基隆市立建德國民中學109學年度第一學期九年級健康與體育科認知考題庫

1.下列哪一個想法較像批判性思考技能中的「質疑」？(A)我覺得只要健康，身高好像不是重點(B)為什麼爸媽自己的身高不高，卻要認為長得高才是好的？(C)與同學討論後，我認為維持健康體位，更能使一個人自信生活(D)由衛生福利部的資料發現，除了遺傳之外，身高也與飲食、運動及生活型態有關。

2.當我對某個看法感到疑惑時，並與家人、好友討論不同的意見，在批判性思考中過程稱為什麼？　(A)質疑　(B)反思　(C)開放　(D)重建。

3.下列哪一種情況可能造成體重的增加？　(A)運動流汗　(B)規律重量訓練　(C)糖尿病患身體無法吸收葡萄糖　(D)每餐減少攝取多餘的糖分和油脂。

4.透過下列哪種方法可以正確客觀了解自己的體位？　(A)體脂肪　(B)腰臀比　(C)身體質量指數(BMI)　(D)身體質量指數(BMI)、體脂肪與腰臀比，一起檢視。

5.下列有關基礎代謝率的敘述何者正確？(A)固定不變(B)三十歲以後，平均每十年約降低2～5％(C)是維持人體重要器官運作所需的最高熱量(D)如果食量一直沒變，又無法消耗多餘的熱量，就會形成中年肥。

6.下列何者是體重的意義？(A)水的重量(B)肌肉的重量(C)脂肪的重量(D)組成身體所有物質的總重。

7.身體體重減輕是從以下何種物質最先開始減少？　(A)頭髮　(B)肌肉　(C)水分　(D)體脂肪。

8.下列為解決衝突的步驟，其正確順序為何？　(甲)冷靜下來　(乙)延後處理　(丙)真正溝通　(丁)針對問題討論　(戊)辨識衝突原因　(A)甲乙丙丁戊　(B)甲乙丁丙戊　(C)甲戊乙丙丁　(D)甲戊乙丁丙。

9.下列關於家庭暴力的敘述，何者正確？　(A)法律沒有規範　(B)是個別的家庭問題，不需多注意　(C)整個社會需要一起面對的社會問題　(D)只有當事人有權告發，其他人無權干涉。

10.下列何者是為了防治家庭暴力行為，以及保護被害人權益而制定的法律？　(A)刑法　(B)菸害防制法　(C)家庭暴力防治法　(D)性別平等教育法。

11.下列四種有關處理家庭與人際關係的做法，何者錯誤？　(A)如果父母有衝突時，我願意傾聽、關懷，但不需要為此自責　(B)當我們在外面遇到挫折時，可找家人談談，但不應對家人發洩情緒　(C)當別人傷害我時，我不要急著討回公道，應先了解雙方是否有誤會　(D)聽到鄰居有家庭暴力事件發生，千萬不要插手，因為這是他們自己的家務事。

12.下列何種網路行為可能導致違法？　(A)經網站作者同意引用其資料　(B)在網路聊天室中與網友聊天　(C)透過網路販賣盜版書籍及光碟　(D)將自己創作的音樂製成MP3在網路上散布。

13.下列有關體脂肪率的敘述，何者正確？　(A)體脂肪無法測量　(B)是判別胖瘦的客觀方式　(C)與身體健康的影響沒有關係　(D)過低的體脂肪率，是造成各種慢性疾病的主要導火線。

14.當我們使用手機或電腦時，應注意哪些事項？　(甲)注意周遭的光線是否明亮　(乙)可做重量訓練讓自己適應久坐　(丙)規畫與限制每次使用網路的時間　(丁)為了玩遊戲或打報告，可以犧牲吃飯時間　(A)甲乙　(B)甲丙　(C)乙丙　(D)丙丁。

15.下列何者是肥胖容易產生的現象？　(A)常在手肘發生對摩疹　(B)運動時，呼吸和緩、順暢　(C)關節因支撐重量而更有承重力　(D)影響內分泌，造成不孕、癌症發生率提高。

【閱讀測驗】閱讀完後請回答16-25題

 大腦中的邊緣系統決定動機，前腦決定策略，正常的情況下，邊緣系統提供行為的方向，前腦仔細思考如何進行，如果動機與前腦方向不一致，則會產生衝突。原始大腦的存活功能，為的是誘發生存行為，簡單來說，原始社會中，因為需要生存，所以邊緣系統會啟動「需求」(生存)，而前腦就會開始思考需要打獵，該如何去打獵，當打完獵後獲得的滿足與快樂，會被前腦所記憶，並且記憶為生存必要的行為，所以當邊緣系統再次啟動生存需求時，前腦就會下打獵的指令。

 而在打獵這個狀態下，會產生失去性命的危險，因此原始社會中，人類打完獵後，會將食物分好幾天吃完，維持生存，並不會勤奮的每天去打獵，因為大腦會判定這是危險的行為。在此運作模式下，對於越缺乏的世界越有利，人類會用越節省的方式獲得生存。

 在物質不虞匱乏的現今社會中，原本大腦的設計是因應危機產生時，人類可以做出正確的判斷及行為而獲得生存，並在解除危機時獲得快樂，因此大腦會判斷快樂的產生等於生存，因為原始社會中當危機解除時所獲得的快樂，也表示能繼續生存下去。然而，當快樂不等於生存時，邊緣系統與前腦的運作產生了被矇騙的狀況，舉例來說，當人遇到危機時，邊緣系統就會啟動解決危機的指示，前腦就開始思考如何進行，這時候學生發現玩線上遊戲可以獲得快樂並解除危機，大腦就會將這段歷程記憶起來，當危機再次產生時，大腦就會主動決定接下來的行為—玩網路遊戲。

 馬斯洛的需求層次理論中，提到人類的五種需求：生理需求、安全需求、歸屬感與愛的需求、自尊的需求及自我實現。而現今網路遊戲的設計提供了部份的需求，網路遊戲設計讓玩家可以選擇一種職業或者身分，並在某些關卡中設計團隊合作機制，因此玩家會和其他玩家組成聯盟，產生歸屬感與愛的需求，緊接著在破關過程中獲得隊友的尊重，達到自尊的需求，而遊戲的設計往往將結局導向拯救世界或者世界大同等，因此在遊戲中讓玩家可以達到自我實現。當學生發現我在網路遊戲中可以拯救世界得到大大滿足時，還會滿足於現實中努力獲得的小小鼓勵與滿足嗎?

16.下列哪一個應為此文章之標題？　(A)孩子螢幕裡的世界：觸控螢幕世代　(B)網路世代的個資與隱私　(C)網路通訊安全　(D)從腦科學探討網路成癮。

17.下列哪一個不可能是此文章之次標題？　(A)大腦運作影響生存　(B)如何判斷是否網路成癮　(C)自我實現的網路遊戲　(D)變動快速的現今社會與跟不上時代的大腦衝突。

18.此文章主要探討哪一種行為模式？　(A)網路成癮　(B)網路素養及網路禮儀　(C)資訊倫理與使用　(D)個人資料保護。

19.從腦科學的角度來看網路成癮，可能原因是？　(A)判定危險的行為　(B)啟動解決危機的指示　(C)獲得快樂並解除危機　(D)產生大腦衝突。

20.從馬斯洛的需求層次理論角度來看網路成癮，可能原因是？　(A)遊戲中達到自我實現　(B)滿足生理需求　(C)滿足安全需求　(D)自尊的需求未被滿足。

21.學生說：「我要趕快回家練功了，因為我的隊友需要我。」請問是哪一種需求層次？　(A)自我實現需求　(B)生理需求　(C)歸屬感需求　(D)安全需求。

22.依據美國精神醫學會訂定網路成癮的診斷標準何者為非？　(A)耐受性　(B)失控造成生活失能　(C)日常生活功能受影響　(D)使用網路時間長短。

23.網路成癮者健康狀態何者為非？(A)頭肩背肌肉痠痛(B)眼睛疲勞乾澀(C)睡眠品質差(D)體力變好。

24.幫助青少年預防網路成癮的方法下列何者為非？　(A)培養多種休閒活動　(B)加強人際關係的建立　(C)學習規劃時間　(D)威脅利誘孩子。

25.下列有關安全使用網路的敘述，何者錯誤？　(A)要拒絕與使用不雅言語交談的網友交往　(B)網路上談吐斯文的網友，在現實世界中絕對不是壞人　(C)要避免網路成癮，就要學會規畫自己的時間、克制上網的欲望　(D)平時我們應該要培養多種休閒活動，不要只靠上網來打發時間。

26.在進行阻力訓練時，何種行為錯誤?(A)閉氣用力(B)在能負荷的範圍下，逐漸增加重量(C)必須要有充足的暖身活動(D)不要過度訓練。

27.「肌肉以某種肌力持續用力多次」是指何種體適能?(A)爆發力(B)肌力(C)肌耐力(D)協調性。

28.在肌耐力訓練中，主要是以低負荷量來進行，通常重量的選擇以最多能反覆幾下來進行會有較佳的訓練效果?(A)1~8下(B)8~16下(C)16~25下(D)25~40下。

29.肌力與肌耐力的訓練，以每周實施幾次為原則?(A)一次(B)二次(C)三次(D)每天。

30.重量訓練的訓練內容包括(A)熱身運動(B)主要的重量訓練(C)緩和運動(D)以上皆是。

31.下列哪一項活動可評估肌力與肌耐力?(A)快走(B)立定跳遠(C)仰臥起坐(D)坐姿體前彎。

32.成為一位好的籃板者要能做到什麼?(A)掌握搶籃板的重要概念(B)抓籃板球的時間(C)抓籃板球的判斷力(D)以上皆是。

33.籃球比賽中，球員會在掩護隊友時雙手交叉置胸前是為了什麼?(A)過度阻擾防守者(B)推人(C)保護自己避免碰撞(D)保護隊友。

34.下列關於籃球運動中滑步的敘述，何者錯誤?(A)雙腳在行進間必須碰觸或交叉(B)步幅與肩同寬(C)保持重心平穩，不要高低起伏太大(D)適用於較貼身的防守。

35.下列關於籃球比賽的敘述，何者錯誤?(A)有五名先發球員(B)開後門與掩護切入是防守戰術(C)NBA的比賽中設有「最佳第六人」獎項(D)搶到籃板球可以轉攻為守。

36.下列有關攔網時的注意事項，何者錯誤?(A)要利用肩膀的力量將球往下壓(B)雙手要伸過球網(C)落地時膝關節要微屈(D)要利用手腕的力量將球往下壓。

37.攔網時，要將手的何處往下壓，而且雙手要伸過球網，球才不會落在自己的球場?(A)手臂(B)手指(C)手腕(D)手肘。

38.排球比賽在決勝局中，某隊需達幾分，則兩隊應迅速交換場區(A)6分(B)8分(C)10分(D)15分。

39.排球運動中何項動作是扣球動作的一大剋星?(A)發球(B)舉球(C)攔網(D)接球。

40.足球守門員以手控球，應於幾秒內將球交出?(A)5秒(B)6秒(C)7秒(D)8秒。

41.在足球比賽中，有球隊後盾之稱者是下列何者?(A)守門員(B)教練(C)裁判(D)普通球員。

42.在足球運動中，若守門員在己方罰球區之外用手觸球則會被判(A)直接自由球(B)間接自由球(C)罰球(D)7公尺球。

43.世界盃足球賽每幾年舉辦一次?(A)2年(B)4年(C)6年(D)10年。

44.足球運動中，當運球行進遭對方球員防守或干擾時，若能施展何種策略，便能增加防成功過人的機率?(A)倒掛金鉤(B)射門(C)犯規(D)假動作。

45.足球運動中的「盤球」指的是下列者?(A)接球(B)傳球(C)運球(D)射門。

46.正式足球賽時，一隊應有幾人出賽?(A)5人(B)7人(C)9人(D)11人。

47.(甲)游泳(乙)自行車(丙)拔河(丁)跨越障礙物(戊)路跑；上述選項哪些是鐵人三項的競賽項目?(A)甲乙丁(B)乙丙丁(C)甲乙戊(D)丙丁戊。

48.下列有關鐵人三項中路跑項目的敘述，何者正確?(A)穿著沒有限制(B)可借助其他外力(C)不須配戴競賽號碼比賽(D)穿著保護功能較佳的路跑鞋。

49.全程鐵人三項中自行車的距離是(A)10公里(B)20公里(C)30公里(D)40公里。

50.賽後的飲食目的是提高運動造成損傷的恢復力，在耐力運動後，人體肝臟與蛋白質合成最快的時間(A)30分(B)1小時(C)2小時(D)3小時。

BCBDD

DCCCC

DCBBD

DBACA

CDDDB

ACBCD

CDCAB

ACBCB

AABDC

DCDDB