基隆市立建德國民中學108學年度第2學期八年級健康與體育科試題題庫

C1.在發生性行為後即買驗孕試紙，可以檢測是否懷孕嗎?(A)可以，試紙百分百準確 (B)可以，試紙敏感度高(C)不行，胎盤賀爾蒙仍不足(D)不行，受孕不成功。

D2.關於孕婦做胎兒超音波檢查，何者正確？(A)無法診斷出胎兒智商、聽力(B)可篩檢出胎兒是否構造異常(C)檢出率非百分之百(D)以上皆是。

A3.自然產與剖腹產的比較? (A)前者母體恢復較快(B)胎位不正則需要自然產(C)後者為胎兒經由母體陰道離開子宮(D)前者利用手術切開腹部與子宮壁。

C4.孕期產檢不包含哪些內容? (A)愛滋病、德國麻疹篩檢(B)血液、血壓(C)遺傳諮詢(D)尿液、體重。

C5.母乳為最理想的嬰兒食物，原因為? (A)吸收率比牛奶差(B)降低胎兒抵抗力(C)降低媽媽罹癌風險(D)提高嬰兒罹病機會。

D6.何者無法提升老年期的生活品質? (A)終身學習(B)定期健康檢查(C)規律運動(D)吃重口味食物。

A7.何者非常見的致癌因素? (A)定期健檢(B)高脂肪飲食(C)肥胖(D)抽菸、過量飲酒、嚼檳榔。

B8.關於子宮頸癌的敘述，何者正確? (A)沒有疫苗可以預防(B)應定期接受子宮頸抹片檢查(C)基隆市國中女生需自費施打子宮頸癌疫苗(D)人類乳突病毒(HIV)為致癌因子。

B9.關於高血壓的敘述，何者正確? (A)有明顯症狀(B)有隱形殺手之稱(C)血液流經靜脈時，對血管壁產生的壓力(D)可以增加鈉的攝取量。

D10.腦中風治療的黃金時間? (A)發病三天內(B)發病三分鐘(C)發病三個月(D)發病三小時內。

D11.那些因素可能造成腎臟病變? (A)亂吃止痛藥(B)糖尿病高血壓控制不好(C)鏈球菌感染(D)以上皆是。

B12.關於糖尿病的敘述，何者錯誤? (A)吃多喝多尿多現象(B)糖分攝取太多導致(C)無法根治(D)體重減輕、容易疲倦。

C13.何者是正確的休閒觀? (A)過度沉迷無妨 (B)從事違反法律的活動 (C)遵守運動規則、注意安全 (D)參與高消費休閒活動。

A14.國際旅遊疫情建議全球皆為嚴重特殊傳染性肺炎第三級警告(Warning)，應避免所有非必要旅遊，請問相關訊息是在哪個網站上公告? (A)疾病管制署(B)中央氣象局(C)交通部觀光局(D)行政院主計處。

B15.救難有先後順序，何者為先? (A)擦傷(B)呼吸心跳停止(C)骨折(D)灼傷。

C16.關於止血點止血法的敘述，何者錯誤? (A)要知道止血點位置(B)不必使用任何工具(C)壓住靜脈的止血點上(D)可搭配其他止血法使用。

D17.關於包紮法的敘述，何者錯誤? (A)為減少傷口血流量(B)固定傷肢敷料(C)協助支托受傷部位(D)不同部位包紮法都一樣。

B18.傷口清理的方式，何者正確? (A)先用自來水沖洗傷口(B)用優碘消毒後再沖掉(C)要來回塗抹傷口(D)先清潔傷口再進行止血。

A19.有關懸臂吊帶法的敘述，何者正確? (A)手掌部位要比手肘部位略高(B)手指要藏在三角巾內(C)三角巾的兩端在頸椎處打結(D)三角巾頂端放在手掌、斜邊放在手肘。

C20.當心臟驟停時，幾分鐘後就會造成腦和其他人體重要器官組織不可逆的損害，故必須要在多少時間內取得AED進行急救，並同時施以CPR，才有機會提高患者存活率？(A)10分鐘 (B)15分鐘 (C)5分鐘 (D)多久都可以。

C21.在救護人員到場前，整個急救過程簡化成的口訣是? (A)DBAC叫叫 (B)叫叫ABCD (C)叫叫CABD (D)CABD叫叫。



D22. 是甚麼標誌？(A)心肺復甦術(B)心肺功能停止(C)復甦姿勢(D)自動體外心臟電擊去顫器。

C23.你注意過嗎?本校的AED設置在哪? (A)警衛室 (B)總務處旁 (C)健康中心旁 (D)學務處穿堂。

A24.生命之鍊順序，何者正確？(A)先求救再CPR (B)先AED再CPR (C)先AED再求救 (D)先CPR再求救。

C25.關於心肺復甦術敘述，何者錯誤？(A)患者須平躺 (B)按壓速度及力道必須平穩 (C)恢復心跳後持續按壓 (D)不可中斷十秒鐘以上。

A26.一個人在最大吸氣後，進行最大吐氣時所吐出的氣體量，稱為下列何者？(A)肺活量(B)最大排氣量(C)最大攝氣量(D)最大呼吸量。

A27.長期實施伸展操主要是強化健康體適能中的哪一項？(A)柔軟度(B)肌力與肌耐力(C)心肺耐力(D)瞬發力。

D28.下列何者是居家運動時隨手可得，可以當作健身器材的物品？(甲)桌椅　(乙)毛巾　(丙)寶特瓶　(A)甲乙　(B)甲丙　(C)乙丙　(D)甲乙丙。

A29.伏地挺身主要是強化身體的哪一種體適能？　(A)肌耐力　(B)柔軟度　(C)心肺耐力　(D)瞬發力。

A30.下列關於居家運動使用啞鈴作為訓練器材的敘述，何者錯誤？(A)肌力較不足的人，應從最重的啞鈴開始練起　(B)應先使用重量較輕的啞鈴，之後再逐漸加重　(C)可以使用寶特瓶替代，裝不同密度的內容物製作出不同重量的啞鈴　(D)要有足夠的反覆練習，才容易達到訓練肌力的效果。

C31.下列關於跳繩運動的敘述，何者錯誤？(A)跳繩運動是一種以跳躍為主的運動(B)有助加強身體四肢的運動量及靈敏程度(C)羽球重移位速度，以跳繩為暖身運動，對羽球的學習並無助益(D)跳繩有助於心肺適能的鍛鍊。

C32.羽球反拍發短球練習時，主要是練習將羽球發至羽球場地有效發球區哪一個位置的角落？　(A)後場　(B)中場　(C)前場　(D)端線。

B33.羽球單打比賽中，獲勝一球即增加得分一分，由先得幾分的一方獲勝一局？(A)15　(B)21　(C)25　(D)28。A34.羽球單打比賽中，當發球員該局得分為零分或偶數時，發球員及接發球員須站於球場何處？(A)右發球區發球及接發球(B)左發球區發球及接發球(C)右發球區發球及左發球區接發球(D)左發球區發球及右發球區接發球。

C35.籃球比賽中，當進攻方發邊線球時，必須在幾秒內將球傳給場內的隊友？　(A)三　(B)四　(C)五　(D)八。

C36.籃球的單手地板傳球動作，傳球時，右手向前方地板推出使球反彈，球反彈的點應在距離接球者的何處？　(A)五分之一處　(B)四分之一處　(C)三分之一處　(D)二分之一處。

B37.下列關於籃球單手肩上傳球的動作敘述，何者錯誤？(A)單足向目標跨出　(B)重心後移　(C)使用手臂的力量　(D)將球向前傳出。

B38.急性運動傷害對受傷部位進行冰敷時，每冰敷多少分鐘，即應休息五到十分鐘？(A)五到十　(B)十到十五　(C)二十到二十五　(D)二十五到三十。

B39.通常由許多較微小的傷害累積而成，很難明確說出到底是何時、何地受傷，是屬於下列何種運動傷害？(A)急性　(B)慢性　(C)隱蔽性　(D)熱傷害。

D40.籃球熱身跑輔助練習中，進行衝刺跑、慢跑、衝刺跑、慢跑、衝刺跑的交替訓練，不會提升何種體適能？　(A)速度　(B)心肺耐力　(C)肌耐力　(D)柔軟度。

C41.發生拉傷、扭傷或挫傷等傷害時，在多少時間內，都可以採用PRICE的原則處理？(A)三天(B)五天(C)兩天　(D)四天。

C42.棒球投手下場後，會將投球手的肩關節包得腫腫的，是因為他們正在進行下列何者？　(A)熱療　(B)短波治療　(C)冰敷　(D)超音波治療。

A43.下列關於慢跑的敘述，何者錯誤？(A)慢跑屬於無氧運動　(B)應選擇車少安全的場地　(C)穿著透氣吸汗的運動服裝　(D)應做好充分的熱身運動，如此才會減少運動傷害的發生。

C44.在水中遇到危險狀況，假如無任何能攀爬或漂浮的物品，不應採取下列何種自救方式等待救援？(A)踩水　(B)仰漂　(C)用力掙扎　(D)韻律呼吸。

C45.溺水救生過程中，最好的救人方法是使用下列何者？(A)徒手救生(B)入水救生(C)器材救生(D)人鏈救生。

A46.背向式跳高若從右邊助跑起跳，起跳腳應為哪一腳？　(A)左腳　(B)右腳　(C)雙腳同時　(D)都可以。

A47.田徑規則規定，跳高比賽必須如何起跳？(A)以單腳起跳　(B)以右腳起跳　(C)以左腳起跳　(D)以雙腳起跳。

C48.下列有關排球場地的敘述，何者錯誤？(A)攻擊線與場地端線之間的區塊為後排攻擊／防守區　(B)球場長18公尺，寬9公尺　(C)中線與攻擊線之間的距離為6公尺　(D)攻擊線與中線之間的區塊為前排攻擊／防守區。

D49.根據排球規則規定：可在自己的場地空間內，任何高度完成攻擊的是下列何者？(A)所有球員　(B)自由球員　(C)後排球員　(D)前排球員。

D50.依排球則規定，排球比賽中，球可觸及球員身體哪些部位？　(甲)頭　(乙)腳　(丙)胸　(A)甲乙　(B)甲丙　(C)乙丙　(D)甲乙丙。