**基隆市立建德國民中學109學年度第一學期七年級健康與體育科補考題庫**

1. 是非題(對的畫A，錯的畫B，每題2分，共 10分)【1~25題為健康單元】
2. 世界衛生組織對於健康的定義是沒有生病或不覺得虛弱。
3. 我們要能夠透過各種方法認識自己，才有辦法建立起明確的生活方向。
4. 衣服已經洗乾淨卻還有臭味的原因，有可能是因為衣服還沒乾就收納，導致細菌滋生產生臭味。
5. 女性生殖器官中，輸卵管是負責將精子送到子宮讓卵子受精。
6. 男性生殖器官中的精囊，最主要的功能是儲存精子且其分泌物會連同精子一同形成精液。
7. 單一選擇題(每題2分，共 90分)
8. 在青春期的時候，下列哪些作法是有益於生長發育？　(A)維持高壓力狀態　(B)每天運動210分鐘　(C)嘗試挑戰菸、酒與檳榔　(D)作息正常、合理分配工作、休閒時間。
9. 下列哪位同學對健康的描述較完整？　(A)定慧：健康就是不生病。　(B)政皓：健康是每天都吃得很飽。　(C)皓宇：健康的行動比健康考100分更重要。　(D)銘豐：健康是個人事情，和其他人事物無關。
10. 當我想要瞭解全世界有哪些國家正遭受哪些危險疾病威脅，我可以到下列哪一個組織的網站查詢相關資料？　(A)世界衛生組織　(B)縣市衛生局　(C)衛生福利部　(D)各校健康中心。
11. 劭先突然感覺腹部不舒服，最不可能是下列哪個器官發生問題？(A)心臟　(B)小腸　(C)膽囊　(D)胃。
12. 下列哪一種方式能夠幫助青少年正確瞭解自己？　(A)迷信算命，以星座來分析因果　(B)學習紀錄生活中的想法與心情　(C)不接觸新朋友，也不跟陌生人溝通　(D)對於別人的意見一律不聆聽、不接受。
13. 「寫作業的時候，看到題目後思考再做出判斷」這樣簡單的動作背後，需要人體各個系統的配合。下列人體系統工作分配何者正確？　(A)神經系統→察覺作業的難易，思索解答　(B)循環系統→負責吸收營養素，提供運作部位所需熱量　(C)肌肉骨骼→接收訊息，並思考判斷，再發出動作指令　(D)呼吸系統→將氧氣帶到各個運作器官，將二氧化碳與廢棄物質帶走。
14. 當我們察覺自己的健康出狀況時，下列哪一項是我們不適合尋求幫助的資源和對象？　(A)諮詢父母的經驗與意見　(B)向校護或健康老師詢問　(C)上網頁尋求網友的協助　(D)到醫療院所向醫生問診。
15. 爾芳因生理期將近，下巴冒了幾顆痘痘。關於嘴角紅色突起的痘痘何者正確？　(A)又稱痘瘡　(B)只有處在青春期的人才會得到　(C)成年人長青春痘，表示他現在很年輕　(D)是因為內分泌改變而造成。
16. 威宇熱愛運動，運動後的大量流汗讓他覺得暢快，關於體味的敘述，何者較恰當？　(A)大量流汗後若不馬上擦乾，會引發狐臭　(B)汗臭是皮膚上的細菌分解汗水和皮脂所造成　(C)「香汗淋漓」是形容女生汗水，所以女生沒有汗臭困擾　(D)汗水本身沒有臭味，流汗過後擦不擦汗和汗臭無直接關係。
17. 鎧宇要去海邊玩水，為了怕晒傷皮膚，去選購防晒乳，看到了SPF和PA兩個數值標示。請問：這兩個數值代表的意義，何者錯誤？　(A)數值愈高代表愈油膩　(B)PA值是指防止UVA晒黑皮膚的效果　(C)SPF值指的是防止UVC傷害皮膚的效果　(D)SPF15的防晒乳代表使用後，能延長至150分鐘之後被晒紅。
18. 關於青春期的敘述，下列何者正確？　(A)接續嬰兒期的時期　(B)過青春期才有月經　(C)是人類生長最快速的時期之一　(D)青春期開始男女只有外表會不同。
19. 葦芯正值青春期開始來月經，下列何者正確？　(A)多喝咖啡減緩經痛　(B)目前月經週期還不規律，是正常現象　(C)為避免子宮更不穩定，應停止一切活動　(D)使用高吸力衛生棉，可減少更換衛生棉次數。
20. 下列關於陰莖的敘述，何者正確？　(A)陰莖大小不是重點，功能比較重要　(B)陰莖是肌肉組織，性興奮時會勃起　(C)當精子製造過多時，過多的精子會隨尿液從尿道排出　(D)陰莖前端的包皮是保護組織，平常不用翻開清洗以免破裂。
21. 日常生活中青少年常有偏食的情形，關於偏食對健康的影響，下列敘述何者錯誤？　(A)不喜歡吃蔬果的人，容易有便祕情況　(B)不吃油脂的話，容易影響水溶性維生素的吸收情形　(C)喜歡吃肉類，身體會將過剩的蛋白質以脂肪形式儲存起來　(D)常吃高油和高糖的食品，容易引發長不高、長青春痘等情形。
22. 下列有關《青少年版每日飲食指南》的建議分量，何者有誤？　(A)全穀根莖類2.5~5碗　(B)乳品類1.5杯~2杯　(C)豆魚肉蛋類攝取量為4~12份　(D)油脂3~7茶匙及堅果種子類3份。
23. 下列哪一位國一的學生近日來的飲食習慣是正確的？　(A)賢傑：「為了達到理想體重，我可以三餐都不吃主食。」　(B)謹丞：「因為要補充鈣質，所以可以用牛奶代替白開水。」　(C)弈樘：「如果早餐來不及吃，可以不要吃早餐沒有關係。」　(D)丞志：「在青春期的我，會攝取比大人要多一點的蛋白質。」。
24. 關於老年期描述，何者錯誤？　(A)牙齒會因年齡的增長而逐漸脫落　(B)骨骼容易因鈣質的流失而變硬、鬆、脆　(C)老年人可多吃油炸、油煎食物，增加熱量　(D)隨著年齡增長，對甜、鹹、辣的感受力降低。
25. 下列關於各生命期營養需求的敘述，何者正確？　(A)兒童期的點心宜以高糖、高油的食物為主　(B)老年人腸胃道蠕動緩慢，要少吃蔬菜、水果等高纖食物　(C)沖泡式牛奶的營養素比母乳多，應多喝以增加嬰兒抵抗力　(D)青少年正在經歷生長發育的階段，所以應多攝取含鈣、鐵的食物。
26. 國民健康署建議成年期的飲食方法，何者有誤？　(A)避免加工食品　(B)盡量選擇紅肉　(C)減少鈉的攝取量　(D)BMI值應介於18.5~24之間。
27. 下列針對青少年的敘述，何者有誤？　(A)荷爾蒙分泌增加　(B)每天至少睡滿8小時　(C)人生第一個快速成長期　(D)可以多補充鈣質、鐵質。

**【26~50題為體育單元】**

1. 運動場上勝敗乃兵家常事，要秉持何種運動家精神繼續努力？ (A)怨天尤人，怪運氣不好 (B)平復情緒，下一場更努力 (C)自暴自棄，自已不夠努力 (D)保持樂觀，是裁判執法不公。
2. 體適能坐姿體前彎測驗是屬於何種伸展方式？ (A)動態伸展 (B)拉筋伸展 (C)靜態伸展 (D)放鬆伸展。
3. 下列何種行為是運動家精神的展現？ (A)保持高傲的自信心 (B)賽後與對手握手致意 (C)檢視裁判有沒有裁判證 (D)賽前嘲笑對手狀況不佳。
4. 世界大學運動會是讓大學生運動員參加的國際綜合性運動會，分為夏季與冬季運動會。請問：2017年由哪一個城市主辦夏季世界大學運動會？ (A)北京 (B)東京 (C)臺北 (D)紐約。
5. 立定跳遠成績可以得知何種體適能的優劣？ (A)肌耐力 (B)瞬發力 (C)心肺耐力 (D)反應時間。
6. 靜靜在準備短跑比賽的練習，起跑動作的步驟順序為何？ (A)調整起跑架、各就位、預備、鳴槍出發 (B)各就位、調整起跑架、預備、鳴槍出發 (C)鳴槍出發、各就位、預備、調整起跑架 (D)預備、各就位、調整起跑架、鳴槍出發。
7. 下列何者為正確的傳接棒手部動作？ (A)四指併攏 (B)掌心朝前 (C)虎口緊閉 (D)手與腰同高。
8. 啟聖研讀田徑規則中得知，個人項目比賽偷跑幾次即取消比賽資格？ (A)0次 (B)1次 (C)2次 (D)3次。
9. 傳接棒過程中，若發生掉棒的情形，該如何應對？ (A)不理掉棒繼續跑 (B)用擊掌表示傳棒動作 (C)由掉棒者拾起，再立即進行傳棒 (D)由掉棒者拾起，處罰原地站5秒後，再進行傳棒。
10. 關於捷泳打水的動作，下列哪一位同學的動作正確？ (A)大明將雙腳伸直放鬆 (B)大美將腳踝與膝蓋繃緊 (C)大文打水時膝關節彎曲90度 (D)大鼎在打水時將腳背呈外八狀。
11. 關於捷泳換氣的動作要領，下列哪一項正確？ (A)換氣時，前導手要伸直並保持平衡 (B)將頭抬起至露出雙耳，以便更好呼吸空氣 (C)每划一次水，就要換氣一次，避免在劇烈運動狀態下氧氣不足 (D)換氣時，划水手要盡量超過身體中心線，以利手臂出力。
12. 捷泳手部要做入水動作時，入水點要盡量靠近身體的何處？ (A)雙手 (B)頭部 (C)肩膀 (D)中心線。
13. 在正式籃球比賽中，於三分線區域投進則得幾分？ (A)一分 (B)兩分 (C)三分 (D)四分。
14. 籃球運動由美國麻州春田國際青年會訓練學校體育教師教師詹姆士．奈史密斯於哪一年所發明的？　(A)1814年 (B)1891年 (C)1914年 (D)1984年。
15. 在空中接球落地後，先落地的那一隻腳，在籃球術語中，會將其稱之為下列何者？ (A)自由足 (B)移動足 (C)中樞足 (D)進攻足。
16. 在籃球比賽過程中，進攻方抬起非運球手，屈肘突出刻意阻擋防守者，此時應該判下列何者？ (A)違例 (B)進攻犯規 (C)沒有違例，繼續比賽 (D)沒有犯規，繼續比賽。
17. 籃球傳接球，隊友最佳接球位置為下列何者？ (A)頭頂 (B)膝蓋 (C)胸口 (D)腰部。
18. 在運球進攻至前場時，下列何者違例？ (A)需在八秒內將球運至前場 (B)可直接傳向籃板給隊友灌籃 (C)運球和傳球過程中可將球回傳至後半場 (D)過程中球被敵隊撥掉後再運不算二次運球。
19. 在正式排球比賽時，包含自由球員，每隊下場球員為幾位？ (A)五位 (B)六位 (C)七位 (D)八位。
20. 在排球回擊過程中，可用身體哪一個部位回擊球？ (A)手臂 (B)肩膀 (C)腳踢 (D)以上皆可。
21. 低手傳接球是排球比賽中最常使用的動作。請問：低手傳接球時，手部擊球的最佳位置為下列何者？ (A)拳頭 (B)手掌心 (C)手肘關節位置 (D)手腕關節上方10~15公分位置。
22. 國際標準比賽排球場地大小是下列何者？ (A)長18公尺、寬9公尺 (B)長20公尺、寬10公尺 (C)長12公尺、寬6公尺 (D)長9公尺、寬18公尺。
23. 在正式排球比賽國中男生組的網高為下列何者？ (A)220公分 (B)225公分 (C)230公分 (D)235公分。
24. 下列哪一項不是男子競技體操的項目？ (A)地板 (B)單槓 (C)雙槓 (D)高低槓。
25. 小婷是一名熱愛運動的女孩，因此她常常去運動場運動，下列關於運動場地的安全管理何者較不合適？ (A)從事運動前應該先巡視場地是否安全 (B)所有場館內的設施需要定期檢查及保養 (C)良好的運動環境應該由每個參與運動的人共同維護 (D)場館內的樓梯不專為體育活動使用，因此只要有留走道，便可善用空間擺放器材。

【答案在發給每人一張的講義裡】