

## 恆春國中 110 學年度第一學期七年級 健康與體育科 補考題庫

### 一、選擇：(每題分，共分)

1. (A) 騎乘自行車時，手部動作係將雙手穩固握緊車把，同時將下列何者輕扣煞車桿？ (A)食指及中指 (B)中指與無名指 (C)大拇指與食指 (D)小拇指與大拇指
2. (B) 關於潔牙的敘述，下列何者錯誤？ (A)潔牙順序應先使用牙線，再刷牙 (B)為了有效清潔牙菌斑，建議使用較硬毛的牙刷 (C)除了睡前及起床後，「餐後」也是潔牙的關鍵時刻 (D)挑選含氟量高於 1,000ppm 的牙膏才能有效預防齲齒。
3. (B) 人類所需的營養素分為熱量營養素和非熱量營養素，下列何者屬於熱量營養素？ (A)水 (B)蛋白質 (C)維生素 (D)礦物質。
4. (C) 終點前的壓線是以身體的哪個部位判定？ (A)頭 (B)手 (C)軀幹 (D)腳
5. (D) 下列何者是田徑比賽中唯一的團體項目？ (A)起跑 (B)加速跑 (C)途中跑 (D)接力跑
6. (C) 國中階段的你，參加社區巡守隊進行社區清潔工作，屬於何種健康表現？ (A)生理 (B)心理 (C)社會 (D)靈性。
7. (C) 羽球發球規則中，擊球高度應低於幾公分？ (A)105 公分 (B)110 公分 (C)115 公分 (D)120 公分
8. (A) 小美因為感冒感覺喉嚨有點腫痛，人體中哪一種器官系統負責身體防禦與免疫的功能？ (A)淋巴系統 (B)生殖系統 (C)泌尿系統 (D)內分泌系統。
9. (A) 當發現水中有人溺水，這時應該要做以下哪項動作？ (A)大聲呼救 (B)裝作不知道 (C)自己下水救人 (D)站在岸邊不知所措
10. (B) 當在住家發生火災時，下列哪一種為正確的處理方式？ (A)躲進浴室中，使用足夠的水源抵抗火勢 (B)在濃煙中移動時，採取低姿勢沿牆面逃生 (C)無論火勢狀況，都應該迅速逃至室外空地以提高生存機率 (D)忘記攜帶房地產、存摺等財力證明文件時，應把握時間立刻回到火場中搶救。
11. (D) 下列何者是水母漂動作要點？ (A)頭部保持在水面上 (B)頭部後仰才能漂浮 (C)雙手向兩旁張開呈大字狀 (D)換氣時雙腳踢水，雙手下壓
12. (C) 排球滾翻救球技術動作，是為下列何種動作？ (A)前滾翻 (B)單肩後滾翻 (C)側滾翻 (D)分腿跳

13. (A) 根據道路交通管理處罰條例規定：若行人於交通頻繁之道路任意奔跑、追逐、嬉遊，足以阻礙交通，將處新臺幣三百元罰鍰。請問，此規定屬於哪項提升交通安全的共通性原則？ (A)利他的用路觀 (B)防衛兼備的安全用路行為 (C)你看得見我，我看得見你 (D)保有安全空間，不做沒把握的事。
14. (D) 為了讓自己更安全而穩定的完成每個動作，下列何者是為動作結束落地瞬間的動作要領？ (A)雙腳膝蓋與足尖同方向 (B)屈膝緩衝 (C)目視正前方 (D)以上皆是
15. (C) 以下關於常見眼睛疾病的描述，何者錯誤？ (A) 視網膜剝離最常發生在高度近視患者身上 (B)黃斑部病變是由於視網膜退化，造成影像的變形 (C)散光是由於虹膜表面不規則，光線無法聚焦，導致影像模糊不清 (D)乾眼症是因為淚液分泌量不足等問題，使眼球無法維持適量溼潤所致。
16. (C) 男性生殖器中的睪丸與女性的何種生殖器官功能相仿？ (A)子宮 (B)陰道 (C)卵巢 (D)輸卵管。
17. (B) 健智的牙齒最近對溫度、酸、甜感到非常敏感，請問健智的牙齒可能被齧蝕至何處？ (A)牙根 (B)象牙質 (C)牙髓腔 (D)琺瑯質。
18. (D) 下列關於女性生殖系統的敘述，何者錯誤？ (A) 輸卵管屬於內生殖器 (B)子宮頸是連結子宮與陰道的通道 (C)卵巢左右各一，每隔約二十八年排出一個卵子 (D)精子和卵子結合後，會在輸卵管著床發育成胎兒。
19. (D) 社會中的每個人都互為什麼關係，必須互利、互助和互愛，才能建立良好的群己關係？ (A)生活共同體 (B)群聚共同體 (C)社會共同體 (D)生命共同體。
20. (A) 下列何者為生長發育較快速的階段？ (A)青春期 (B)成年期 (C)壯年期 (D)老年期。

## 二、是非：(每題分，共分) A是對 B是錯

- (B) 如果在溪邊或河邊沒有看到設立禁止游泳的標誌，就可以下水游泳。
- (B) 運動場地的維護是工友的責任，我只負責打球就好。
- (A) 體操運動競賽種類中包含競技體操、韻律體操、彈翻床、特技體操、有氧體操等五大類。

4. (A) 運球時要降低身體的重心，膝關節屈曲，才能使運球速度加快。
5. (A) 校園中最容易發生事故傷害的場所分別是運動場、教室及走廊，在此活動時應特別當心。
6. (B) 右手持拍者，正手握拍用於回擊身體左側來球，反手握拍用於回擊身體右側來球。
7. (B) 自行車不同於以油電系統裝置的汽、機車，因此不受《道路交通安全規則》的規範。
8. (B) 運動為健康的祕訣，只要活動身體就一定能擁有健康，無須在運動前進行評估。
9. (A) 透過消防署公告之簡易疏散避難地圖，可以搜尋社區中的避難收容處所。
10. (A) 自我概念是透過不斷的自我探索與他人的互動回饋而逐漸形成。
11. (A) 運動前危險因子分類評量主要是調查參與者已罹患的疾病、出現的症狀與其他危險因子。
12. (A) 以全人健康的觀點，健康並非只是沒有生病，而是生理、心理、社會完全安適的狀態。
13. (A) 競技體操正式競賽項目中，地板競賽項目是男子與女子共有的競賽項目之一。
14. (A) 根據教育部統計處調查，臺灣國中生最常見的健康問題為「視力不良」及「齲齒」。
15. (A) 與鄰居建立良好互動關係，建議家暴防範系統屬於維護社區安全的一環。
16. (A) 啦啦舞以身體的展現為主，通常以芭蕾舞、現代舞及爵士舞為基礎。
17. (A) 健康體適能檢測項目包括身體組成、柔軟度、肌力、肌耐力及心肺耐力，若當天進行心肺耐力檢測，則必須安排在所有檢測項目流程之後，以避免造成各項目檢測間的干擾。
18. (A) 由於骨質流失與老化，使高齡者跌倒後有較高的骨折風險，因此預防高齡者跌倒極為重要。
19. (B) 當火災發生時，應盡力搶救所有的財物，避免損失慘重。
20. (B) 「永備尺」是一種運用碗盤盛裝食物，估算份量的方式。