**花蓮縣立宜昌國中105學年度第二學期七年級第三次段考健康教育科試題**

**健康**  範圍:第三篇全 命題老師：李雅惠老師 班級： 座號： 姓名：

一、是非題: (每題4分，共 40分)

※對的請劃“A”，錯的請劃“B”

41.根據我國「食品衛生管理法」的規定，在市面上販售的食品，應在包裝上清楚印明「食品標示」，提供消費者在選購食品時的參考。

42.主食盡量以豆類、雞肉、魚肉等豆魚肉蛋類為主，並且多吃蔬菜、水果。

43.運動可以消耗熱量，所以睡眠狀態下，不屬於運動，所以不會消耗熱量。

44.「1　卡」就是使公克的水溫度上升　1　度所需要的熱量，也就是一般營養書籍中所說的「大卡」。

45.身體消耗的熱量必須從食物中攝取，但當攝取超過身體所需，熱量就會以脂肪的形式儲存在體內。

46.選擇外食的時候，盡量以低纖、高油、高鹽、高糖、高咖啡因的食材。

47.衛生機關核准的藥品，均須在包裝與廣告中刊載「藥物許可證字號」及「廣告核准字號」，未刊載上述字號的藥品廣告，則是未依規定申請核准的違規廣告。

48.購買商品時要先看清楚製造商、日期、成分、營養標示及是否有核可標章。

49.電視明星所代言的保養品，一定是有效的，所以不用看成分，就可以安心購買使用。

50.如果外食無法避免，仍然有一些原則可注意，讓自己的身體不會造成太大負擔。

1. 單一選擇題: (每題2分，共60分)

51.口渴選擇飲料的時候，想要解渴以何種飲品為最優先選擇 ? (Ａ)果汁　(Ｂ)白開水　(Ｃ)奶茶　(Ｄ) 汽水。

52.我們平時該如何做，才能夠維持身體的健康？(Ａ)選擇食物時，以滿足口腹之慾為第一考量　(Ｂ)均衡的飲食並配合適當的運動　(Ｃ)多吃肉類及油脂類　(Ｄ)儘量少吃蔬菜水果。

53.關於食品包裝上的標示，哪一項是正確的？(Ａ)營養成分及含量　(Ｂ)內容物名稱及其重量或容量　(Ｃ)有效日期保存方法及條件　(Ｄ)以上皆是。

54.關於熱量的敘述，以下何者正確？(Ａ)人處於睡眠狀態時，不會消耗熱量　(Ｂ)懷孕中的婦女需要較多的熱量　(Ｃ)成年人的基礎代謝率最高　(Ｄ)青春期需要的熱量最少。

55.下列哪一位每天所需的熱量最多？(Ａ)小剛，1　歲，8　公斤，男生　(Ｂ)小智，15　歲，65　公斤，男子籃球隊隊長　(Ｃ)小麥，20　歲，47　公斤，大學女生　(Ｄ)小英，45　歲，52　公斤，公務員。

56.有關消耗熱量的敘述，何者錯誤？(Ａ)體重較重者，從事各項活動時消耗的熱量較多　(Ｂ)活動的時間越長，消耗的熱量也越多　(Ｃ)活動量較大，消耗的熱量較多　(Ｄ)同樣的年齡，每天所消耗的熱量都一樣。

57.對於正在發育中的青少年而言，在蛋白質攝取上應該注意什麼？(Ａ)多吃蔬菜水果　(Ｂ)油炸類食物是補充蛋白質最好的來源　(Ｃ)動物性蛋白質品質較好，最好能占需要量的一半　(Ｄ)平日應多喝珍珠奶茶補充蛋白質。

58.計算食物中熱量的單位是以下何者？(Ａ)　g　(Ｂ)　ml (Ｃ)℃　(Ｄ)　Cal。

59.經由衛生機關核准的藥物廣告，需要刊載哪些資料？ (甲)療效、(乙)藥物許可證字號、(丙)負責人、(丁)廣告核准字號(Ａ)甲、乙　(Ｂ)甲、丁　(Ｃ)乙、丁　(Ｄ)丙、丁。

60.在外用餐時，肉類最佳的烹調選擇是？(Ａ)清蒸(Ｂ)紅燒　(Ｃ)勾芡　(Ｄ)糖醋。

61.以下哪一項敘述不適合作為生活健康計畫？(Ａ)每天運動　(Ｂ)注意飲食資訊　(Ｃ)評估每日飲食內容　(Ｄ)多吃速食。

62.在外選擇食物時，以下哪一個是比較不好的選擇？(Ａ)炸薯條　(Ｂ)燙青菜　(Ｃ)鮮榨果汁　(Ｄ)清蒸魚。

63.運動項目所消耗的熱量計算方式，何者正確？(Ａ)體重（公斤）×卡路里（大卡／公斤／小時）×時間（小時）　(Ｂ)體重（公斤）×卡路里（大卡／小時）×時間（小時）　(Ｃ)體重（公斤）×卡路里（大卡／公斤／小時）×時間（分鐘）　(Ｄ)體重（公克）×卡路里（大卡／公斤／小時）×時間（小時）。

64.基礎代謝率和肌肉活動所消耗熱量最多，是在人生的哪一個階段？(Ａ)兒童期　(Ｂ)成年期　(Ｃ)青春期　(Ｄ)老年期。

65.消費者若發生消費糾紛，不建議採取以下哪一種方式？ (Ａ)與店家聯繫，商量退錢　(Ｂ)自認倒楣，算了　(Ｃ)找消費者保護團體尋求協助　(Ｄ)向消費者服務中心諮詢。

66.下列何種狀況會消耗最多的熱量？(Ａ)速度較快的活動　(Ｂ)速度較慢的活動　(Ｃ)活動時間較短　(Ｄ)輕鬆的活動。

67.健康的外食，是以何為優先考量因素？

(Ａ)營養　(Ｂ)心情　(Ｃ)價格　(Ｄ)氣氛。

68.有關消耗熱量與脂肪，何者錯誤？(Ａ)人體每減掉　1　公斤脂肪，約需消耗　7700　大卡熱量　(Ｂ)維持理想的體重和健康的身體，除了要謹慎挑選食物外，還要懂得消耗多餘的熱量　(Ｃ)每次運動只要大量流汗，即使不到　30　分鐘，也可以消耗體內脂肪　(Ｄ)工作、聊天、上網等，都可以消耗熱量。

69.己知一大杯牛奶（240c.c.）中含蛋白質　8　公克、脂肪　8　公克、醣類　11　公克，則　2　杯牛奶可產生多少大卡的熱量？(Ａ)　108　大卡　(Ｂ)　148　大卡　(Ｃ)　203　大卡　(Ｄ)　296　大卡。

70.已知打桌球可以消耗的熱量為　5.3　大卡／公斤／小時。小瑜身高　160　公分，體重　50　公斤，請問她打桌球半個小時可以消耗約多少熱量？(Ａ)　133　大卡　(Ｂ)　265　大卡　(Ｃ)　132.5　卡　(Ｄ)　848　卡。

71.每人每天所需攝取的熱量會受到下列哪個因素的影響？(Ａ)體重　(Ｂ)年齡　(Ｃ)活動量　(Ｄ)以上皆是。

72.小孟是青春期的女生，雖然三餐正常，但有時在下午三、四點會覺得有點餓，請問下列哪個建議最好？(Ａ)吃些水果或牛奶當點心充飢　(Ｂ)為了避免肥胖，最好不要吃點心　(Ｃ)買一些餅乾或市售蒟蒻乾解饞　(Ｄ)放學買鹽酥雞或蔥油餅當點心吃，晚餐就不要吃了。

73.在外飲食時應該掌握的原則，下列何者正確？(Ａ)要合自己的口味　(Ｂ)要掌握只吃點心為原則　(Ｃ)盡量選擇肉類食物　(Ｄ)只選少油、少糖、少鹽、高纖的食物。

74.下列哪一項藥品廣告最值得信賴？(Ａ)強調「絕無副作用」　(Ｂ)有明星現身說法　(Ｃ)刊有「藥物許可證字號」和「廣告核准字號」　(Ｄ)宣稱「有醫療效果的食品」。

75.是消費者權益的最佳維護者？(Ａ)消費者自己　(Ｂ)廠商　(Ｃ)政府　(Ｄ)零售商。

76.安安買了一瓶豆漿，看到包裝上有如附圖的標示內容，請問這是下列哪一項目的資訊？



(Ａ)食品添加物名稱　(Ｂ)內容物名稱及其含量　(Ｃ)營養標示　(Ｄ)健康食品字樣及標準圖樣。

77.包裝食品所需標示的項目不包括以下哪種內容？(Ａ)商品的名稱　(Ｂ)內容物的成分　(Ｃ)重金屬含量標示　(Ｄ)食品添加物及其含量。

78.遇到消費問題時，下列哪一項態度錯誤？(Ａ)利用廠商的　0800　客服專線　(Ｂ)完整陳述事實並明確告知對方所犯過錯　(Ｃ)透過政府或民間的相關機構調解消費糾紛　(Ｄ)自認倒楣，息事寧人。

79.下列何者是符合支持消費者三不運動的行為？(Ａ)所有進口商品，不買　(Ｂ)標有藥物許可證字號的藥品，不吃　(Ｃ)消費過於低廉的商店，不去　(Ｄ)聚集不良分子的娛樂場所，不去。

80.網路購物需十分謹慎，下列何項方法容易導致風險發生？(Ａ)在交易完成前提供買家自己的個人或信用卡資料，以取得雙方互信　(Ｂ)網路購物前先查明商家是否是合法業者　(Ｃ)利用知名、合法的網路平台進行交易　(Ｄ)寧願運費多加點錢，選擇貨到付款的方式。

花蓮縣立宜昌國民中學105學年度第二學期第三次段考七年級體育科考試

**命題統整：陳俊誠老師 班級：\_\_\_\_\_\_\_座號： 姓名\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**01.0**有關游泳池的安全，下列何者不當？

(Ａ)游泳時要穿游泳衣，戴游泳帽　(Ｂ)游泳池旁要有救生員才可以下水

(Ｃ)游泳池的水質要保持清澈　 (Ｄ)非開放時間最適合游泳。

**2.**捷泳姿勢的腳部打水動作可以達到哪種功用？

(Ａ)修正腿部的下沉傾斜　(Ｂ)主要為了增加下半身浮力

(Ｃ)增加身體在水中的阻力　(Ｄ)以打水來帶動划手。

**3.**(甲)推水(乙)抓水(丙)入水(丁)出水面。上述捷泳姿勢的划手動作，哪種能產生主要的推進力？

(Ａ)丙　(Ｂ)丁　(Ｃ)甲　(Ｄ)乙。

**4.**游泳時會發生肌肉抽筋，下列哪一個不是發生原因？

(Ａ)未做暖身運動　(Ｂ)激烈運動後下水　(Ｃ)水溫較平時高　(Ｄ)下水前過多飲食。

**5.**關於捷泳的換氣動作，下列哪項敘述正確？

(Ａ)以軀幹及頭部轉向側邊　(Ｂ)頭部抬起換氣

(Ｃ)臉部朝下入水後須閉氣　(Ｄ)換氣時划手但不打水。

**6.**游泳時耳朵不小心進水，可能引發何種疾病？

(Ａ)外耳炎　(Ｂ)中耳炎　(Ｃ)足底筋膜炎　(Ｄ)重聽。

**7.**游泳前的熱身運動主要目的為何？

(Ａ)可以加速游泳速度　(Ｂ)可以讓身體曬黑

(Ｃ)可以展現身材　(Ｄ)可以避免運動傷害。

**8.**患有下列哪些疾病時最好不要游泳？(甲)香港腳(乙)高血壓(丙)急性結膜炎(丁)心臟病(戊)中耳炎。

(Ａ)甲乙丙丁　(Ｂ)甲丙戊　(Ｃ)乙丙戊　(Ｄ)甲乙丙丁戊。

**9.**下列何者不是游泳時必備的衛生事項？

(Ａ)戴泳帽　(Ｂ)擦防曬乳　(Ｃ)洗腳　(Ｄ)淋浴。

**10.**下列哪種物品不適合用來救援溺水者？

(Ａ)救生圈　(Ｂ)竹竿　(Ｃ)繩索　(Ｄ)紙箱。

**11.**下列哪一項不算是游泳的必備用具？

(Ａ)泳帽　(Ｂ)泳鏡　(Ｃ)游泳圈　(Ｄ)泳褲。

**12.**有關游泳池的安全下列何者不當？

(Ａ)入池以跳水的方式較有技術　(Ｂ)游泳最好結伴去

(Ｃ)具有傳染病或皮膚病者，切勿下池　(Ｄ)應先做暖身操並適應水溫。

**13.**游泳池的安全設施，應該包括下列何者？

(Ａ)救生員　(Ｂ)救生圈　(Ｃ)洗腳池　(Ｄ)以上皆是。

**14.**捷泳的完整動作中，何時是划水加換氣的最佳時機？

(Ａ)手要往前抓水時　(Ｂ)手要往後推水時

(Ｃ)手正要出水面時　(Ｄ)憋不住氣時。

**15.**使用游泳池時，以下何種行為不宜？

(Ａ)入池前，應先淋浴及洗腳　(Ｂ)入池前，要先做暖身運動

　(Ｃ)游泳時會消耗體力，可以帶東西去吃　(Ｄ)不可在游泳池邊奔跑。

**16.** 排球比賽中，除第5局外，先得幾分者為勝？ （A）15分（B）20分（C）25分（D）30分。

**17.** 排球比賽每一隊有幾次機會，將球擊回到對方的場區？ （A）1（B）2（C）3（D）4 次。

**18.** 排球運動中，在比賽中，球觸網而過，則?

（A）對方得分（B）比賽繼續（C）重行發球（D）犯規。

**19.** 排球場地之標準尺寸為 （A）9×18（B）8×18（C）7×18（D）6×18 公尺。

**20.** 排球攻擊區是在雙方網前 （A）1（B）2（C）3（D）4 公尺。

**21.** 排球場發球區的寬度為 （A）9（B）7（C）5（D）3 公尺。

**22.** 排球比賽獲發球權之一方應以 （A）教練指示（B）裁判決定

（C）順時鐘 （D）逆時鐘 輪轉一位。

**23.** 排球低手傳球的最佳接球位置?

（A）姆指（B）手掌（C）腕關節至肘部5-10公分處（D）手刀。

**24.** 排球比賽中的自由球員不得有以下何種行為（A）發球 （B）扣球 （C）托球（D）傳球。

**25.** 以下有關排球發球的規定，何者有誤（A）擊球瞬間不可踏入場區 （B）裁判鳴笛指示後始

可發球 （C）發球區為寬9公尺的區域（D）發球觸網須重新發球。

**26.** 以下何者是籃球運動的基本技術？ (A) 超遠距離投籃 (B) 胸前傳球

(C) 360度灌籃 (D) 花式運球。

**27.** 籃球比賽中，進攻隊一次完整的進攻有多少進攻時間？ (A) 24 (B) 14 (C) 8 (D) 5 秒。

**28.** 籃球正式比賽中，籃球場上同時最多有幾位球員在場上？ (A) 12 (B) 10 (C) 8 (D) 5 人。

**29.** 籃球正式比賽(依國際籃球規則，非NBA)，下列何者為正確的比賽時間？

(A) 共一節40分鐘 (B) 分四節，每節10分鐘  
 (C) 分上、下半場，半場為15分鐘 (D) 分上、下半場，半場為20分鐘。

**30.** 大陳覺得對手很弱，在球發進場後不斷的在後場運球玩弄對手，請問可能會出現何種判決？

(A) 後場8秒違例 (B) 看不起人犯規 (C) 運球過久違例 (D) 不會出現任何判決。

**31.** 阿倫發界外球時，請問幾秒內需將球傳出? (A) 3 (B) 5 (C) 8 (D) 10 秒。

**32.** 請問比賽中要請求暫停，該由誰來請求？ (A) 球隊教練 (B) 球員

(C) 場邊觀眾、加油團 (D) 看裁判心情。

**33.** 大元在比賽中與對手激烈卡位，對手心生不滿，出拳攻擊他，請問裁判應如何吹判？

(A) 兩人都有身體接觸，各給一次犯規 (B) 給出拳者一個普通犯規

(C) 出拳者奪權犯規，趕出比賽會場 (D) 籃球比賽本來就有身體碰撞不用給犯規。

**34.** 元元接到球，往籃框切入到禁區遇到補防球員，於是雙手將球拿起，但防守球員積極防守，讓元元無法做出投籃、傳球等動作超過一定時間。請問裁判該如何宣判？

(A)兩次運球 (B)走步 (C)籃下三秒 (D)五秒違例。

**35.** 籃球比賽中，場下隊友幫場上球員加油能提振士氣。請問下列何項為正向的加油方式？

(A)辱罵對方球員 (B)責怪己方對友 (C)喝倒采干擾對方球員 (D)鼓掌激勵隊友。

**36.** 下列何者非羽球接球技術之一？ (Ａ) 切球 (Ｂ) 高遠球 (Ｃ) 傳球 (Ｄ) 殺球。

**37.** 羽球比賽中，每次得分時，即為得 (Ａ) 1分 (Ｂ) 2分 (Ｃ) 3分(Ｄ) 4分。

**38.** 羽球單打比賽中，當發球方得分為偶數時，應在哪裡發球？

(Ａ) 左發球區 (Ｂ) 右發球區 (Ｃ) 中間 (Ｄ) 都可以。

**39.** 羽球發球時，羽球觸碰到球網後落在對方發球有效區內時，此時該如何判定?

(Ａ) 羽球觸網，發球方重新發球。 (Ｂ) 羽球觸網，接球方得分。

(Ｃ) 有效發球，發球方得分。 (Ｄ) 球觸碰球網，換接球方發球。

**40.** 在羽球的規則中，如果羽球的球頭落在球場端線上，請問裁判如何判定？

(A)界內球　(B)界外球　(C)球員自行判定　(D)重新發球。

**.**

**花蓮縣立宜昌國中105學年度第二學期七年級第三次段考健康與體育科答案**

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **D** | **A** | **D** | **C** | **A** | **B** | **D** | **D** | **B** | **D** |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| **C** | **A** | **D** | **B** | **C** | **C** | **C** | **B** | **A** | **C** |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| **A** | **C** | **C** | **B** | **D** | **B** | **A** | **B** | **B** | **A** |
| 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 |
| **B** | **A** | **C** | **D** | **D** | **C** | **A** | **B** | **C** | **A** |
| 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 |
| **A** | **B** | **B** | **B** | **A** | **B** | **A** | **A** | **B** | **A** |
| 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 |
| **B** | **B** | **D** | **B** | **B** | **D** | **C** | **D** | **C** | **A** |
| 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 |
| **D** | **A** | **A** | **C** | **B** | **A** | **A** | **C** | **D** | **C** |
| 71 | 72 | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 | 79 | 80 |
| **D** | **A** | **D** | **C** | **A** | **C** | **C** | **D** | **D** | **A** |