**花蓮縣宜昌國中108學年度第二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. **是非題：答案為”O”請在畫卡上填”A”；答案為”X”請在畫卡上填”B”每題2.5分共10題25分**
2. 當溝通時，應採取彼此各退一步已達成共識，找到雙方都能接受的方式。
3. 檳榔果實不會導致癌症，必須加上石灰等其他添加物後，才有致癌風險。
4. 腎臟是主要協助代謝酒精中的有害物質，所以過度飲酒會帶給腎臟沉重的負擔。
5. 健康的人除了有健康的身體、肯定自己、認識自己之外，更重要的是要有良好人際關係，才能適應社會環境。
6. 網路具有匿名性，常因不了解對方真實身分因而受騙上當，和網友見面後，失蹤或性侵害的事件更是屢見不鮮。
7. 酒精是一種神經抑制劑，當人們飲用後會因為酒精進入人體後，經由血液循環抑制中樞神經功能，而降低大腦判斷力。
8. 逃避溝通的人常常不願意說出自己內心真正的想法，假裝沒事以息事寧人的態度來面對。
9. 人與人說話時，常會因為理解的不同而造成不解，這種情形不只發生在其 他人身上，連和家人說話也可能因理解的不同而產生誤解，所以與人說話應該三思。
10. 我們除了要有健康的身體外，也要有良好的人際關係，所以當同學請求幫忙，都應該答應，以維持良好的人際互動。
11. 網路交友是我自己的事，若遇到網友的惡意攻擊或是其他騷擾，不能告訴父母，要自己承擔後果。

**二、選擇題：每題2.5分共30題75分**

11.由於人際溝通的形式愈來愈多，我們應該具備何種態度才正確？

 (A)不論使用何種方式交友，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。

12.小美在人際關係上對朋友的處理方式何者比較恰當？

 (A)朋友有分親疏遠近，所以表達要適當

 (B)每個都是好朋友，一直買東西送給朋友

 (C)每個人都是好朋友，朋友的要求來者不拒

 (D)每個人都是好朋友，所以可以任意分享別人的秘密。

13.面對衝突時的處理方法，哪一項是**錯誤**的建議步驟？

 (A)認真傾聽對方的想法

 (B)需要與對方溝通清楚自己的想法與需求

 (C)為了避免發生衝突應減少溝通，以免傷害家人感情

 (D)盡量客觀不預設立場，了解對方的狀況、情緒與需求。

14.下列哪一個才是全國婦幼保護專線？

 (A)113 (B)104 (C)166 (D)110

15.長期過量飲酒，與下列哪些疾病關聯性較高？

|  |
| --- |
| (甲)肝癌 (乙)肺癌 (丙)胃潰瘍 (丁)肝硬化 (戊)骨質疏鬆 |

 (A)甲乙 (B)甲乙丙　 (C)甲乙丙丁　(D)甲丙丁戊。

16.對於口腔癌的敘述，下列何者**錯誤**？

 (A)嚼檳榔是主要原因之一

 (B)口腔癌不會致死，無須太過注意

 (C)同時有吸菸及嚼檳榔者，會增加口腔癌的機率

 (D)罹患口腔癌的人，口腔常會有不明的流血現象。

17.當豪雨過後或颱風侵襲過後，常看到種植檳榔的山坡地變得滿目瘡痍，甚至因為土石流造成無辜民眾的傷

 亡。下列哪一個是造成種植檳榔的山坡地嚴重土石流的原因？

 (A)樹根太淺 (B)樹根太長　 (C)樹葉太稀疏　(D)樹葉太茂盛。

18.下列有關各國酒駕罰則的法律規定中，何者正確？

 (A)臺灣的酒駕者法律只有高額罰款

 (B)美國酒駕導致他人致死會判處死刑

 (C)臺灣為了防範酒駕，車子裝有特殊裝置，開車前駕駛得進行酒測

 (D)日本會逮捕供應酒駕者酒類的商家、提供車輛的人，甚至是同車乘客。

19.如果發現朋友身上有傷，詢問之後發現是家人毆打，我們該如何幫助他？

 (A)直接罵朋友的家人一頓

 (B)視而不見，假裝沒自己的事情

 (C)打電話給各縣市政府的家暴防治中心

 (D)我們只須聽朋友訴苦，其他無法幫助他，以免惹禍上身。

20.人與之間的相處難免會發生衝突，若真的發生衝突時，我們如何運用以下解決衝突的步驟，請排出正確順

 序？

|  |
| --- |
| (甲)冷靜下來 (乙)延後處理 (丙)真正溝通 (丁)瞭解衝突原因 (戊)針對問題討論 |

 (A)甲乙丙丁戊 (B)甲丁乙丙戊　 (C)甲戊乙丁丙　(D)甲戊乙丙丁

21.不修邊幅的小書最近很煩惱，因為班上同學都不願意跟他玩也不找他講話，他覺得很孤單。如果他能做

 到下列哪個行為，就可以很快與班上同學打成一片？

 (A)霸凌比自己更弱小的同學

 (B)改善髒亂的個人衛生習慣

 (C)喜歡的食物留給自己獨享

 (D)下課時都坐在自己位子沒有與同學互動。

22.下列對於網路交友的敘述，何者正確？

 (A)為確認網友的真實身分，應勇於接受網友邀約，見面的時間、地點不需考慮

 (B)網路交友和平常交朋友一樣，我們應誠實將自己的姓名、電話等基本資料告訴網友

 (C)網路交友是我自己的事，若遇到網友的惡意攻擊或是其他騷擾，不能告訴父母，要自己承擔後果

 (D)網路具有匿名性，無法得知網友資料的真實性，即使交談很久的網友，還是應保有一定程度的警戒心。

23.吃檳榔的人常會和其他配料一起吃，以增加檳榔的刺激性，進而達到提神或保暖的效果，下列哪一個**不是**

 檳榔的配料？

 (A)荖花 (B)荖藤　 (C)白灰　(D)口香糖 。

24.我們常會看到「喝酒不開車，開車不喝酒」的宣導標語，主要是因為酒會影響人體哪一器官的功能，使得

 思考遲鈍、行動緩慢容易造成重大事故？

 (A)大腦 (B)肝臟　 (C)心臟　(D)消化道 。

25.若遇到網路上有人想和你做朋友，你應該如何回應最恰當？

 (A)將電話留給對方，以便認識

 (B)先交換LINE ID，聊得來再考慮

 (C)保護自己安全，不隨意提供個人資料

 (D)先和對方約見面，再決定要不要當朋友。

26.下列有關安全使用網路的敘述，何者**錯誤**？

 (A)要拒絕與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。

27.當發現懷孕婦女飲酒時，對胎兒有什麼影響？

 (A)增加胎兒活動力 (B)增加胎兒成長速度　 (C)幫助胎兒腦部發育　(D)會造成胎兒酒精症候群。

28.晚上爸爸要和朋友喝酒應酬，為了確保安全應該怎麼做？

 (A)喝完解酒飲料後再開車

 (B)有喝酒就要改搭計程車回家

 (C)只要沒有喝太多酒，還是可以開車回家

 (D)喝酒能促進血液循環，喝得盡興後再回家。

29.下列關於檳榔的敘述，何者正確？

 (A)嚼食檳榔不會上癮

 (B)嚼食檳榔能促進口腔保健

 (C)栽種檳榔樹能促進水土保持

 (D)嚼食檳榔會使嘴巴紅紅的，看起來不雅觀。

30.下列關於家暴的敘述哪一項**錯誤**？

 (A)目睹暴力的間接受害者也需要協助

 (B)言語暴力與精神虐待也算是家庭暴力的一種

 (C)小美沒有寫作業被媽媽責罵，她可以打家暴專線舉報

 (D)施暴者若有情緒控制的問題，應尋求專業輔導者的協助，而不是靠暴力解決問題。

31.曉華喜歡利用網路社群團體跟網友互動，下列觀念何者正確？

 (A)網路上交的朋友會互吐心事，才是真正的知己

 (B)反正用暱稱沒人知道，所以可以任意批評他人

 (C)當網友出現曖昧、粗俗等對話時，應立刻離開

 (D)為了網路購物，可以在網路上直接把個人隱私資料，如電話、住址等給網友。

依據下列敘述回答32~33題

|  |
| --- |
| 七年級的小萍愈來愈喜歡跟家人和朋友聊天，也變得很重視家人和朋友的意見，並在班上及社團找到有相同興趣和目標的幾位好朋友。青春期是人生中非常珍貴且特別的階段，不論在生理或心理上都有更成熟的蛻變。 |

32.關於青春期階段學習經營人際關係，下列敘述何者**錯誤**？

 (A)好朋友說的都是對的

 (B)好朋友互相學習對方優點，提醒對方待改進的缺點

 (C)最重要的是「跟自己做好朋友」，再來才是「跟別人做好朋友」

 (D)好朋友之間也應該尊重彼此的情緒，不應該用任性的態度對待好朋友。

33.關於小萍這樣的改變，下列敘述何者**錯誤**？

 (A)好朋友有相同興趣、目標很重要

 (B)錯誤的，小萍應該只要在乎自己就好

 (C)正常的，青春期會開始重視他人的看法和意見

 (D)好朋友一起為相同的目標努力，分享彼此的喜怒哀樂。

依據下列敘述回答34～35題

|  |
| --- |
| 某天爺爺去參加好朋友女兒的婚禮，可能太久沒看到朋友，和朋友喝了很多酒才回家。回到家全身都是酒臭味，連走路都不穩，還要爸爸和叔叔扶著他回房休息。本來想說爺爺應該休息一下就好了，可是到了晚上，爺爺突然昏倒在客廳，媽媽趕緊打電話叫救護車。到了醫院以後，經過醫生診斷，醫生告訴我們，爺爺是因為喝酒過量造成的中風。提醒我們以後不要讓爺爺喝酒，以避免身體狀況的惡化。  |

34.爺爺為什麼喝完酒回到家後，連走路都不穩，還需要家人攙扶才可以回房間休息呢？

　(A)酒精會影響肝臟功能，進而造成爺爺走路不穩

　(B)酒精影響爺爺的肺功能，爺爺覺得肺不舒服，才會走路不穩

　(C)爺爺因為飲酒過量，造成急性骨質流失，所以走路才會不穩

　(D)酒精會造成腦部反應遲緩及注意力不集中，所以爺爺走路才不穩。

35.為什麼飲酒過量，造成爺爺中風，以下哪一個說法正確？

　(A)酒精提升新陳代謝，進而引發心跳變慢，造成中風

　(B)酒精引發骨質流失，造成胸腔骨折，進而引發中風

　(C)酒精增加心跳速率，進而引起血壓的上升，造成中風

　(D)酒精降低心跳速率，進而引起血壓的降低，造成中風 。

36.同時有吸菸、喝酒及嚼食檳榔等三種嗜好的人，罹患口腔癌的機率是沒有這些嗜好者的幾倍？

 (A)3倍 (B)13倍　(C)123倍　(D)53倍。

37.當暴力發生時，**不建議**以下哪一個行為？

 (A)大聲怒罵對方 (B)盡速離開暴力現場 (C)大聲呼救求助他人協助(D)求助輔導專家協助家庭問題。

38.下列何項**不是**嚴重酗酒者會發生的現象？

 (A)肝硬化　 (B)脂肪肝　 (C)大腦萎縮　(D)反應靈活 。

39.「透過資訊傳播科技，傳遞文字訊息或圖像以達到欺壓受害者的行為」，請問上述為何種網路行為？

 (A)網路交友 (B)網路言論　 (C)網路霸凌　(D)網路強迫。

40.長期過量飲酒會引起慢性中毒，這是因為酒中含有什麼物質會危害身心？

 (A)乙醇　 (B)石灰　 (C)菸焦油　(D)一氧化碳。

花蓮縣宜昌國中108學年度第二學期七八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.請問最早風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)29 (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)雙方球員猜拳決定 (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)裁判決定 。

49.承上題，若比數為2：2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)3 (B)5 (C)4 (D)6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)6 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)3 (C)4 (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.短距離比賽田徑選手，在抵達終點前約幾公尺要開始做衝刺及壓線動作?

 (A)10公尺 (B)20公尺 (C)30公尺 (D)40公尺 。

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

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)20 (B)30 (C)40 (D)45 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)80 (C)85 (D)95。

**花蓮縣宜昌國中108學年度第二學期七年級第三次段考健康科試題**

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

花蓮縣宜昌國中108學年度第二學期七八年級第三次段考體育科試題

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