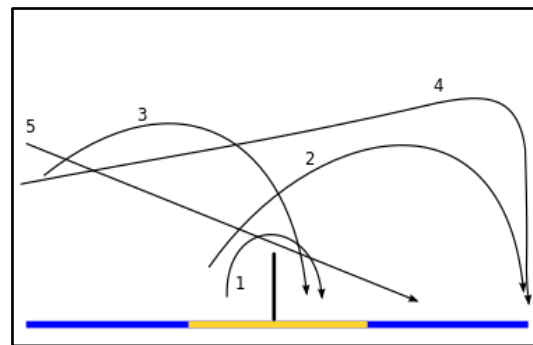
上述對話，誰的觀念最正確？

- (A)阿賢的媽媽 (B)阿賢 (C)阿賢的哥哥 (D)阿賢的爸爸
- () 10. 下列有關健康食品的廣告詞語，何者比較值得相信？(A)改善脹氣、抑制壞菌生長 (B)抑制脂肪吸收 87%... (C)那個關節的空洞，不舒服的疼痛，居然慢慢好了消失... (D)幫助促進新陳代謝
- () 11. 有關消費者保護法的敘述，何者錯誤？(A)廠商只需提供聯絡之相關資料，無需提供產品成分 (B)為保障消費者的基本權益而制定消費者保護法 (C)消費者遇到消費問題時，可撥打消費者保護專線 1950 進行諮詢 (D)當消費者的健康權益受到損害，可以透過適當途徑尋求協助
- () 12. 以下哪些是健康食品應登載的基本資訊，以便消費者進一步評估是否合適個人使用並購買？(甲)適用族群 (乙)成分標示 (丙)標章認證 (丁)廠商聯絡資訊(戊)劑型與建議使用量
(A)甲乙丙丁戊 (B)甲乙丁 (C)甲丙丁 (D)乙丙丁戊
- () 13. 關於健康食品的使用方式，下列何項觀念有待加強？(A)先諮詢和參考醫藥專業人士的意見 (B)了解健康食品實際的成分與功效 (C)服用健康食品就不需靠規律運動促進康 (D)服用健康食品要留意建議攝取量及食用方式
- () 14. 面對網路上各式各樣的資訊，以下哪一項不是消費者應注意的資訊，以檢核食品適當性的方法？(A)有多少網紅使用後覺得不錯 (B)確認資訊的出處來源 (C)相關實證研究的支持 (D)具專業背景人士的推薦
- () 15. 關於調整身心狀態的方法，以下何者錯誤？(A)透過規律運動使身體產生腦內啡，讓人心情愉快 (B)運用伸展運動或聽音樂等方式放鬆 (C)可多補充 B 群、維生素 C 和鈣質等營養素來鬆弛緊張的神經、消除疲勞和穩定情緒 (D)天天三餐都吃炸雞、薯條、洋芋片
- () 16. 「電玩失調症」已納入精神疾病中，出現下列哪些症狀持續超過一年，就可能被診斷為此症？(甲)無法集中注意力 (乙)整天懶洋洋、無精打采 (丙)將玩電玩遊戲優先於日常生活的事情 (丁)即使因此而造成負面結果，卻仍持續增加打電玩的時間 (戊)無法控制玩電玩遊戲的頻率、次數、強度、持續及結束的時間 (A)甲丙戊 (B)丙丁戊 (C)甲丙丁戊 (D)甲乙丙丁戊
- () 17. 面對憂鬱症的親友 下列哪幾項是我們可以把握的原則？(甲)不鼓勵 (乙)不責備 (丙)不反駁 (丁)不陪伴
(A)甲乙丙丁 (B)甲乙丁 (C)甲丙丁 (D)甲乙丙
- () 18. 思覺失調症可能與遺傳或生活壓力有關，哪一項大腦內部的神經傳導物質分泌過量引發患者出現思考障礙(如妄想)以及知覺障礙(如幻聽)？(A)乙醯膽鹼 (B)多巴胺 (C)腎上腺素 (D)血清素

- () 19. 關於「心身症」的說明，何者錯誤？(A)調整身心狀態、管理壓力能避免心身症(B)心身症是生理影響心理而造成傷害的症狀(C)免疫力降低也是心身症的一種症狀(D)症狀可能有高血壓、頭痛、背痛。
- () 20. 身為憂鬱症患者的親友，以下方式何者較適當？(A)要他振作，抗壓性別那麼低 (B)帶他去打架鬧事(C)讓他自己一人靜一靜 (D)靜靜陪在他身邊聆聽。

多選題(共 4 題, 21~24)

- () 21. 我們可以透過下列哪些方法調整身心狀態讓自己以最好的狀態面對壓力？(多選題) (A)好好動 (B)好呼吸 (C)好放鬆 (D)好好吃。
- () 22. 保健食品不等於健康食品，請問何謂健康食品？(多選題)(A)法律名詞 (B)須具有實質科學證據 (C)成分天然(D)向衛生福利部（以下簡稱衛福部）申請查驗登記許可。
- () 23. 琪琪看了許多網路部落客分享的減重方式，得出以下幾個結論，哪些正確？(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。
- () 24. 當面臨心理、情緒問題時，可以在第一時間撥打以下專線電話，即有專人進行個別諮商與輔導。(多選題)(A)1925(安心專線)(B)1995(生命線)(C)1966(長照專線)(D)1980(張老師)
- () 25. 羽球正手高遠球的腳步預備姿勢（右手持拍者）應為何？(A)左腳在前，右腳在後。(B)右腳在前，左腳在後。(C)雙腳平行。(D)沒有規定，視個人習慣而定。
- () 26. 下列關於羽球平抽球的敘述，何者正確？(A)反手平抽球需使用食指發力。(B)正手平抽球需使用大拇指發力。(C)是一種位於前場擊球的技術。(D)是一種位於中場擊球的技術。
- () 27. 下列關於羽球反手平抽球的敘述，何者錯誤？(A)身體轉向非持拍側。(B)雙腳前後站立。(C)使用大拇指將球拍推送出去。(D)手臂向上揮動擊球。
- () 28. 下列何者不是台灣的羽球選手？(A)戴資穎 (B)李洋 (C)林昀儒 (D)盧敬堯
- () 29. 下列何者不是羽球運動中會出現的擊球技術？(A)搓球 (B)舉球 (C)撲球 (D)切球
- () 30. 根據右圖回答問題，羽球運動中，數字 4 屬於什麼球路？(A)殺球 (B)舉球 (C)切球 (D)高遠球
- () 31. 根據右圖回答問題，羽球運動中，數字 2 屬於什麼球路？(A)高遠球 (B)撲球 (C)挑球 (D)搓球
- () 32. 根據右圖回答問題，羽球運動中，數字 3 屬於什麼球路？(A)切球 (B)舉球 (C)放小球 (D)挑球
- () 33. 根據右圖回答問題，羽球運動中，數字 5 屬於什麼球路？(A)放小球 (B)殺球 (C)搓球 (D)切球
- () 34. 根據右圖回答問題，羽球運動中，數字 1 屬於什麼球路？(A)撲球 (B)舉球 (C)發球 (D)放小球
- () 35. 進行排球比賽時，當球碰觸到標誌竿，應判為？(A)界外球 (B)界內球 (C)重新發球 (D)以上皆非
- () 36. 排球比賽場上，有一位球員球衣與其他球員不同，其身分為？(A)隊長 (B)舉球員 (C)自由球員 (D)快攻手
- () 37. 排球比賽發球時，需將球拋起再擊出，請問能拋球幾次？(A)1 次 (B)2 次 (C)3 次 (D)拋球至球打出去為止
- () 38. 進行排球比賽時，接球方第一球碰到球員的腳並彈起，應判為？(A)犯規 (B)違例 (C)重新發球 (D)比賽繼續進行
- () 39. 進行沙灘排球比賽時，一支隊伍上場人數共有幾人？(A)6 人 (B)2 人 (C)9 人 (D)4 人
- () 40. 排球比賽中，球員將球接住或拋出稱為？(A)發球 (B)連擊 (C)持球 (D)擊球
- () 41. 排球運動中的自由球員主要負責何項工作？(A)發球 (B)防守 (C)攻擊 (D)攔網
- () 42. 捷泳打水動作，腿部應呈現什麼姿勢？(A)外八字型 (B)內八字型 (C)雙腿平行 (D)雙腿交叉
- () 43. 游泳比賽中，發令員喊 " take your marks " 是指什麼意思？(A)拿號碼牌 (B)戴上泳帽和蛙鏡 (C)驅逐出場 (D)預備
- () 44. 在冷水中等待救援，防止身體失溫的方法，何者最恰當？(A)身體團縮 (B)韻律呼吸 (C)不停踩水 (D)大字飄
- () 45. 下列關於仰泳的踢水動作，何者適當？(A)大腿帶動小腿用腳背踢水 (B)踩腳踏車式踢水 (C)腳外八字型踢水 (D)腳趾頭朝上踢水
- () 46. 防溺 5 步驟不包含下列何者？(A)划 (B)伸 (C)拋 (D)拉
- () 47. 國際拔河比賽的上場人數有幾人？(A)8 人 (B)12 人 (C)16 人 (D)24 人
- () 48. 國際拔河比賽中，當裁判喊 " Take the strain " 是指什麼意思？(A)預備 (B)舉繩 (C)拉緊 (D)重心壓低
- () 49. 下列何者不是國際拔河比賽中，被允許穿戴的物品？(A)防護衣 (B)手套 (C)頭巾 (D)鴨舌帽
- () 50. 下列哪個動作在國際拔河比賽中是被允許的？(A)爬繩 (B)故意坐在地上 (C)拔河時坐在隊友腿上(D)以上皆非



基隆市立成功國民中學 113 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	2	3	4	5	6	7	8	9	10
C	C	B	C	A	D	D	B	C	D
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
A	A	C	A	D	D	D	B	B	D
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
ABCD	ABD	BCD	ABD	A	D	D	C	B	D
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
C	A	B	D	A	C	A	D	B	C
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
B	B	D	A	A	D	A	C	B	D