基隆市立建德國民中學114學年度第2學期7年級健康與體育科認知考題庫

【健康教育部分】

01.下列何者非菸的主要成分？(A)尼古丁　(B)甲醇　(C)焦油　(D)一氧化碳

02.菸熄滅後殘留於環境中的汙染物，我們稱為下列何者？(A)一手菸 (B)二手菸 (C)三手菸 (D)電子煙

03.以下關於電子煙的描述，何者正確？

(A)電子煙可以幫助戒菸　(B)電子煙的成分對身體沒有傷害

(C)電子煙不會讓人成癮　(D)電子煙有爆炸的風險

04.關於菸品對身體危害的敘述，下列何者有誤？

(A)潤澤皮膚，使皮膚保有彈性　(B)焦油會使手指與牙齒染成黃色

(C)引發心跳與血壓的異常　(D)骨質密度流失

05.下列何者為免付費戒菸專線？

(A) 0800-580780　(B) 0800-636363　(C) 0800-024582　(D) 0800-788995

06.請問酒精屬於下列何者？

(A)中樞神經鎮靜劑　(B)中樞神經興奮劑 (C)中樞神經混亂劑　(D)中樞神經迷幻劑

07.關於酒精進入身體後的描述，何者錯誤？

(A)酒精會藉由血液與血管送至身體各處 (B)酒精可藉由口腔與腸胃吸收

(C)酒精會在肝臟被代謝成乙醛 (D)約 80%的酒精由胃吸收，其餘 20%由小腸吸收

08.以下病症何者為懷孕期間飲酒，造成胎兒先天性的發育不良所導致？

(A)酒精成癮　(B)子癲前症　(C)胎兒酒精症候群　(D)胎盤剝離

09.酒精主要藉由肝臟代謝，因此過量飲酒可能引發各種肝臟問題。以下哪些是長期或過量飲酒可能造成的肝臟疾病？（甲)脂肪肝　（乙)肝硬化　（丙)肝癌　（丁)肝炎

(A)甲乙　(B)乙丙丁　(C)甲乙丙　(D)甲乙丙丁

10.請問我國哪一個法規規範「未滿十八歲不得飲酒」？

(A)刑法　(B)兒童及少年福利與權益保障法 (C)少年事件處理法　(D)道路交通管理處罰條例

11.下列何者不是酒後駕車可能造成的影響？

(A)視覺範圍變窄　(B)反應更加靈敏 (C)車禍致人死傷　(D)處以罰鍰或吊銷駕照

12.請問提供酒類給未成年人會觸犯什麼法律？

(A)菸酒管理法　(B)刑法　(C)民法　(D)兒童及少年福利與權益保障法

13.關於檳榔與癌症的描述，下列何者正確？

(A)檳榔不會致癌　(B)檳榔會致癌是因其中的紅灰與白灰

(C)檳榔子本身就為一級致癌物　(D)檳榔跟癌症的關聯不明確

14.除了嚼食檳榔子，大多數人食用檳榔時還會加入幾種添加物。以下關於檳榔添加物的敘述何者有誤？

(A)荖葉中含有黃樟素　(B)荖花中含有一級致癌物

(C)紅灰會破壞口腔黏膜表皮　(D)檳榔子中含有檳榔鹼

15.研究指出，同時嚼食檳榔、吸菸且飲酒者，罹患口腔癌的機率是一般人的幾倍？

(A)2 倍　(B)28 倍　(C)89 倍　(D)123 倍

16.為了達到早期發現早期治療，國民健康署提供 30 歲以上有嚼食檳榔者，每幾年一次口腔黏膜檢查？

(A)2 年　(B)3 年　(C)5 年　(D)6 年

17.關於檳榔對身體的危害，以下何者描述錯誤？

(A)其中的檳榔鹼可能造成心悸或心律不整　(B)造成口腔黏膜下纖維化

(C)使得牙齒磨損與牙周病　(D)僅會造成口腔癌

18. 若是能提早發現口腔癌的蛛絲馬跡，就能提高警覺並及早治療。請問下列關於口腔癌病變的前兆，何者有誤？

(A)舌頭變色且變軟　(B)口腔黏膜變粗糙　(C)口腔傷口久久不癒合　(D)口腔有不明硬塊

19. 亂吐檳榔汁與檳榔渣除了影響到環境衛生，也違反了何項法規？

(A)刑法　(B)民法　(C)廢棄物清理法　(D)兒童及少年福利與權益保障法

20. 關於檳榔對環境的描述，何者錯誤？ (A)亂吐檳榔汁會破壞街道景觀 (B)檳榔樹屬於深根植物，會影響水土保持 (C)若發現有人亂吐檳榔渣，可向環保局檢舉 (D)滿地的檳榔汁可能引起環境衛生問題

21. 以下幾種關於戒除檳榔的方式，何者有誤？

(A)避開會接觸到檳榔的場所，例如：檳榔攤　(B)用嚼食口香糖與蒟蒻當替代物

(C)請親友鼓勵與監督自己　(D)若有朋友請吃檳榔，破戒一顆沒關係

22. 沉迷於網路的文章、新聞與影音等，隨時更新網路資訊，深怕漏掉任何一則新訊息。請問以上描述屬於何種網路沉迷的類型？

(A)人際沉迷　(B)資訊沉迷　(C)遊戲沉迷　(D)色情沉迷

23. 關於網路使用的觀念，下列敘述何者正確？

(A)網路絕對有害，千萬不要碰　(B)網路對我們不會有影響，不用特別控制與自律

(C)適度的使用網路，並善用網路資源能為生活加分　(D)任何人使用網路都會沉迷

24. 下列哪項非網路沉迷帶來的影響？

(A)無法上網時注意力無法集中　(B)現實人際關係較網路人際關係佳

(C)因上網時間影響到課業、工作　(D)出現身體上的不適

25. 下列何者非長時間使用網路造成的眼睛問題？

(A)近視加深　(B)白內障　(C)眼壓下降　(D)乾眼症

【體育部分】

26. 捷泳划手時，若用手肘或手掌拍打水花入水，會形成什麼阻力過多？

(A)正面阻力 (B)波浪阻力 (C)皮膚阻力 (D)心理阻力。

27. 臺灣早期的棒球場常常塵土飛揚，請問是下列何者因素所造成？(A)土地太乾燥被風吹起 (B)場外泥土被風吹進球場 (C)選手跑壘時所造成的 (D)內外野皆是砂石鋪設。

28. 請問剛開始學打羽球時，最重要的是學會哪項技能？(A)撈球 (B)發球 (C)握拍 (D)殺球。

29. 位在人體軀幹中央，有「全身肌肉群的心臟」之稱的是下列何種肌群？

(A)核心肌群 (B)脊椎肌群 (C)頸椎肌群 (D)腿部肌群。

30. 下列何者最有可能是溺水者的動作與反應？

(A)在水面上下載浮載沉，呈現有韻律的呼氣和吸氣 (B)手腳不停划動，頭部維持在水面上

(C)身體呈現垂直，口鼻停在水面附近 (D)臉部仰面朝上，全身平浮於水面。

31. 關於「腓腸肌」的描述，何者正確？(A)俗稱大腿肌群，提供爆發力 (B)腓腸肌同股四頭肌為下肢肌肉 (C)讓肘關節獲得更大的伸展 (D)讓身體平衡的穩定力量。

32. 下列何者不是溺水事故的正確岸上急救措施？(A)當呼吸停止造成心跳暫停，立即進行心肺復甦術（CPR）和電擊去顫（AED） (B)盡快求援取得自動體外心臟去顫器（AED） (C)若發現溺水者昏迷無意識，需優先處理溺水者的呼吸問題 (D)溺水者救起後意識清楚，就不必前往醫院診治了。

33.核心肌群訓練很熱門，請問下列何者不屬於核心肌群的肌肉？

(A)腹橫肌 (B)腹直肌 (C)豎脊肌 (D)三角肌。

34.一般來說，捷泳左右各1次的划手週期會配合幾次腿部打水？(A)3次 (B)4次 (C)5次 (D)6 次。

35.請問臺灣職棒元年是在西元幾年？(A)1980 (B)1990 (C)1999 (D)2000。

36.下列關於羽球握拍的方式何者正確？

(A)鬆緊應適度 (B)愈緊愈能發揮力量 (C)愈鬆愈能省力 (D)手掌與拍柄應完全握緊。

37 以下關於排球規則的描述，哪一項是正確的？(A)球壓到線上是屬於界外 (B)發球順序採順時針輪轉 (C)發球只能站在裁判指定位置發球 (D)發球觸網可以再重新發球。

38.有「不死鳥」之稱，也是第一位登上大聯盟的臺灣左投是哪一位？

(A)郭泓志 (B)郭泰源 (C)郭源治 (D)郭志鴻。

39.捷泳划手動作階段中，哪一個是身體縱軸轉動的起點？

(A)入水階段 (B)抱水階段 (C)推水階段 (D)恢復階段。

40.平板支撐「棒式」是核心訓練的常見動作，其動作要領何者錯誤？

(A)挺胸收腹 (B)腰背挺直 (C)目視前方 (D)腳尖支撐。

41.下列何者不是正確的救援原則？(A)團體救援 (B)運用器材 (C)岸上施救 (D)徒手游泳。

42.請問下列哪一項運動項目在臺灣被稱為國球？(A)桌球 (B)籃球 (C)棒球 (D)壘球。

43.請問籃球規則中，進攻方須在幾秒內出手投籃？(A)20秒 (B)22秒 (C)24秒 (D)30秒。

44.請問下列何者是排球運動中，最適合初學者的發球方式？

(A)低手發球 (B)高手發球 (C)跳躍發球 (D)肩上發球。

45.以下何者有「棒球場上的第十人」之稱？(A)球評 (B)球迷 (C)球童 (D)吉祥物。

46.阿彬的哥哥是一位籃球選手，他需要強化哪一肌肉群，使其有更好的投籃力量？

(A)三頭肌 (B)腓腸肌 (C)股二頭肌 (D)股三頭肌。

47.在進行徒手核心訓練時，每一個動作持續幾秒較有效果？(A)15秒 (B)20秒 (C)25秒 (D)35秒。

48.有關籃球傳球種類中，較為安全且快速的傳球方式是下列哪一種？

(A)背後傳球 (B)高拋傳球 (C)地板傳球 (D)胸前傳球。

49.在職業棒球運動中，「大聯盟」指的是哪一國的職業棒球稱呼？

(A)大陸 (B)日本 (C)美國 (D)韓國。

50.阿翔在練習排球時，為有效掌握準度與力道不斷努力練習，請問他在練習哪一項能力？

(A)擊球點 (B)放球點 (C)接球點 (D)拋球點。

參考答案（1～50）

1.B 2.C 3.D 4.A 5.A 6.A 7.D 8.C 9.D 10.B

11.B 12.D 13.C 14.B 15.D 16.A 17.D 18.A 19.C 20.B

21.D 22.B 23.C 24.B 25.C 26.B 27.C 28.C 29.A 30.C

31.B 32.D 33.D 34.D 35.B 36.A 37.B 38.A 39.A 40.C

41.D 42.C 43.C 44.A 45.B 46.A 47.B 48.D 49.C 50.A