**花蓮縣立宜昌國民中學106學年度第一學期第三次段考7年級健康與體育領域試題**

**【健康教育科】**

**命題老師: 賴筱婷老師 7 年 \_\_\_班 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”)**

1. 六大類營養素包括醣類、脂肪、蛋白質、維生素、礦物質和水。
2. 複合性碳水化合物，如葡萄糖、果糖等，可以讓身體快速得到熱量。
3. 鐵是人體需求量最多的礦物質。
4. 一碟蔬菜是指煮熟後擺滿直徑15公分盤的量。
5. 炸雞、冰淇淋、洋芋片等高熱量食物，完全不能食用。
6. 魚肉和雞蛋都可提供蛋白質，所以只吃其中一種即可。
7. 均衡飲食對於正值發育期的青少年很重要，它能使身體獲得生長及活動時的各種營養素。
8. 小明現在十三歲，每天只吃炸雞、薯條，可能會因為熱量攝取過多，營養需求失去平衡而影響健康。
9. 成年人和青少年所需的食物分量一樣，兩者並沒有分別。
10. 為了讓自己長高、長壯，只要挑選自己喜歡吃的食物就好。

**二、選擇題：(每題2分，共60分)**

1. 下列關於醣類的敘述，何者**錯誤**？　  
   (A)又稱為碳水化合物　(B)可分為單純性及複合性兩類　(C)是最主要的熱量來源　(D)是調節蛋白質及脂肪所需的物質。
2. 醣類攝取過多，可能導致何種現象發生？　  
   (A)肥胖　(B)肌肉萎縮　(C)視力不良　(D)心血管疾病。
3. 下列何者**不是**青春期的飲食原則？　  
   (A)補充足夠的水分　 (B)多吃天然、不加工的食物　  
   (C)選擇含有大量全穀類、綠色蔬菜及水果的飲食　(D)選擇餅乾、油炸類等高熱量食物，才能滿足青少年的需求。
4. 愛運動的青少年可多攝取哪一類營養素，以獲得較持續的熱量，維持運動過程中的好體力？　  
   (A)醣類　(B)蛋白質　(C)脂肪　(D)礦物質。
5. 下列何種營養素是構成肌肉、血液、骨骼、皮膚及受傷後修補身體組織的重要物質，缺乏時會有肌肉萎縮、體重下降、貧血等現象？　(A)醣類　(B)蛋白質　(C)脂肪　(D)礦物質。
6. 下列有關脂肪的敘述，何者正確？　  
   (A)動物性脂肪對人體健康較有益　 (B)脂肪是人體最主要的熱量來源　  
   (C)脂肪是肥胖的來源，最好完全不要吃　(D)脂肪可以保護器官，還可以讓皮膚健康有光澤。
7. 下列何種維生素**不需要**每天攝取？　(A)維生素C　(B)維生素B1　(C)維生素B2　(D)維生素D。
8. 人體可透過太陽照射自行產生何種維生素？　(A)維生素A　(B)維生素B群　(C)維生素C　(D)維生素D。
9. 下列何種維生素和免疫功能有關？　(A)維生素A　(B)維生素B群　(C)維生素C　(D)維生素D。
10. 維生素B群中，何者可促進孕婦的乳汁分泌？　(A)維生素B1　(B)維生素B2　(C)菸鹼酸　(D)葉酸。
11. 下列何者**不是**健康飲食的特性？　  
    (A)多樣　(B)均衡　(C)暴飲暴食　(D)適度的節制。
12. 下列有關鈣質的敘述，何者**錯誤**？　  
    (A)鈣是人體需要量最多的礦物質　 (B)男生因運動量大，所以比女生更需要補充鈣質　  
    (C)青春期所儲存的鈣質，可說是將來一輩子的「骨本」　(D)攝取高鹽、高糖、高油的食品，會影響鈣質的吸收利用。
13. 下列為食物經由人體消化的過程，正確順序為何？　(甲)食道　(乙)口腔　(丙)小腸　(丁)胃　(戊)大腸　  
    (A)甲乙丙丁戊　(B)乙甲丁丙戊　(C)丙乙甲丁戊　(D)丁甲乙丙戊。
14. 下列何者**不是**脂肪的功能？　(A)潤滑皮膚　(B)保護器官　(C)預防便祕　(D)供給熱量。
15. 何種消化系統疾病可能導致胃腸穿孔、消化道出血的症狀？　(A)便祕　(B)腸胃炎　(C)消化不良　(D)消化性潰瘍。
16. 翔宇今天吃了兩碗飯、一碗麵、一片麵包、一杯牛奶、一碗鮮魚湯、一塊炸雞、一盤炒牛肉、香蕉和蘋果各一個。為了營養均衡，他還需要補充下列何種食物？　  
    (A)一杯可樂　(B)兩個雞蛋　(C)一包薯條　(D)三碟青菜。
17. 長時間便祕可能會引發何種疾病？　(A)痔瘡　(B)腹瀉　(C)胃炎　(D)消化性潰瘍。
18. 下列四份菜單中，何者較符合均衡飲食的原則？　  
    (A)吐司兩片夾草莓果醬、西瓜一片、可樂一杯　 (B)饅頭一個、荷包蛋一個、糖醋魚、宮保雞丁　  
    (C)乾飯一碗、炒青江菜、涼拌小黃瓜、芭樂一個　(D)乾飯一碗、青豆蝦仁、炒菠菜、紅燒豆腐、橘子一個。
19. 叮叮就讀國中一年級，弟弟噹噹則就讀國小三年級，請問：下列有關叮叮、噹噹兩人飲食情形的敘述，何者正確？　  
    (A)可以只吃自己喜歡的食物　 (B)叮叮和噹噹吃一樣多即可　  
    (C)因為正在發育，他們可以每天吃炸雞　(D)媽媽應該多為叮叮、噹噹準備豆魚肉蛋類及蔬菜類的食物。
20. 在現代社會裡，飲食變得越來越重要，為了讓自己成為飲食的主人，下列敘述何者正確？　(甲)吃東西時，要細嚼慢嚥　(乙)餓的時候吃，感覺飽就不要再吃　(丙)心情不好時，多吃東西可以舒緩情緒　(丁)聚餐時，為了合群，要盡量跟著同學的選擇吃　(戊)到吃到飽餐廳用餐要盡量吃，不可以浪費食物　(己)雖然嚮往偶像的身材，但為了健康，不隨便吃減肥餐　  
    (A)甲乙己　(B)甲丙戊　(C)乙丙戊　(D)乙丁己。
21. 下列關於醣類的敘述，何者**錯誤**？　  
    (A)醣類是人體最主要的熱量來源　   
    (B)澱粉、纖維素屬於單純性碳水化合物　  
    (C)醣類又名碳水化合物，可分為單純性及複合性兩類　  
    (D)纖維素存在於蔬菜、水果、全穀類食物中，可以促進腸的蠕動，幫助排便。
22. 何種維生素可以幫助人體形成膠原蛋白，並增進牙齦健康，對抗精神壓力？　  
    (A)維生素A　(B)維生素B2　(C)維生素C　(D)維生素D。
23. 下列何者是維護身體健康最佳的方式？　  
    (A)身體對非熱量營養素的需要量較少，所以缺乏也無所謂　  
    (B)只要吃維生素補充劑，就可獲得足夠營養素，不必在意每日飲食　  
    (C)營養素存在於各類食物中，所以應均衡飲食，多吃不同種類的食物　  
    (D)磷是構成骨骼和牙齒的主要成分，應多攝取含高磷碳酸飲料及加工食品。
24. 下列關於飲食與健康的敘述，何者**錯誤**？　  
    (A)為了避免肥胖，可以不吃飯只吃肉　   
    (B)不管處於何種階段，都必須均衡攝取食物　  
    (C)米飯除了含有醣類外，還含有非熱量營養素　  
    (D)人體中有三分之二是水，所以要攝取足夠的水分。
25. 下列有關成人版每日飲食指南的建議分量，何者**錯誤**？　  
    (A)低脂乳品類3杯 　   
    (B)豆魚肉蛋類3～8份　  
    (C)全穀根莖類1.5～4碗　   
    (D)油脂3～7茶匙與堅果種子類一份。
26. 下列何者是粗估一份肉類及一份水果的方法？　  
    (A)前者半個拳頭、後者一個手掌　  
    (B)前者半個手掌、後者一個拳頭　  
    (C)前者一個拳頭、後者半個手掌　  
    (D)前者一個手掌、後者半個拳頭。
27. 下列有關飲食原則的敘述，何者**錯誤**？　  
    (A)注意飲食是想減肥的人才需要在意的事　  
    (B)盡量吃多種類的食物，讓身體得到所需的各類營養素　  
    (C)早餐的青菜量不夠，可選擇有生菜、小黃瓜或番茄等食材的三明治　  
    (D)早餐沒有水果，可以帶個蘋果、蓮霧等水果到學校，當成早上的點心。
28. 如果希望為將來的健康多存一些資本，在飲食方面，我們應該多注意什麼？　  
    (A)吃腦補腦，因此要多吃燉豬腦　  
    (B)有多層包裝的食物，吃了才衛生　  
    (C)吃符合身體生長、活動需要的熱量及營養素　  
    (D)多吃自己喜歡的炸雞、洋芋片等高脂肪、高鹽的食物。
29. 下列何者**不是**青少年常見的飲食問題？　  
    (A)愛吃肉，脂肪及蛋白質攝取過量　  
    (B)偏好蔬果，因膳食纖維過多導致便祕　  
    (C)常吃泡麵容易導致營養素攝取不均衡　  
    (D)鈣質攝取不足，會導致長不高、齲齒、情緒差。
30. 缺乏下列何種維生素，會造成夜盲症？　  
    (A)維生素A　(B)維生素B1　(C)維生素B12　(D)維生素C。

**花蓮縣立宜昌國民中學106學年度第一學期第三次段考7年級健康與體育領域試題**

**【體育科】**

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

體適能(41～48題，每題2.5分，共20分)

1. 請將下列選項填入下列問題中：

(Ａ) 女800m/男1600m跑走　(Ｂ) 坐姿體前彎　(Ｃ) 一分鐘仰臥起坐　(Ｄ) 立定跳遠

（ ）41. 在體適能檢測項目中，下列何者是檢測心肺耐力項目？

（ ）42. 在體適能檢測項目中，下列何者是檢測肌力、肌耐力項目？

（ ）43. 在體適能檢測項目中，下列何者是檢測柔軟度項目？

（ ）44. 在體適能檢測項目中，下列何者是檢測瞬發力（爆發力）項目？

我國在推動十二年國教中將「體適能」成績亦納入升學比序的項目之一，其主要目的希望讓家長更重視體育、讓學生更認真上體育課，更希望能藉此提升國人的體適能。若各單項達門檻以上者各得2分；另各單項達銅牌以上者另加1分，特殊學生比照4項達門檻分數（8分）辦理，積分計算上限為9分。因此，同學可藉由均衡的飲食來維持正常體重及選擇適合自己的運動項目一星期維持至少五天的運動習慣；如游泳、慢跑等有氧運動來訓練心肺耐力；仰臥起坐、腹部V字運動等訓練肌肉適能等等。

（ ）45. 小郭在體適能檢測時，心肺耐力的成績已達銅牌，請問在花蓮區免試入學超額比序體適能項目的積分中可再加幾

分？   
(Ａ)1分　(Ｂ)2分　(Ｃ)3分　(Ｄ)4分。

（ ）46. 浩浩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) 無氧訓練　 (Ｂ) 重量訓練　 (Ｃ)有氧運動　 (Ｄ)肌力訓練。

（ ）47. 小宇身高175cm、體重65kg，請問小宇的身體質量指數約為？公式：BMI = 體重 (kg) / 身高 (m2)

(Ａ)21.22　(Ｂ) 20.28　(Ｃ)19.58　(Ｄ) 17.26

（ ）48.帥帥想要每星期都能有規律的運動量，來改善自己的體適能，請問他一星期大要運動幾天（次）？

　　　　(Ａ) 一天（次）　(Ｂ) 二至三天（次）　(Ｃ) 四天（次）　(Ｄ)至少五天（次）。

游泳(49～56題，每題2.5分，共20分)

（ ）49. 以下何者為不是進行水上運動時，應注意的安全事項？

（A）遵守游泳場所之一切規定 （B）下水前應先做暖身運動

（C）身體狀況欠佳時不宜下水 （D）在游泳場所裡跑跳。

（ ）50. 下列何者為非？

（A）飯後游泳最好要間隔一小時以上 （B）若發現有人溺水時，應立即下水救人

（C）游泳時最好兩人以上共同參與 （D）打雷或地震時，應立即離水上岸。

（ ）51. 何者不是游泳初學者在水中縱走時都會有

（A）站立不穩 （B）呼吸困難 （C）失去重心之感 （D）順暢韻律呼吸 的情況出現。

（ ）52. 預防抽筋的方法為何？

（A）飽食後再下水 （B）做大量暖身運動 （C）平時加強肌耐力 （D）以上皆非。

（ ）53. 水母漂浮法的名稱由來為

（A）其動作像水母 （B）可躲避水母的攻擊

（C）減低人們對水母的畏懼感 （D）突發奇想，並無特殊意義。

（ ）54. 游泳時小腿抽筋應成何種姿勢以按摩患部？

(Ａ) 仰漂 (Ｂ) 水母漂 (Ｃ) 踩水 （D） 潛水。

（ ）55. 夏日炎炎，以下何處為理想的戲水場域？

(Ａ) 美麗的溪邊 (Ｂ) 遼闊的海邊 (Ｃ) 平靜的深潭 （D）有合格救生員的泳池。

（ ）56. 若不幸遇到水上意外，以下自保方式何者為非？

(Ａ) 仰漂 (Ｂ) 水母漂 (Ｃ) 水上芭蕾 (Ｄ) 基本游泳技能

【尚有試題請繼續作答】

排球(57～64題，每題2.5分，共20分)

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

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

（ ）59. 排球運動中，在發球或比賽中，球觸網而過，則 （A）比賽繼續（B）對方得分（C）重行發球（D）犯規。

（ ）60. 排球場地之標準尺寸為 （A）9×16（B）8×16（C）9×18（D）20×20 公尺。

（ ）61. 排球攻擊區是在雙方網前 （A）2（B）3（C）4（D）5 公尺。

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

（ ）63. 排球比賽獲發球權之一方應以 （A）逆時鐘（B）裁判決定（C）順時鐘（D）教練指示 輪轉一位。

（ ）64. 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。

籃球(65～72題，每題2.5分，共20分)

（ ）65. 請問「哈佛小子」林書豪目前效力於NBA哪一隊？  
 (A) 布魯克林籃網隊 (B) 洛杉磯湖人隊 (C) 休士頓火箭隊 (D) 夏洛特黃蜂隊。

（ ）66. 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。

（ ）67. 籃球正式比賽中，一隊同時最多有幾位球員在場上？ (A) 12 (B) 10 (C) 8 (D) 5 人。

（ ）68. 以下何者非籃球運動的基本技術？ (A) 原地投籃 (B) 胸前傳球 (C) 360度灌籃 (D) 換手運球。

（ ）69. 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50分鐘 (B) 分上、下半場，半場為20分鐘   
 (C) 分上、下半場，半場為15分鐘 (D) 分四節，每節10分鐘。

（ ）70. 阿誠為進攻隊球員，在球進入前場後，請問他不能在禁區待超過幾秒? (A) 3 (B) 5 (C) 8 (D) 10 秒。

（ ）71. 請問比賽中若要請求暫停，該由誰來請求？ (A) 球員 (B) 球隊教練 (C) 場邊觀眾、加油團 (D) 看裁判心情。

（ ）72. 籃球比賽中，假設對裁判判決有疑義，下列何種做法是被允許的?

(A) 大聲對裁判咆哮 (B) 由場上隊長有禮貌的向裁判詢問   
 (C) 教練直接到場上質問裁判 (D) 加油團直接詢問裁判。

田徑(73～80題，每題2.5分，共20分)

（ ）73. 下列哪一項徑賽，發令員口令不需含「預備」？ (A)100m (B)800m (C)400m (D)200m。

（ ）74. 下列哪一項徑賽起跑不需分道？ (A)400m (B)800m (C)1500m (D)200m。

（ ）75. 跑步時，兩隻腳交替著地的時間稱為 (A)步頻 (B)步幅 (C)跨長 (D)彈性。

（ ）76. 田徑比賽接力賽傳接棒的接力區距離是 (A)20 (B)15 (C)10 (D)18 公尺。

（ ）77. 下列何者不是田徑比賽中的短距離項目? (A)100公尺 (B)200公尺 (C)300公尺 (D)400公尺。

（ ）78. 下列何者是田徑正式比賽中的團體項目? (甲)400公尺接力 (乙)大隊接力 (丙)1600公尺接力 (丁)十項全能

(A)丙丁 (B)甲乙 (C)乙丁 (D)甲丙。

（ ）79. 下列何者屬「有氧運動」？ (A)壓腿 (B)慢跑 (C)看電視 (D)短跑。

（ ）80. 馬拉松比賽的距離有多長？ (A)26公里 (B)42.195公里 (C)40公里 (D)100公里。

**花蓮縣立宜昌國民中學106學年度第一學期第三次段考7年級健康與體育領域試題**

**答案卷**

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **題號** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | **36** | **37** | **38** | **39** | **40** |
| **答案** | **C** | **B** | **B** | **C** | **D** | **D** | **A** | **D** | **D** | **A** | **B** | **C** | **C** | **A** | **A** | **B** | **A** | **C** | **B** | **A** |

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