**花蓮縣宜昌國中108學年度第一學期七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.下列敘述，何者正確？

(A)事故傷害的發生原因不是因為天然因素就是人為因素

(B)因事故傷害死亡的兒童與青少年人數有逐年上升的趨勢

(C)在臺灣，事故傷害是導致兒童與青少年死亡的主要原因

(D)若我們擁有正確的安全知識，就可以預防事故傷害的發生。

2.根據以下報導，我們可以得知甚麼訊息？

|  |
| --- |
| 【本報訊】某餐廳因瓦斯鋼瓶氣體外洩，廚房人員試圖以電風扇吹散，卻於插電時不慎產生火花而引發氣爆，導致多人輕重傷 |

(A)若缺乏安全的知識，則容易導致事故傷害

(B)廚房人員應先關閉瓦斯，再用電扇降低瓦斯濃度

(C)應該有熟練的操作技術，才可以避免氣爆意外的發生

(D)當瓦斯外洩時，就會引發氣爆事件，應該快速逃離現場。

3.大家都不樂見火災造成的傷亡與財物損失，下列何者為有效且可行的居家防火策略？

(A)規畫唯一的火災逃生動線，以免家人混淆

(B)放置居家型滅火器，就能有效避免火災的發生

(C)住宅用警報器能在火災剛發生時給予警報提醒

(D)避免火災發生，家中不得使用電器也不能有火源。

4.小豪的健康教育筆記受到汙損：「使用滅火器時，應朝火源□□□□移動掃射，才能

有效滅火。」請問汙損處應填入什麼？

(A)根部左右

(B)頂端左右

(C)根部上下

(D)頂端上下。

5.下列關於居家跌倒的敘述，何者正確？

(A)嬰幼兒易由高處墜落而導致顱內出血

(B)只要維持屋內地面乾燥就可以杜絕跌倒事件

(C)若家中無嬰幼兒，並不需要擔心居家跌倒事故

(D)不同年齡層的家人因跌倒所導致的傷害類型相同。

6.下列關於「利他的用路觀」之敘述，何者最為正確？

(A)只有駕駛需要建立利他的用路觀

(B)在無人的騎樓時，自行車駕駛應下車牽行

(C)駕駛要禮讓行人，所以行人過馬路時可以聊天慢行

(D)當汽車乘客要下車，需於車停妥時立刻開門下車，避免影響交通。

7.交通安全的宣導廣告提醒行人在等候過馬路時，不應太靠近人行道與馬路的邊界轉彎區域。請問：為什麼要有這樣的提醒？

(A)因較接近馬路，易跌倒受傷

(B)因接近馬路的區域，空氣品質較差

(C)因較接近馬路，易驚嚇到行進中的駕駛

(D)因接近馬路的區域，會產生大型車駕駛無法看到的內輪差範圍。

8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)保有安全距離，不做沒把握的事。

9.以下為健康社區的居民，對於營造防災社區的步驟分享自身看法。請問：何人的概念

較為正確？

(A)家豪：防災社區的營造步驟適用於任何社區，不得缺少任何步驟

(B)品若：災害演習難以模擬真實災害狀況，效果有限不一定要進行

(C)果果：只要身為社區一分子，不分男女老少，都要進行防救災任務分工

(D)勁威：蒐集災害資訊，只需對發生過災害的地點進行調查，若未發生災害則省略此步驟。

10.在教室完成健康教育習作時，突然發生地震，我們應該怎麼做？

(A)運用健康教育習作，迅速保護頭頸部

(B)大聲吼叫，以提醒他人有地震的發生

(C)注意教室內可能因晃動而掉落的物品

(D)運用抗震避難三步驟，牢牢抓住椅腳。

11.當發生地震，晃動尚未停歇時，我們應該？

(A)在室內時，應盡速移動，跑到室外空地

(B)搭乘交通工具時，應自行開窗或開門逃生

(C)在室內時，可以躲避於有窗戶的牆下，以利逃生

(D)在室外時，保持警覺切勿原地不動，避免被掉落的物品砸傷。

12.事故傷害包括環境及人為因素，其中常見的人為因素**不包含**以下哪一項？

(A)安全知識不足

(B)身心狀況不穩定

(C)聽信親友的建議

(D)操作技術生疏與缺乏。

13.一氧化碳是一種無色、無臭、無味的氣體。當人體吸入一氧化碳時，血液中的血紅

素會先與一氧化碳結合，讓氧氣無法與血紅素結合，產生組織缺氧的現象。為避免一氧化碳中毒，我們可以採取下列何種措施？

(A)切勿將熱水器安裝於室內

(B)當聞到一氧化碳的味道時，立即開窗降低其濃度

(C)將熱水器安裝於陽臺即可避免一氧化碳中毒事件

(D)只有冬天會發生一氧化碳中毒事件，其他季節不需太注意。

14.以下為彩珍記錄的「批判性思考」技能的操作步驟，請依據他所填的內容，挑選出最為正確之選項。

|  |
| --- |
| 步驟一、質疑：根據過往經驗，質疑資訊不合理處。  步驟二、重建：澄清概念，重建新主張。  步驟三、解放：傾聽他人看法，再次思考與討論。  步驟四、反思：針對疑問，進行思考。 |

(A)步驟一應與步驟三交換 (B)步驟二應與步驟四交換

(C)步驟一應為「針對問題進行思考」 (D)步驟二應為「傾聽他人看法，再次思考與討論」。

15.當面對新的安全資訊時，我們應該要抱持怎樣的態度或行為？

(A)根據過往經驗檢視安全資訊，提出合理質疑

(B)常有許多錯誤安全資訊，不去理解才最正確

(C)安全十分重要，盡速將資訊分享給親朋好友

(D)如果是朋友傳來的安全資訊，那就一定正確。

16.下列有關自我悅納的敘述，何者較**不適當**？

(A)正視與接納自己的現況

(B)確認與了解自己的特質和潛能

(C)自我悅納是健康生理很重要的條件

(D)進行自我悅納測驗，檢視對自我的肯定程度。

17.下列有關自我概念的敘述，何者正確？

(A)自我概念形成後無法改變

(B)自我概念必須等到成年期才會形成

(C)自我概念是指對自己單方面綜合的看法

(D)健康的自我概念會伴隨更好的自信與人際互動。

18.當家人、師長和同學提出他們對你的看法時，下列何種做法較**不適當**？

(A)欣賞和重視自己的特質

(B)面對和接納自己的缺點

(C)採取具體行動，發掘自己擅長的事

(D)不理會他人對自己的看法，繼續做自己。

19.青少年階段合理與他人比較，可以增進自我的成長，下列關於合理比較的敘述，何

者較**不適當**？

(A)合理比較是追求進步的動力

(B)合理比較是增進自我悅納的重要因素

(C)能贏過別人、比別人好，生活才有意義

(D)每個人條件不同，過度的比較不一定有意義。

20.巧琳總是對自己期望過高，因而自信心常受打擊，你認為她應該服用下列哪一帖搶

救自我的處方？

(A)不自量力 (B)人比人氣死人 (C)天生我才必有用 (D)一分耕耘，一分收穫。

21.桌球「削球王子」溫智璇不因自己的聽力障礙而放棄自我，仍努力發揮運動潛能，

在聽障奧運會上為臺灣奪的多面金牌。

以上敘述，你認為他應該是服用了下列哪一帖搶救自我的處方？

(A)不自量力

(B)人比人氣死人

(C)天生我才必有用

(D)一分耕耘，一分收穫。

22.走路過斑馬線時，燈號進入倒數閃爍，你正猶豫該不該過馬路時，應該怎麼做？

(A)不強行通過，等待下一次的綠燈

(B)相信自己的體力，快速跑步通行

(C)停下來，確認無車輛經過再闖紅燈

(D)跑過去，若為紅燈，駕駛也該禮讓你。

23.冠羚發現住家巷口的路燈故障，無法於夜間點亮，影響附近居民的安全。假如你是冠羚，下列何種心態最適切？

(A)等受傷時，立刻申請國賠

(B)鄰里長是人民公僕，他們會自行處理

(C)會有正義人士通報，注意自身安全即可

(D)社區安全是大家的責任，發現狀況時要盡己之力協助通報與處理。

24.為什麼預防「事故傷害」是重要的？

(A)因為好發於青少年族群

(B)因為多數事故傷害能於事先預防

(C)因為是造成國人死亡的主要原因

(D)事故傷害無法預知，因此不用預防。

25.下列何人的滅火概念最為正確？

(A)家恩：若因電器起火，應先設法切斷電源再進行撲滅

(B)宇宸：當身上起火時，需立刻以水滅火，且能協助降溫

(C)果果：失火時，無論火勢狀況都該立刻逃跑，以求自保

(D)倉樸：手提式滅火器可撲滅遠距離的火源，以保障滅火者安全。

26.下列敘述的電器使用行為，哪些正確？

|  |
| --- |
| (甲)避免在同一條延長線上使用多項電器  (乙)拔插頭時需握緊插頭從插座上取下  (丙)具有「商品檢驗標識」的電器產品代表可以自行安裝  (丁)定期清除家中電器的積塵  (戊)當電器故障或異常時需停止使用並嘗試自行維修 |

(A)甲、乙、丁

(B)甲、乙、丙、丁

(C)甲、乙、丁、戊

(D)甲、乙、丙、丁、戊。

27.健康課時，同學們針對「事故傷害」進行以下發言，請問哪些人的概念是正確的？

|  |
| --- |
| 秀庭：「事故傷害多屬於意外，無法事先預防，遇到的時候只能夠自認倒楣。」  萬晏：「只要我們環境中的硬體設備是全然安全，就不會有事故傷害的發生。」  宇杰：「事故傷害會導致健康受到威脅或財物損失，後果難以想像，因此我們要積極預防事故的發生。」 |

(A)宇杰正確

(B)秀庭正確

(C)萬晏和宇杰正確

(D)沒有人的概念正確。

28.根據道路交通管理處罰條例規定：若機車駕駛人或附載座人未依規定戴安全帽，將處駕駛人新臺幣五百元罰鍰。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)保有安全距離，不做沒把握的事

29.下列關於「防災校園」的敘述，何者正確？

(A)落實防災教育屬於教師的責任

(B)防災校園屬於防災社區的一部分

(C)建構防災校園與提升校園安全並無直接關聯

(D)確實執行防災演練無助於提升校園防災能力。

30.下列何者不是火災三要素之一？

(A)溫度

(B)氧氣

(C)氫氣

(D)可燃物。

31.承上題，下列何者**不是**滅火的要點之一？

(A)去除可燃物

(B)隔絕氧氣

(C)降低溫度

(D)使燃燒物通風。

32.下列何者為適合安裝熱水器的地方？

(A)廚房

(B)加裝窗戶的陽台

(C)浴室裡

(D)室外。

33.晏漳與玟玟討論該如何使居住的社區更加安全，他們共討論出以下三個方案。請問何者較為合理？

|  |
| --- |
| 方案一、推廣家庭暴力防治概念，並建立通報系統  方案二、需要有充足的監視器，就能確保社區安全  方案三、面對天災時，僅需注意自身住家周圍環境 |

(A)方案一

(B)方案一、方案二

(C)三個方案皆合理

(D)三個方案皆不合理。

34.當在住家發生火災時，我們應該？

(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。

35.研究指出：「人類的大腦無法有效的同時處理多項工作，因此邊走路邊滑手機者容易發生意外！」但小銘發現他每天放學走路回家時都邊滑手機，也都沒有發生過意外。面對研究與自身經驗間的差異，下列推論何者較為正確？

(A)研究有誤，其實我們可以同時走路與滑手機

(B)研究正確，但小銘對放學回家路線夠熟悉，才沒有導致意外

(C)研究正確，但小銘的大腦功能異於常人，所以沒有發生意外

(D)研究正確，此行為會提升事故發生機率，也可能造成其他人為閃避小銘而發生意外，但小銘卻不自知。

36.下列對於造成事故傷害的分析，哪個選項最為正確？

(A)操作技術生疏與缺乏：手部潮溼時，使用電器

(B)安全知識不足：過於疲勞，開車時誤將油門當成煞車

(C)身心狀況不穩定：行走時同時使用手機，忽略道路狀況

(D)態度輕忽與行為草率：以為好玩而趁同學坐下時，將椅子抽走。

**※請閱讀下列文章，並將文章內的空白處(37～40題)填入正確的選項：**

|  |
| --- |
| 在臺灣，導致最多人傷亡的事故傷害類型為 37 。建立安全的用路行為包含「預防事故」及「自我防衛」兩部分，前者如大型車輛會因駕駛座位的位置而出現 38 區域，每位用路人都要避免待在此區域範圍以預防事故發生；「自我防衛」則如 39 。  此外，在道路上無論是機車、汽車或自行車駕駛都要與前方車輛保持適當的 40 ，此距離須考量煞車距離外，也要估算自己發生危險要做出因應措施的反應時間，才算完整。為提升交通安全，我們要在上路前作好準備，行進時多驚覺，才能真正享受交通所帶來之便利。 |

1. 依法規戴上安全帽
2. 安全距離
3. 視野死角
4. 運輸事故。

**健教試題結束，請再次檢查是否遺漏，下頁起為體育試題，請繼續作答！**

花蓮縣宜昌國中108學年度第一學期7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.C** | **6.B** | **11.D** | **16.C** | **21.C** | **26.A** | **31.D** | **36.D** |
| **2.A** | **7.D** | **12.C** | **17.D** | **22.A** | **27.A** | **32.D** | **37.D** |
| **3.C** | **8.A** | **13.A** | **18.D** | **23.D** | **28.B** | **33.A** | **38.C** |
| **4.A** | **9.C** | **14.B** | **19.C** | **24.B** | **29.B** | **34.B** | **39.A** |
| **5.A** | **10.C** | **15.A** | **20.D** | **25.A** | **30.C** | **35.D** | **40.B** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |