

基隆市立武崙國民中學 113 學年度第 2 學期 9 年級 健康與體育 補考題庫

健教科

- 1.網路具有下列何種特點？ (A)匿名性 (B)拓展人際範圍 (C)提供多元資訊 (D)以上皆是。
- 2.下列哪一項個人資料不能輕易透漏給網友？ (A)地址 (B)身高 (C)星座 (D)血型。
- 3.不論是家人或朋友間難免會有遇到衝突的時候，當你遇到爭執時，可以運用下列何種方式來解決？
(A)冷靜下來，控制自己不生氣 (B)盡量避不見面 (C)即使對方想溝通我也不想聽
(D)把所有的情緒都發洩在對方身上。
- 4.衝突處理的最高原則為何？ (A)堅持到底 (B)敵暗我明 (C)彼此雙贏 (D)不輕易妥協。
- 5.小湘：「我記得家中每個人的生日，並在他們生日當天準備卡片慶祝。」請問：小湘的行為最符合哪種促進家庭和諧的方法？
(A)家人一起從事活動 (B)表達對家人的關懷 (C)適當處理家庭衝突 (D)共同分擔家庭事務。
- 6.(甲)健康食品一定要經過教育部審查通過才能稱為健康食品 (乙)保健食品是藥品的一種 (丙)健康食品只能達到補充或輔助的功能(丁)應避免同時食用多種健康食品。請問，健康食品的敘述，有幾項是正確的？ (A)四項 (B)三項 (C)兩項 (D)一項。
- 7.小銘是位健康的國中生，即便如此，他還是很想預防疾病、增進健康，若你是他的朋友，你會建議他採用何種飲食方法？ (A)每餐飯喝雞精 (B)多喝提神飲品 (C)多吃健康食品 (D)三餐均衡飲食。
- 8.仁愛國中四位學生正在複習健康教育的內容，以下是他們講述的內容。
大仁：「男性的體脂肪大多堆積在臀部。」
小愛：「用體重來判斷自己是否肥胖，是最客觀的方式。」
孝孝：「體內有過多脂肪，可能對健康會有不良的影響。」
阿忠：「男性腰圍超過九十公分，容易對健康造成危害。」
請問：誰的說明正確？ (A)大仁、小愛 (B)大仁、孝孝 (C)孝孝、阿忠 (D)小愛、阿忠。
- 9.小宇因為社團公演的事情與團員起口角，他該怎麼樣化解這個僵局？
(A)用心專注傾聽對方，以了解訊息中隱含的意義 (B)對團員的表述聽而不聞
(C)使用「複述」的方式，使團員覺得不被理解 (D)裝作不知道，讓彼此都淡忘掉這件事情。
- 10.腸炎弧菌主要來自何種食品？ (A)魚蝦、貝類 (B)化膿的傷口 (C)發芽的馬鈴薯 (D)糙米。
- 11.下列關於心理親屬的敘述，何者正確？
(A)有血緣關係 (B)生活少往來 (C)易對個人造成不良影響 (D)可彌補原生家庭不足的功能。
- 12.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。
- 13.下列對於體型價值觀的看法，何者錯誤？
(A)環肥燕瘦各有特色，豐富自我內在才能展現個人風格
(B)現代人對於自我外貌的要求，和以前相互比較之下，似乎更加嚴格

(C)五官健全是美，身體殘缺也可以展現不同的美；因此，身體障礙者只要對自己有信心、積極、樂觀，也可以走出自己的人生

(D)運用整形科技來改變自己的外在形態，能夠增加外表的優勢，進而轉變為對自我的肯定。因此，多花一點錢，做更多的整形都值得。

14.怡潔是 15 歲的國中九年級學生，健康檢查結果出來，為重度肥胖，身為朋友的你要如何協助他擁有健康體位？

- (A)為了加速減輕體重成效，先斷食一週
- (B)為了減少熱量攝取，將一天三餐改成兩餐
- (C)不吃五穀雜糧，多吃肉類並以煎炸或芡芡方式烹調
- (D)先診斷健康數據與生活型態，再訂下合理目標，並訂定實行策略。

15.(甲)高收入 (乙)低收入 (丙)教育程度低 (丁)教育程度高 (戊)社會菁英 家庭暴力會發生的族群有幾項？ (A)2 項 (B)3 項 (C)4 項 (D)5 項。

16.小安想成立一個健康減重社團，於是找到一群對減重議題有興趣的同學，大家一起努力收集了許多資料。下列為他們所找到的資料，何者正確？

- (A)體重減輕後，即可以恢復正常飲食，不運動也不容易復胖
- (B)利用斷食減重法，會使體重減輕，再恢復進食後，身體只會少量吸收營養，體重不易增加
- (C)羅氏鮮是合法的減肥藥，服用後絕不會有任何副作用
- (D)只吃代餐來進行減重，容易營養不均衡，出現酮酸中毒。

17.樺樺：「不能限制施暴者打電話給受害者。」

小忠：「可以要求施暴者搬出受害者的住所。」

孝民：「可禁止施暴者對被害人其他特定的家人實施家庭暴力。」

阿國：「可限制施暴者不能出現在被害者的住所、學校、打工地方等。」

保護令是法院核發的命令，可以保護受害者免於再次受傷，上述對於保護令內容的敘述有幾項正確？

- (A)1 項 (B)2 項 (C)3 項 (D)4 項。

18.課堂上同學們在討論家庭暴力的議題，他們的看法如下：

甲：心智異常或精神病患的人才會出現家庭暴力的行為。

乙：暴力行為不會因為消極的忍耐就能化解，必須了解背後的原因，雙方做好自我管理，才可能改變。

丙：家庭暴力是家醜，所以必須掩飾，不可外揚。

丁：打是情罵是愛，所以你的另一半可以出手打你。

請問哪位同學對於家庭暴力的觀念是對的？ (A)甲 (B)乙 (C)丙 (D)丁。

19.(甲)想一想 (乙)試一試 (丙)停一停 當衝突發生時，要提醒自己解決解決衝突的步驟順序是？

- (A)甲乙丙 (B)丙乙甲 (C)丙甲乙 (D)乙甲丙。

20.下列何者病菌主要來自海產類食品，易導致食品中毒？

- (A)金黃色葡萄球菌 (B)大腸桿菌 (C)腸炎弧菌 (D)肉毒桿菌。

| | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| D | A | A | C | B | C | D | C | A | A |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| D | B | D | D | D | D | C | B | C | C |

體育科

- (B) 下列何者不是台灣的桌球好手？ (A)莊智淵 (B)林書豪 (C)鄭怡靜 (D)林昀儒。
- (B) 下列何者是所有桌球技術中，可謂是致命一擊的必勝絕招，往往帶給對手回擊時極大的壓力？ (A)推擋球 (B)殺球 (C)切球 (D)發球。
- (D) 桌球「多人接力對牆來回擊球」，這個擊球練習方式可以達成下列何種效果？ (甲)控球能力 (乙)移位能力 (丙)反應能力 (A)甲乙 (B)甲丙 (C)乙丙 (D)甲乙丙。
- (D) 下列關於羽球雙打觀念的敘述，何者錯誤？ (A)必須互相信賴及合作 (B)應將兩人的最大力量發揮出來 (C)強調比賽的共識及默契 (D)個人技術優於隊友時就應盡量發揮，減少隊友出手的機會，才容易贏球。
- (A) 羽球雙打比賽的發球區域，是依據何者決定？ (A)依得分單、雙數決定 (B)依教練指示決定 (C)依戰術需求決定 (D)依隊員發球能力決定。
- (D) 下列關於搶籃板球的敘述，何者錯誤？ (A)籃板球是攻與守轉換及取得進攻權的途徑之一 (B)爭奪籃板球時，身高可能會占有些優勢 (C)抓籃板球的時間及判斷力是成功與否的關鍵之一 (D)只有中鋒才可以搶籃板球。
- (A) 下列何者不是擔任籃球小前鋒位置球員需特別具備的基本能力？ (A)控球 (B)禁區切入 (C)中長距離投射 (D)爭搶籃板。
- (D) 下列關於棒球比賽暗號應用的敘述，何者正確？ (甲)各隊都有自己獨特的暗號系統 (乙)為預防被識破暗號，會利用好幾個部位形成一個組合暗號 (丙)因為各隊的暗號不易捉摸，所以讓棒球比賽就像一場鬥智競技 (A)甲乙 (B)甲丙 (C)乙丙 (D)甲乙丙。
- (C) 棒球比賽中，強迫觸擊戰術下達後，必須針對投手之投球，作何處置？ (A)只打好球 (B)選適合打的球打 (C)不論好球或壞球都得打 (D)強迫把球擊出界外。
- (B) 下列關於拔河比賽與練習應注意事項的敘述，何者錯誤？ (A)比賽或練習前必須檢查器材是否完善 (B)患有心血管疾病者，參與拔河運動不會有任何問題 (C)勿將繩子纏繞於手臂上 (D)切勿瞬間放繩。
- (A) 依據羽球規則，如果雙方比分一直打成平手，則率先得到第幾分的一方取勝？ (A)30 (B)28 (C)25 (D)20。
- (D) 籃球比賽中，下列何者為適用於對手在外圍有較高的命中率時的防守隊型？ (A)人盯人防守陣型 (B)2-1-2 防守陣型 (C)1-4 防守陣型 (D)3-2 防守陣型。
- (B) 請問 2025 年世界壯年運動會在台灣的哪二個都市舉辦？ (A)新竹市及苗栗市 (B)台北市及新北市 (C)高雄市及屏東市 (D)宜蘭市及花蓮市。
- (C) 下列關於本校大隊接力賽及拔河賽的敘述，何者錯誤？ (A)大隊接力賽各年級組的冠軍將代表本校參加基隆市的複賽 (B)拔河賽每局上場一共 12 人(6 男 6 女)，第二局至少替換 2 男 1 女 (C)大隊接力賽上場一共 18 人，男女生各 9 人 (D)比賽場地：大隊接力賽—武崙國小操場；拔河賽—本校活動中心。
- (D) 請問中華職棒目前一共有幾隊？ (A)3 隊 (B)4 隊 (C)5 隊 (D)6 隊。
- (B) 下列哪一項措施能有效預防慢性病的發生，以及減輕其症狀？
(A)暴飲暴食 (B)規律的運動
(C)服用減肥藥物 (D)聽信偏方。
- (B) 暖身運動不足時，容易導致哪一部位的傷害？
(A)耳朵 (B)肌肉
(C)胃腸 (D)皮膚。
- (C) 下列何者為有氧運動？
(A)一百公尺衝刺跑 (B)舉重
(C)游泳 (D)以上皆是。
- (C) 運動前需進行暖身活動，每次暖身的時間大約多久較為恰當？
(A)1 (B)2 (C)10 (D)50 分鐘。
- (C) 根據田徑規則，傳接棒的接力區是幾公尺？
(A)10 (B)15 (C)20 (D)25 公尺。