**花蓮縣立宜昌國民中學106學年度第二學期第三次段考7年級 健康與體育領域 考試卷**

**【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. 雨天騎腳踏車，一手撐傘、一手騎車的方式騎腳踏車是安全無虞的方式。
2. 請問圖中拔插頭的方式是否安全？  
   
3. 化學性火災可以使用乾粉滅火器滅火。
4. 電線綑綁的方式以S型最佳。
5. 當場被發現歹徒的犯罪行為，即會以「現行犯」逮捕之。
6. 滅火時須站在上風處，朝向火苗滅火。
7. 浴室地面安裝止滑墊，可以避免家人在浴室中滑倒的事故發生。
8. 將熱水器安裝在室內，容易引起二氧化碳中毒。
9. 我們應利用隨身物品，例如：原子筆、梳子、鑰匙等物品，在危機時候保護自己脫離險境。
10. 學習防身技巧，可以在危機時刻幫助自己脫離險境。

**二、選擇題：(每題2分，共60分)**

1. 下列關於事故傷害的敘述，何者正確？   
   (A)是中年人的主要死因 (B)事故傷害多屬於天然因素   
   (C)事故傷害多來自人為疏忽 (D)根據民國104年的資料，事故傷害已非國人十大死因之一。
2. 老人及幼兒在家中最常發生的事故傷害為何？(A)火災 (B)割傷 (C)摔傷 (D)一氧化碳中毒。
3. 下列對於物品添購或使用的安全要求，何者正確？   
   (A)第一次使用物品時，必須詳閱說明書   
   (B)物品的品質和家庭安全沒有絕對的關係   
   (C)價格越高代表品質越好，也代表使用時越安全   
   (D)添購家具時，以名號響亮且價高的為優先考量，因為家裡放置這樣的家具才顯得氣派。
4. 下列關於安全問題的解決方式，正確的排列順序為何？ (甲)執行結果 (乙)尋求解決問題的方法 (丙)主動發現及探索問題 (丁)設定解決問題的目標 (戊)選擇可行的方法做做看。  
   (A)甲乙丙丁戊 (B)乙丙戊丁甲 (C)丙丁乙戊甲 (D)戊丙丁乙甲。
5. 下列關於用電安全的敘述，何者正確？   
   (A)不以潮溼的手碰觸電器 (B)為了保暖，可以將電暖氣放在棉被旁邊   
   (C)用力拉扯電線拔除插頭，可以預防觸電 (D)為了節能減碳，可以在一個插座上，同時使用多種電器。
6. 下列關於一氧化碳中毒的敘述，何者正確？　  
   (A)中毒者身體通常呈現紫黑色　 (B)一氧化碳與血紅素的結合力比氧氣小　  
   (C)當氧氣不足、瓦斯燃燒不完全時，就會產生一氧化碳　(D)一氧化碳是一種無色、無臭、無味的氣體，而且沒有毒性。
7. 請排出正確使用滅火器的順序。 (甲)提起滅火器 (乙)拉開安全插梢 (丙)站在上風處，握住皮管、朝向火苗 (丁)用力壓下手壓柄 (戊)朝火源根部噴灑　(己)左右移動掃射 (庚)火苗熄滅後，以冷水澆熄餘燼　(辛)保持監控，確定完全熄滅  
   (A)甲乙丙丁戊己庚辛 (B)甲丙戊丁辛己乙庚　(C)戊己辛丁丙乙甲庚 (D)己丙戊丁甲乙庚辛。
8. 下列關於維護校園安全的注意事項，何者**錯誤**？　  
   (A)在走廊上行走，轉彎時須慢行　 (B)下雨天磁磚溼滑，應小心慢行勿奔跑　  
   (C)為了確保教室內照明充足，可以攀爬擦拭高處窗戶　(D)使用運動器材前，應檢閱使用說明，並檢查器材的完整性。
9. 下列關於騎乘自行車應注意的事項，何者**錯誤**？　  
   (A)行車前，檢查輪胎、鏈條、零件　  
   (B)不可並排騎乘，也不可騎車載人　  
   (C)只要小心一點，不戴安全帽也沒關係　  
   (D)騎乘自行車時，應遠離轉彎的車輛，避免行進中汽車駕駛人看不見的視野死角。
10. 下列何種方法可以保護自身安全？　  
    (A)躲在陰暗的角落讓壞人看不見　 (B)保護自己的財物，和壞人奮戰到底　  
    (C)只要覺得有人跟蹤，立即拿出物品攻擊對方　(D)如果遭受挾持，可以立即大喊「失火啦！」引起路人注意。
11. 下列何種方式可以提高危機處理的能力？　  
    (A)練習以暴制暴的防身方法　 (B)不要穿著太暴露就能避免歹徒的侵犯　  
    (C)臨機應變即可，平日不需有心理準備　(D)平日在心中演練發生危險時的處理流程。
12. 下列何種方法可以預防危機發生？　  
    (A)隨時注意身旁人事物的動靜　 (B)外出時應低調，不需告訴任何人　  
    (C)可以和第一次見面的網友一起夜遊　 (D)陌生人提供的飲料若看起來無異就可以接受。
13. 下列對人身安全的敘述，何者正確？　  
    (A)長相斯文的人，一定不是壞人　 (B)人身安全的危機僅限於性侵害一種　  
    (C)人身安全的危機顯而易見，很容易避免　(D)危機發生時，若能善用智慧與手邊資源，即可能化危機為轉機。
14. 下列何者**不是**幫助自己脫離困境的小技巧？　  
    (A)遇到歹徒欲搶奪財物時，應和他奮戰到底　 (B)利用手肘攻擊歹徒最脆弱的地方，爭取脫逃的機會　  
    (C)遇到歹徒跟蹤時，可到附近的便利商店請求店員幫忙　(D)遇到歹徒時，可利用哨子引起他人注意，讓歹徒知難而退。
15. 接獲中獎需繳納稅金的電話通知時，下列何種處理方式最適當？　  
    (A)立刻匯出稅金，以便領取獎項　 (B)撥打反詐騙專線，確認事件的真實性　  
    (C)聯絡親朋好友一起領獎，壯大聲勢，以免被騙　(D)請對方先將款項匯入你的帳戶，看到獎金後即匯出稅金。
16. 下列電話分別是何種機構？　(甲)113　(乙)110　(丙)165

(A)(甲)警察局、(乙)反詐騙電話、(丙)婦幼保護專線　(B)(甲)反詐騙電話、(乙)婦幼保護專線、(丙)警察局　  
(C)(甲)婦幼保護專線、(乙)警察局、(丙)反詐騙電話　(D)(甲)婦幼保護專線、(乙)反詐騙電話、(丙)警察局。

1. 中秋烤肉夜，宜軒對著紫婕的臉點燃仙女棒，導致紫婕的臉部灼傷。分析此次事故，你認為主要的原因是什麼？　  
   (A)缺乏安全知識　(B)不安全的態度與行為　(C)不熟練的技術　(D)個人情緒。
2. 熱水器應裝在加裝的何處最適當？(A)臥室　(B)浴室　(C)加蓋的封閉陽臺　(D)通風良好的陽臺。
3. 關於用電安全，下列哪種行為較妥當？　  
   (A)將延長線的插座全部插滿　 (B)使用電器前詳讀說明書　  
   (C)沒擦乾的手直去接拔電器插頭　(D)用橡皮筋把電線綑綁收納。
4. 當火災發生時，下列哪一種逃生方式可能會讓你命喪黃泉？　  
   (A)搭電梯　(B)利用手背輕觸門把試溫度　(C)低姿態爬行　(D)用毛巾、手帕掩住口鼻。
5. 下列何者情況屬於「勒索」？　  
   (A)限制他人行動 　(B)以暴力手段脅迫他人發生性行為　  
   (C)未經同意拿取財物 　(D)以威脅或脅迫的語言及動作強取他人財物。
6. 下列何者情況屬於「偷竊」？　  
   (A)以暴力手段脅迫他人發生性行為 　(B)未經同意以暴力手段強取被害人財物　  
   (C)在不適當的場所，暴露身上重要部位　(D) 未經同意拿取財物。
7. 如果發現有人一直尾隨在你身後，你該如何處理？　  
   (A)不理會，繼續走自己的路　(B)往人少的方向走去　(C)走進附近的店家　(D)站著不動。
8. 苡妡晚上10點才從補習班離開準備自行走路回家，應選擇哪一條道路回家？　  
   (A)路燈較多的路線　(B)人潮較少的路線　(C)田間小路　(D)沒有人行道的路線。
9. 子茵收到一封簡訊，內容為「您網購的東西，目前尚未付款，請立刻轉帳至╳╳╳-╳╳╳-╳╳╳-╳╳╳╳帳號」。奇怪的是子茵是一年前在這網站上網購，請問子茵接下來的處理方式何者**不妥**？　  
   (A)打電話去165詢問是否為詐騙　(B)打電話去警察局諮詢　(C)不理會此簡訊　(D)立刻匯錢對方。
10. 下列何者情況屬於「搶劫」？　  
    (A)未經同意以暴力手段強取被害人財物　(B)未經同意拿取財物　  
    (C)以暴力手段脅迫他人發生性行為　 (D)詐騙他人財物。
11. 危機發生的當下，我們要很機警的善用身邊小物來幫助自己。下列哪些物品有可能幫助自己脫離險境？　  
    (A)原子筆　(B)雨傘　(C)梳子　(D)以上皆可。
12. 承恩看到新聞上的跑馬燈標題「自家附近有十大槍擊要犯躲藏在附近，警察正在大規模搜捕中」。請問承恩該怎麼做？  
    (A)在家中不出門　(B)出門尋找槍擊要犯　(C)帶著重要證件逃離避難　(D)在facebook上發佈此訊息希望能獲得「讚」。
13. 下列何者事故傷害與其原因分析，何者正確？　  
    (A)子晉總是不刷牙，導致蛀牙的發生──不安全的態度和行為導致　  
    (B)君智因為急著上學，紅燈右轉卻被車著撞到──缺乏熟練技術　  
    (C)乙成吃飯時囫圇吞棗，導致食物哽塞──缺乏安全知識　  
    (D)翊瑋因為不想弄亂剛完成的頭髮造型，所以騎車不戴安全帽──不安全的態度和行為
14. 國中生較容易發生事故以下列哪些地點為主？　(A)校門口　(B)學務處　(C)導師辦公室　(D)運動場。

**【尚有試題請繼續作答】**

**花蓮縣立宜昌國民中學106學年度第二學期第三次段考7年級 健康與體育領域 考試卷**

**【體育科】命題統整: 陳俊誠老師 7 年 \_\_\_班 座號：\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

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. 阿明在體適能檢測時，心肺耐力的成績已達銀牌，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. 小安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. 風見身高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.阿牛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）。

羽球(49～56題，每題2.5分，共20分)

（ ）49.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。

（ ）50.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。

（ ）51.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。

（ ）52.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。

（ ）53.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)自行判定

　 (D)重新發球。

（ ）54.正式羽球比賽是屬於哪一種賽制？ (A)五局三勝制 (B)三局兩勝制 (C)連勝二局制 (D)單局決勝制。

（ ）55.正式羽球比賽第一局的第一次發球權是如何決定的？(A)擲銅板決定 (B)上一場比賽得分較高者先發 (C)先向

裁判報到者先發球 (D)雙方球員私底下決定。

（ ）56.承上題，第二局的第一次發球權是如何決定的？ (A)第一局落敗者 (B)第一局得勝者 (C)第一局發球者

(D)第一局未發球者。

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. 田徑比賽接力賽跑的傳接棒的接力區是 (A)20 (B)15 (C)10 (D)18。

（ ）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學年度第二學期第三次段考7年級 健康與體育領域 考試卷**

**【解答】**

**【健康教育科】**

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

**【體育科】**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 |
| **A** | **C** | **B** | **D** | **A** | **C** | **A** | **D** | **C** | **A** |
| 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 |
| **B** | **C** | **A** | **B** | **A** | **B** | **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** |