

彰化縣立彰安國民中學
健康與體育領域補考評量卷(題庫)

※體育領域:

一、是非題

- (O) 1、控制體重最佳的方式為有氧運動。
- (X) 2、運動初期由於減少脂肪量而肌肉質量的增加，故體重較慢減輕，這時可先停止運動一段期間，以免肌肉量增加。
- (X) 3、在籃球比賽中，為了塑造個人風格，球衣可以不塞進球褲內並可佩戴裝飾品。
- (O) 4、排球比賽各隊必須保持 6 名隊員在場上比賽。
- (O) 5、排球比賽中在鳴笛前所發出的球無效，應重新發球。

二、選擇題

- (B)6、避免一次運動量太大或運動負荷增加太多，逐漸增加運動時間和強度的原則為
(A)超負荷原則 (B)漸進原則 (C)金字塔原則 (D)衝刺原則。
- (C)7、要增加心肺耐力，其運動頻率為，每週至少需要幾天？
(A) 2~3 天 (B) 3~4 天 (C)3~5 天 (D) 4~5 天。
- (A)8、有效冰敷的時間為
(A) 10~15 分鐘 (B) 20~25 分鐘 (C)25 ~30 分鐘 (D)30 分鐘以上。
- (A)9、排球比賽若局數為 2：2 時，先獲得幾分並領先對隊 2 分者為勝
(A) 15 分 (B) 20 分 (C) 25 分 (D) 30 分。
- (D)10、排球比賽裁判鳴笛指示發球後，發球員必須在幾秒內將球擊出
(A) 1 秒 (B) 4 秒 (C) 6 秒 (D) 8 秒。

※健康領域:

1. (B) 近視度數超過多少以上稱為高度近視？
(A)超過 400 度 (B)超過 500 度 (C)超過 600 度 (D)超過 700 度
2. (C) 安安下午突然感覺到腹部不舒服，最不可能是下列哪一個器官發生問題？
(A)膽囊 (B)小腸 (C)心臟 (D)胃
3. (A) 面對分手事件，下列何者的態度比較健康？
(A)彰彰：分手，難過是一定的，我想我需要一些時間來適應
(B)安安：一定是我不夠好，才會讓對方想跟我分手
(C)可可：對方一定是喜歡上別人了，才會跟我分手
(D)愛愛：發生分手事情太丟臉了，我一定要讓對方後悔

4. (D) 拒絕性騷擾的方法下列何者正確？
- (A) 認清身體界限，明確訂出社交距離和允許互動的範圍
 - (B) 辨識危險情境，隨時留意周遭的人事物
 - (C) 明確表達不舒服的感受
 - (D) 以上皆是。
5. (B) 關於健康外食，下列何者不是消費者必須留意的事項？
- (A) 食材的新鮮程度
 - (B) 店家出餐的速度
 - (C) 店家的環境衛生狀況
 - (D) 食材種類是否兼顧六大類食物。
6. (A) 愛滋病不會透過以下哪一個方式進行感染？
- (A) 蚊蟲叮咬
 - (B) 輸血
 - (C) 共用針頭
 - (D) 母子垂直感染。
7. (A) 在影響健康的幾個因素當中，佔最大比例，也是我們最能掌握並改善的是哪個部分？
- (A) 生活型態
 - (B) 健康照護體系
 - (C) 人類生物學因子
 - (D) 環境
8. (D) 為了避免在不知情的狀態下使用了混入毒品的飲食，下列哪個方法是比較有效避免的？
- (A) 常到出入成員複雜的舞廳夜店玩樂
 - (B) 接受陌生人招待的甜點飲料
 - (C) 讓不熟的朋友幫自己拿吃的東西
 - (D) 檢查飲料外包裝是否密封無破損
9. (D) 長期吸菸會上癮是因為菸草中的什麼成分所造成？
- (A) 焦油
 - (B) 乙醇
 - (C) 黃樟素
 - (D) 尼古丁
10. (A) 當未經醫師、藥師指示下長期或超量使用藥物，或藥物不是被用於治療時的行為稱為什麼？
- (A) 藥物濫用
 - (B) 藥物誤用
 - (C) 藥物備用
 - (D) 藥物使用