花蓮縣宜昌國中108學年度第一學期九年級第三次段考健康科試題

**健康科試題： 命題老師 李瑋慈老師**

1. **選擇題：每題2.5分共40題100分**

1.下列有關安全使用網路的敘述，何者**錯誤**？

(A)要拒絕和使用不雅言語交談的網友交往

(B)網路上談吐斯文的網友，在現實世界中絕對不是壞人

(C)要避免網路成癮，就要學會規畫自己的時間、克制上網的欲望

(D)平時我們應該要培養多種休閒活動，不要只靠上網來打發時間。

2.由於人際溝通的形式越來越多，我們應該具備何種態度才正確？

(A)不論使用何種方式，都應該要注意禮節

(B)為了表達不滿，我們可以在網路上匿名罵人

(C)與很熟的朋友講電話，不需要注意自己說話的語氣

(D)網路聊天看不見表情，因此可不必理會對方的反應。

3.當我們使用電腦時，應注意哪些事項？

|  |
| --- |
| (甲)注意周遭的光線是否明亮(乙)可做重量訓練讓自己適應久坐(丙)規畫與限制每次使用網路的時間(丁)為了玩遊戲或打報告，可以犧牲吃飯時間  |

(A)甲乙 (B)甲丙 (C)乙丙 (D)丙丁。

4.下列四位同學中，哪一位的網路使用方式最能在與他人互動時表達出真誠與關心？

(A)使用不實身分上聊天室

(B)利用e-mail聯絡朋友，傳遞關心和祝福

(C)在網路上留下基本資料，以便參加各種抽獎活動

(D)下載各式各樣的軟體並燒錄成光碟，賣給同學以增進人際關係。

5.下列何種網路行為可能導致違法？

(A)經網站作者同意引用其資料

(B)在網路聊天室中與網友聊天

(C)透過網路販賣盜版書籍及光碟

(D)將自己創作的音樂製成MP3在網路上散布。

6.發生食品中毒的原因，下列何者**不包含**在內？

(A)氣候潮溼，細菌容易繁殖

(B)運送食物的過程中，食物放置妥當

(C)因為處理食物的環境不乾淨，被細菌汙染

(D)未食用完的食物，沒能即時放置在冰箱中，導致病原體孳生。

7.下列何種病菌主要來自海產類食品？

(A)肉毒桿菌　 (B)大腸桿菌　 (C)腸炎弧菌　 (D)金黃色葡萄球菌。

8.下列敘述的食材，何者較為新鮮？

(A)已發芽的馬鈴薯

(B)顏色偏黃的空心菜

(C)魚鰓呈現暗紅色的吳郭魚

(D)表面乾爽無黏液、腥臭味的牛肉。

9.以下關於痛痛病的描述，何者正確？

(A)在臺灣及美國曾經發生過

(B)因為會使中毒者不自主的喊痛，因此稱為痛痛病

(C)因工廠排放含鉛廢水汙染魚蝦、貝類及稻米進而進入人體導致

(D)中毒後會引發身體部分營養流失產生軟骨症及自發性骨折，引起全身疼痛。

10.小丸仔因食入有毒食物，引起食品中毒，下列何者為正確的急救方式？

(A)立刻打開門窗，讓小丸仔呼吸新鮮空氣

(B)立刻讓小丸仔躺下休息，並以冷水擦拭身體

(C)立刻替小丸仔催吐，並將嘔吐物整理乾淨後送醫

(D)立刻將小丸仔送醫急救，保留食餘食物及嘔吐物，以調查食品中毒原因。

11.德偉在處理食物時，不慎讓手部化膿的傷口碰觸食物，造成他人食品中毒，

此中毒很有可能是因為何種病菌而造成？

(A)大腸桿菌

 (B)腸炎弧菌

(C)肉毒桿菌

(D)金黃色葡萄球菌。

12.下列對於「健康食品」與「保健食品」的說法，何者不正確？

(A)芯如：「保健食品不是藥品，它不能治療疾病。」

(B)雨彤：「健康食品具有實際治療、矯正疾病的功效！」

(C)名昌：「沒有經過認證的保健食品不能歸類為健康食品。」

(D)玉婷：「健康食品需要經過政府認證，經嚴格審查後才能稱之。」。

13.下列關於傳統食材的描述，何者**錯誤**？

(A)傳統食材取自於植物、動物及礦物

(B)進入二十一世紀後才出現藥食同源的觀念

(C)高血壓患者，不適合食用人參，因為會讓血壓升高

(D)即便傳統食材藥性溫和，也不適合與西藥一起服用。

14.選購健康食品應注意下列哪些事項？

|  |
| --- |
| (甲)是否有名人推薦　 (乙)是否有藝人代言　 (丙)是否有健康食品合格標章　(丁)是否符合健康食品管理法規定 |

(A)甲乙　 (B)甲丙　 (C)乙丙　 (D)丙丁。

15.下列哪一項飲食觀念的敘述正確？

(A)要對抗自由基的產生，只要多吃健康食品就可以

(B)要增加鐵質的攝取，一定要購買含高鐵的健康食品

(C)食材便宜絕對沒好貨，選購最高價位的食材，才能安心食用

(D)多吃堅果種子類、莓果類等食物，可以提升人體抗氧化的作用。

16.下列關於「自由基」的敘述，何者正確？

(A)自由基能活化生理功能，讓身體更加年輕

(B)不健康的生活型態會促使體內的自由基增多

(C)人體在消滅病原體後所產生的不安定氧分子

(D)人體進行呼吸作用時，所吸入的不安定氧分子。

17.王媽媽最近意識到抗老化的重要性，所以想要展開一場抗老大作戰。下列何者是最健康的方法？

(A)花錢做雷射除皺手術

(B)三餐飯後都吃抗氧化食品補充劑

(C)多吃油炸物、精緻加工食品，補充身體能量

(D)多吃富含抗氧化功效的蔬菜，例如：花椰菜、胡蘿蔔。

18.下列健康食品的敘述，何者**錯誤**？

(A)健康食品不具有療效　 (B)可以減少人體受到疾病危害的機率

(C)主要是提供身體所需的特殊營養素　(D)需要有百萬網友使用及推薦後才能稱之。

19.如果你是小美的同學，知道她在網路聊天室交友，你會給她什麼建議？

|  |
| --- |
| (甲)規畫自己上網的時間(乙)網路上的資訊都是千真萬確(丙)在網路上談戀愛，刺激又有趣(丁)培養其他的休閒娛樂，並多與真實世界的親友互動  |

(A)甲乙 (B)甲丁 (C)乙丙 (D)丙丁。

20.下列有關網路成癮症的敘述，何者正確？

(A)與親人和朋友的互動越來越好

(B)對上網之外的活動皆不感興趣

(C)不上網時會有興奮、情緒高亢情形出現

(D)因為長時間上網，所以人際關係越來越好。

21.小強無法克制自己上網的時間，很可能是發生什麼情況？

(A)被人下咒

 (B)網路成癮症

(C)學校規定的功課

(D)純屬個人的休閒娛樂

22.下列關於食品中毒的預防敘述，何者正確？

(A)處理食物的地方，應隨時保持乾淨，避免病原體孳長

(B)處理食物時，只要注意手部清潔，避免不潔的手汙染食物即可

(C)買回來的食材或食物，不論生食、熟食，都要先在室溫下放置一段時間，待其可能存在的有毒物消失，再做處理

(D)已經食用過的食物，若暫時不食用可放進冰箱內，因冰箱的低溫可使食品放置很久也不會有細菌孳生。

23.下列有關黴菌毒素的敘述，何者**錯誤**？

(A)是一種慢性毒素　 (B)會在人體的肝臟中累積

(C)常出現於保存不當的花生、玉米中　 (D)屬於急性毒素，誤食會造成生命危險。

24.以下關於市面上常見的彩色吸管或餐具的敘述，何者**錯誤**？

(A)過量的鉛，長期累積人體可能導致男性不孕

(B)研究證實男性精液中鉛濃度越高，精蟲數量越少

(C)彩色吸管只要在適當溫度使用就不需擔心會進入人體

(D)玩具或餐具上過量的鉛若進入人體累積，容易影響孩童的腦部發展。

25.下列關於「進補」的觀念，何者正確？

(A)早期華人為了慶祝節慶，故延伸出中藥進補的文化

(B)「進補」的意義，在於使身體獲得缺乏的營養與體力

(C)「進補」的對象是不分男女老少，多吃無害，多多益善

(D)中藥材具有藥食同源的概念，所以只有生病的人才可以進補。

26.霆浩是個沒有特殊疾病的國中生，他想要預防疾病、增進健康，應建議他採用下列何種飲食方法？

(A)均衡飲食　 (B)多吃健康食品　 (C)多喝提神飲品　 (D)每餐飯後吃靈芝。

27.育瑄在網路聊天室交友，下列觀念何者正確？

(A)除了死黨外，不可以告訴其他人自己的密碼

(B)利用聊天室交的朋友會互吐心事，才是知己

(C)反正用暱稱沒人知道，所以可以任意批評他人

(D)當網友出現曖昧、粗俗等對話時，應立刻離開。

28.下列何者是長期上網所造成的影響？

(A)睡眠品質變好，更容易入睡 (B)與家人面對面溝通的時間增加

(C)頭痛、肩膀僵硬及局部肌肉痠痛 (D)活動時間減少有充足的休息，導致體力變好。

29.為了擁有一個安全的飲食環境，我們該如何把關，下列做法何者**較不妥當**？

(A)在網路上散播自己不愛吃的店家謠言，讓它早日倒店

(B)注意店家食材或食品擺放的空間與保存的溫度是否適當

(C)去餐廳吃飯，觀察處理食物人員是否配戴口罩、戴手套

(D)減少光臨用餐環境不乾淨的餐飲店家，如地板油膩、蒼蠅亂飛。

30.常見引起細菌性食品中毒的原因，**不包括**下列哪一項？

(A)生、熟食交互汙染 (B)誤食發芽的馬鈴薯

(C)烹調加熱時間不足　(D)被細菌感染的人直接或間接汙染食品。

31.下列關於「體質」的描述，何者正確？

(A)體質偏燥熱者，適合食用溫熱食材

(B)身體自己最了解，所以自行判斷體質即可

(C)中醫師判斷體質的方法為「望、聞、問、切、聽」五診

(D)人的體質會依其遺傳等內在因素及生活型態不同而有所異。

32.下列有關食品中毒的敘述，何者正確？

(A)食用處理不當的河豚會引發細菌性食品中毒

(B)發芽的馬鈴薯，是屬於天然毒素中的黴菌毒素

(C)因為細菌引起的中毒現象，稱為「化學性食品中毒」

(D)因食用含有農藥、非法添加物、重金屬等化學物質的食物而中毒者，為化學性食品中毒。

33.長時間使用電腦網路或3C產品時，**可能不會**造成身體上哪些健康影響？

(A)偶爾會肩膀僵硬、頭痛，手腕、下背或雙腳等局部肌肉容易痠痛

(B)眼球乾澀、視力模糊或近視加深等現象發生

(C)熬夜上網，導致上課無法集中精神，學習能力一落千丈

(D)與家人、朋友面對面相處的時間增加。

34.下列何種行為，**無法**確保自身的權益及安全？

(A)網有網法、誤觸法律 (B)避免上癮、注意健康 (C)分享色情、接近誘惑 (D)保密防狼、小心求證。

35.消費者購買有抗老、進補作用的食材或健康食品時，有關應注意的事項，下列何者正確？

(A)食材與產品跟消費物品一樣，皆是一分錢一分貨，便宜定沒好貨

(B)確認食材或產品功能是否真得切合自己身體的需求

(C)不用注意食材或產品上有無合格認證，只需看是否為名人推薦或有藝人代言

(D)只要任何有用的食材或產品都可以同時食用，不管自己的身體狀況是否適合。

36.下列有關食品中毒的原因，何者不是天然毒素食品中毒？

(A)動物性毒素 (B)工業污染 (C)黴菌毒素 (D)植物性毒素。

37.下列有關急性食品中毒得相關敘述，何者有誤？

(A)發生疑似食物中毒的症狀時，可請他人再次嘗試是否為事實

(B)保留患者的剩餘食物、嘔吐物或排泄物，並存於低溫冷藏

(C)立刻連絡當地衛生所，由急診室或相關單位通報衛生所

(D)盡快將病患送醫治療。

38.預防食物中毒的方法有很多種，下列何者**不是**預防食物中毒的原則？

(A)選購食材時應注意製造日期與保存期限

(B)每次煮好的食品，應立即食用避免在室溫中放置過久

(C)若在天冷的情況下，沒有食用完畢的食物不須盡快放進冰箱。

(D)在選購及處理食品原料應注意安全、衛生、清潔。

39.在生活中，利用傳統食材或藥材所製成的藥膳與華人的飲食文化密不可分。

下列同學對於食補的敘述何者正確？

|  |
| --- |
| (梓岳)從瞭解自己的體質中去選擇需要的食補。(育辰)不管中藥西藥，只要對身體好就可以一起服用。(念樺)可依據晝夜長短、溫度與濕度變化，帶給人體不同感受及影響去選擇食補。 |

(A)梓岳及育辰 (B)育辰及念樺 (C)梓岳及念樺 (D)三位同學都正確。

40.「自由基」是身體進行新陳代謝或與外在環境各種陰肅接觸後，體內產生的活潑、不安定氧分子。體內自由基的存在可以參與細胞代謝，亦可以協助消滅病原體。但體內產生過量的自由基時，就會破壞身體細胞，誘發各種疾病與老化。請問下列關於自由基，同學得討論何者正確？

(A)詠辰：每天在過多負面情緒的壓力下生活，並不會產生過多的自由基

(B)永翔：吃過多的油炸物，雖然會攝取到過多油脂，但不影響自由基過度產生

(C)雨竹：維持健康的生活型態並減少陽光得過度曝晒，可減少過量自由基產生

(D)怡心：長期生活在污染的環境下，與產生過多的自由基沒有關聯。

**健教試題完畢，請再次檢查是否有遺漏，翻頁為體育試題，請繼續作答！**

花蓮縣宜昌國中108學年度第一學期9年級第三次段考體育科試題

**體育科試題：命題老師 陳俊誠老師**

1. **選擇題：每題2.5分共40題100分**

41.請問最早盛行羽球的國家是是哪一國？

 (A)美國 (B)日本 (C)韓國 (D) 英國。

42.承上題，該國羽球起源於幾世紀?

 (A)16 (B)17 (C)18 (D)19 世紀。

43.正式羽球比賽中，須得幾分才能贏得一局?

 (A)19 (B)20 (C)21 (D)22。

44.正式羽球比賽是採幾戰幾勝制?

 (A)5戰3勝 (B)3戰2勝 (C)7戰4勝 (D)總得分制。

45.正式羽毛球比賽，若比數來到延長賽，最多延長至幾分即分出勝負?

 (A)25 (B)27 (C)23 (D)30 分。

46.正式羽球比賽第一局第一次發球權是如何決定?

 (A)先向裁判報到者先發 (B)雙方球員私下決定 (C)擲羽球落地後依球頭指向決定 (D)擲銅板決定 。

47.一顆標準的羽毛球約由幾根羽毛所組合而成?

 (A)18 (B17 (C)16 (D)15 根。

48.羽球比賽中，若得分為雙數位，應站在面對球網的哪一邊發球呢?

 (A)左邊 (B)右邊 (C)中間 (D)左右皆可 。

49.承上題，若比數為0：0時，獲得發球權的一方應站在面對球網的那一邊發球呢?

 (A)依選手擅長邊站立 (B)左邊 (C)右邊 (D)左右皆可 。

50.依照國際籃球規定(非NBA)，正式比賽中可分為幾節？

 (A)2 (B)3 (C)4 (D)5 節。

51.請問籃球正式比賽中若要要求暫停，該由誰來請求?

 (A)球隊教練 (B)隊長 (C)場上球員 (D)裁判 。

52.籃球比賽中進攻球員，在球進入前場後，不得在禁區待超過幾秒?

 (A)2 (B)3 (C)4 (D)5 秒。

53.籃球比賽中準備發界外球，在裁判給球後幾秒內需將球傳出?

 (A)2 (B)3 (C)4 (D)5 秒。

54.承上題，進攻隊須在幾秒內將球帶進前場?

 (A)8 (B)7 (C)6 (D)5 秒。

55.籃球正式比賽中，若進入延長賽，將進行幾分鐘?

 (A)2 (B)4 (C)7 (D)5 分鐘。

56.籃球比賽中，第一次的球權，如何決定?

 (A)主隊 (B)客隊 (C)雙方跳球 (D)擲銅板。

57.田徑賽事以100公尺為例，最高速出現的階段約在起跑後幾～到幾公尺?

 (A)10～30 (B) 20～40 (C) 30～50 (D)40～60 公尺。

58.田徑接力賽跑中(除4乘100公尺)外，前後接力區總共有多少公尺?

 (A)20 (B)30 (C)10 (D)25 公尺。

59.田徑接力賽跑中，傳接棒動作已完成後，若接力棒掉落，應由哪一位撿起接力棒?

 (A)傳棒者撿起 (B)接棒者撿起 (C)兩著皆可 (D)場外同伴 。

60.田徑比賽規則中，全能100公尺項目若犯規還有幾次比賽機會?

 (A)1次 (B)2次 (C)3次 (D)直接取消資格 。

61.馬拉松比賽，全馬項目距離有多長?

 (A)40 (B)26 (C)43.190 (D)42.195 公里。

62.承上題，請問半馬項目距離有多長?

 (A) 21.0975 (B)22.150 (C)23 (D)24 公里。

63.排球比賽中，在發球時，球觸網而過，則比賽應為?

 (A)發球方犯規 (B)比賽繼續 (C)發球方直接得分 (D)依裁判意識判分 。

64.排球比賽中，應在何時才能發球?
 (A)裁判鳴哨後 (B)雙方準備好就可 (C)依照選手心情 (D)聽從教練指示 。

65.排球場地之標準尺寸為?

 (A)12X18 (B) 12X15 (C) 9X18 (D) 9X12。

66.排球比賽或發球權一方應以何方向輪轉一位?

 (A)順時鐘 (B)逆時鐘 (C)兩著皆可 (D)不用輪轉 。

67.排球比賽中，除了第5局外，每局先得幾分即獲勝?

 (A)30 (B)20 (C)15 (D)25 分。

68.身體質量指數公式為?

 (A)體重kg ×身高m (B) 體重kg ÷身高m2  (C) 體重kg ×身高m (D)身高m2 ÷ 體重kg。

69. 每日運動持續多少時間效果較為良好？

（A）5～10分鐘（B）10～30分鐘（C）30～60分鐘（D）60~120分鐘。

70.伏地挺身可測量何處肌群的肌力？（A）腹部（B）大腿（C）上肢（D）背部。

71. 藉由坐姿體前彎的測量，我們可獲得何項體適能的訊息？

（A）心肺適能（B）肌肉適能（C）柔軟度（D）身體組成。

72. 小乖同學若想要改善心肺功能或是減少體脂肪，就要選擇何者類型的運動為佳?

 (A)無氧運動 (B)重量訓練 (C)核心訓練 (D)有氧運動 。

73. 理想的體重控制計劃應包括哪些?

 (A)只吃菜不吃肉 (B)均衡飲食 (C)只喝牛奶不喝水 (D)只吃水果 。

74.有關體適能檢測項目，下列何者錯誤?

 (A)坐姿體前彎 (B)立定跳遠 (C)仰臥起坐 (D)男生1600公分/女生800公分跑走 。

75.若小花要進行體適能計畫，應該優先考慮適合的運動項目外，一星期大約要運動5天(次)，那運動時間大約要多久?

 (A)15 (B)30 (C)60 (D)25 分鐘。

76.有關游泳池的安全，下列何者為非?

 (A)下水游泳時，可穿著隨意衣物下水(B)游泳池旁須有足夠的救生員才可下水(C)非開放時間不強迫進泳池游泳(D)游泳池內禁止嬉戲、奔跑 。

77.有關下水游泳得注意事項，何者為非？

 (A)下水前應做好足夠的拉筋及熱身 (B)若有感冒、傳染病仍堅持下水，以免學習落後 (C)下水前應將泳鏡、泳帽戴好才下水 (D)下水前應先將身體沖濕後才可下水 。

78.阿民老師為提高學生自救與游泳知識和技能，列入三項基本動作為游泳教學優先課程，何者為非?

 (A)十字漂 (B)仰漂 (C)蝶式 (D)水母漂。

79.從滑行漂浮到水中直力的過程順序為何? 1.屈膝 2.雙手由前向後划水 3.抬頭 4.收復 5.雙腳站穩。

 (A)25413 (B)14325 (C)21453 (D)14253 。

80.捷泳是最符合人體力學，同時也是前進速度最快得動作，其手部比例約佔百分之?

 (A)75 (B)65 (C)85 (D)55。

**試題答案**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1.B** | **6.B** | **11.D** | **16.B** | **21.B** | **26.A** | **31.D** | **36.B** |
| **2.A** | **7.C** | **12.B** | **17.D** | **22.A** | **27.D** | **32.D** | **37.A** |
| **3.B** | **8.D** | **13.B** | **18.D** | **23.D** | **28.C** | **33.D** | **38.C** |
| **4.B** | **9.D** | **14.D** | **19.B** | **24.C** | **29.A** | **34.C** | **39.C** |
| **5.C** | **10.D** | **15.D** | **20.B** | **25.B** | **30.B** | **35.B** | **40.C** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 |
| D | C | C | B | D | D | C | B | C | C |
| 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 |
| A | B | D | A | D | C | D | A | B | A |
| 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 |
| D | A | B | A | C | A | D | B | C | C |
| 71 | 72 | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 | 79 | 80 |
| C | D | B | D | B | A | B | C | D | A |