**花蓮縣立宜昌國民中學106學年度第二學期第三次段考8年級 健康與體育領域 考試卷**

【健康教育科】命題老師：李雅惠老師 班級： 座號： 姓名：

1. **是非題：(每題4分，共40分)**

**※ 對的請劃“A”，錯的請劃“B**

1. 復甦姿勢每1小時要換邊一次。
2. 臺灣事故傷害類型中，最常見的就是道路事故。
3. 止血點止血法是以手指壓在傷口靠近心臟的動脈止血點上。
4. 包紮結束後，繃帶的打結處，以肢體內側為佳。
5. 不論是螺旋狀包紮法或環狀包紮法，第一步都是固定繃帶。
6. 安全認證除了社區外，學校也可以被認證。
7. 人工呼吸前須確定患者呼吸道有無阻塞，才能進行。
8. CPR口訣中A指的是暢通食道，確保患者沒有吃東西。
9. 患者若清醒，可以持續幫他實施心肺復甦術。
10. 學校或社區面對問題，只能靠自己土法煉鋼，不須引進外在資源。

**二、選擇題：(每題2分，共60分)**

1. 心肺復甦術的施救黃金時間為何？　(A)四～六分鐘　(B)

七～八分鐘　(C)十～十五分鐘　(D)十五～二十分鐘。

1. 下列關於自動體外心臟電擊去顫器使用的敘述，何者錯

誤？　(A)使用在心跳暫時停止的傷患身上　(B)當自動體外心臟電擊去顫器正在評估傷患時，急救人員不可碰觸傷患　(C)取得自動體外心臟電擊去顫器後，仍要將心肺復甦術的步驟完成才可進行　(D)使用自動體外心臟電擊去顫器電擊貼片時需要脫掉傷患上衣，將電擊貼片貼在傷患皮膚上。

1. 下列何者不是急救目的？　(A)挽救傷患的生命　(B)防止

傷勢或病情惡化　(C)使傷患能及早接受治療　(D)幫助醫

護人員進行醫療行為。

1. 心肺復甦術的正確順序為何？　(甲)胸部按壓　(乙)叫！

叫！　(丙)維持呼吸　(丁)打開呼吸道　(A)甲乙丁丙　(B)乙甲丁丙　(C)乙丁丙甲　(D)丙丁乙甲。

1. 施行胸部心臟按壓時，兩手的手指互扣或翹起的原因為

何？　(A)比較好施力　(B)姿勢比較優雅　(C)避免壓迫肋骨而造成骨折　(D)施救者手部比較不會受到傷害。

1. 下列何者是下水游泳時的正確行為？　(A)文靜習慣不吃

飯，餓著肚子下水游泳　(B)小倩做了熱身操，並穿著泳衣才下水游泳　(C)戲水時，小敏喜歡將同伴的頭壓在水面下　(D)游泳容易肚子餓，所以恩恩喜歡吃得很飽後再下水游泳。

1. 下列何種止血法最具危險性？　(A)止血點止血法　(B)止

血帶止血法　(C)直接加壓止血法　(D)抬高傷肢止血法。

1. 若社區內的公共場所未符合消防規定，你可以採取哪些措

施？　(甲)保持逃生通道順暢　(乙)由社區對民眾進行公告　(丙)主動要求消防機關督促改善　(丁)透過社區委員會處罰負責人
(A)甲乙丙　(B)甲乙丁　(C)甲丙丁　(D)乙丙丁。

1. 進行胸部按壓與人工呼吸的頻率應為何？　(A)以每分鐘

九十次的頻率，先行連續十次按壓後，接著一次人工呼吸　(B)以每分鐘一百次的頻率，先行連續十次按壓後，接著兩次人工呼吸　(C)以每分鐘一百二十次的頻率，先行連續二十次按壓後，接著兩次人工呼吸　(D)以每分鐘一百次～一百二十次的頻率，先行連續三十次按壓後，接著兩次人工呼吸。

1. 當你在馬路上看見事故發生，下列做法何者正確？　 (A)趕快撥打119尋求協助　(B)盡速離開，以免惹禍上身　(C)無論如何，都應先將傷患搬離現場　(D)救人是見義勇為的事，不需要找證人。
2. 小明上體育課時，不小心跌斷了大腿骨，可否以單人攙扶

法將他送到健康中心？　(A)可以，速度比較快　(B)可以，順便幫小明做復健　(C)不可以，應該使用單人背負法　(D)不可以，會加重小明腿部的傷勢。

1. 下列有關公共場所消防設備的敘述，何者錯誤？　(A)不

管是否符合規定，都不會受到處分　(B)複查如果不合規定時，管理者需接受罰鍰　(C)依規定需要有完整的消防安全設備與逃生路線、窗口的規畫　(D)若消防設備不符合消防安全規定時，管理者需檢修消防安全設備，並接受複查。

1. 下列有關懸臂吊帶法的敘述？　(A)手指要藏在三角巾內

(B)三角巾的兩端在頸椎處打結　(C)手掌部位要比手肘部位略高　(D)三角巾的頂端放在手掌，斜邊放在手肘那一邊。

1. 下列何種情形適合立即施行心肺復甦術？　(A)正杰：手

臂切傷，大量流血　(B)耀輝：騎車摔倒，躺在地上　(C)英偉：大腿骨折，臉色蒼白毫無血色　(D)志明：被高壓電擊中，心跳呼吸皆停止。

1. 包紮時，哪些地方不能作為打平結的固定處？　(甲)受傷

部位　(乙)頸關節　(丙)常摩擦處　(丁)受壓部位　(戊)肢體內側
(A)甲丁戊　(B)乙丙丁　(C)丙丁戊　(D)甲乙丙丁戊。

1. 下列有關提高自行車的騎乘安全方法，何者正確？　(A)

騎乘自行車可以不必遵守交通號誌　(B)在社區內騎乘自行車不需要戴安全帽　(C)自行車速度很慢，所以不必與行人道區分　(D)建議社區內的學校，進行自行車證照研習。

1. 下列關於兩個人使用徒手搬運法的敘述，何者正確？(A)

傷患意識不清楚也沒有關係　(B)效果沒有單人搬運法來得好　(C)兩人徒手搬運法，可以搬運腳部骨折的病患　(D)若傷患意識較不清楚，可使用兩人座抬搬運法，讓傷患背部有支撐。

1. 下列哪一項行動有助於改善社區治安？　(A)民眾成立社

區治安巡守隊　(B)為了社區安寧，應將警鈴拆除　(C)對每個進入社區的陌生人都充滿敵意　(D)為了社區居民的隱私，應將監視系統拆除。

1. 下列對於心肺復甦術的敘述，何者錯誤？　(A)可使用於

心跳及呼吸停止的人身上　(B)包含胸部心臟按壓及口對口人工呼吸　(C)當發現傷患昏迷時，要立刻實施口對口人工呼吸　(D)利用壓額提下巴法，目的是為了打開患者的呼吸道。

1. 健康社區的概念是來自下列哪個組織，所推動的「健康城

市計畫」？
(A)世界展望會 　(B)國際人權組織
(C)世界衛生組織　(D)聯合國教育、科學及文化組織。

1. 下列有關安全社區的敘述，何者正確？　(A)辦理講習課

程，加強社區居民危機意識　(B)為了保有居住隱私，不應該與鄰居太過親近　(C)社區安全應該由警政單位全權負責，居民不需擔心　(D)為了社區居民的安全，強制規定家家戶戶都要加裝監視系統。

1. 若施救人員足夠、傷患意識不清醒、無法行走、需快速移

開傷患時，較適合使用何種搬運法？
(A)單人背負法　 (B)三人搬運法
(C)兩人徒手搬運法　(D)兩人扶持行走法。

1. 下列哪一項法令規定，慢車不得擅自變更裝置，並應保持

煞車、鈴號、燈光及反光裝置等安全設備的良好與完整？　(A)市區道路條例　 (B)道路交通安全規則
(C)道路交通安全守則　(D)道路交通管理處罰條例。

1. 下列有關社區的敘述，何者正確？
(A)過去社區組織守望相助的功能全部不見了
(B)社區中的環境衛生與治安問題是政府應該要處理的事，居民可以不理會
(C)只要一群人同住在一棟公寓或一個區域，就可以算是一個功能健全的社區
(D)一個健全的社區是當面對共同的生活問題時，社區內的人力與物力資源便能集結起來，以尋求更好的社區生活內涵。
2. 下列有關社區的敘述，何者錯誤？　(甲)社區內的事務應

完全由政府主導　(乙)交通便利不混亂是社區應具備的良好生活機能之一　(丙)三合院或四合院的房屋型態，讓社區居民間的摩擦更大　(丁)社區是一群人居住於同一地理區域內，共同使用生活資源，並具有互動關係
(A)甲乙　(B)甲丙　(C)乙丙　(D)丙丁。

1. 根據下列敘述，何者是社區環境改善工作的步驟？　(甲)

診斷社區問題發生的原因是屬於哪一種因素　(乙)尋找可行的人力與物力，進行社區改造計畫　(丙)觀察社區中哪些地方屬於治安死角　(丁)針對社區問題提出具體可行的辦法
(A)丙甲乙丁　(B)丙甲丁乙
(C)丁乙丙甲　(D)丁丙甲乙。

1. 下列何種做法有助於維護社區安全？　(甲)社區安全是管

理員的責任，與我無關　(乙)每位居民都應有公共安全的認知與態度　(丙)每人都有責任維護社區硬體設施的完善　(丁)要有足夠的安全知識，才能避免危險的發生
(A)甲乙丙　(B)甲乙丁　(C)甲丙丁　(D)乙丙丁。

1. 社區中的樓梯堆滿雜物，影響社區居民安全時，下列哪一

項做法不適當？
(A)我們沒有能力管理社區的事務
(B)在社區公報中，促使大家一起改善
(C)以社區委員會的名義提醒該場所負責人
(D)主動告知當地消防機關此場所不合規定之處。

1. 一個完整的社區，需要符合下列哪些條件？　(甲)要有一

群人　(乙)住在同一地理區域　(丙)使用共同生活資源　(丁)各自生活，互不往來
(A)甲乙丙　(B)甲乙丁　(C)甲丙丁　(D)乙丙丁。

1. 某社區消防設備不足且沒有定期檢查，下列何者不是居民

積極且自發性的改善行動？
(A)打電話責罵政府相關單位
(B)社區居民共同討論消防設備的設置規畫
(C)住戶輪流檢查消防設備，並排出工作執掌表
(D)全體住戶同意，向住戶收取社區管理經費，購買消防設備。

【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8年級 健康與體育領域 考試卷**

【體育科】命題統整：陳俊誠老師 班級： 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）。

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】

羽球(57～62題，每題2.5分，共15分)

（ ）57.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。

（ ）58.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。

（ ）59.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。

（ ）60.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。

（ ）61.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。

（ ）62.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。

排球(63～68題，每題2.5分，共15分)

（ ）63. 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。

（ ）64. 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。

（ ）65. 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。

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

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

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

籃球(69～74題，每題2.5分，共15分)

（ ）69. 請問2018 NBA總冠軍為NBA隊伍當中的哪一隊？
 (A) 布魯克林籃網隊 (B) 洛杉磯湖人隊 (C) 休士頓火箭隊 (D) 金州勇士隊。

（ ）70. 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。

（ ）71. 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。

（ ）72. 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。

（ ）73. 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。

（ ）74. 阿偉為進攻隊球員，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。

田徑(75～80題，每題2.5分，共15分)

（ ）75. 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。

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

（ ）77. 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。

（ ）78. 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 公尺。

（ ）79. 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。

（ ）80. 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。

**花蓮縣立宜昌國民中學106學年度第二學期第三次段考8年級 健康與體育領域 考試卷**

答案

【健康教育科】命題老師：李雅惠老師 班級： 座號： 姓名：

**一、是非題01~10：(每題4分，共40分)**

**二、選擇題11~40：(每題2分，共60分)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | A | A | B | A | A | A | B | B | B | A | C | D | B | C | B | B | A | D | A |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | C | D | D | D | D | A | C | C | A | B | B | D | B | B | D | A | A | A |

【健康教育科】

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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** | **C** | **A** | **B** | **C** |
| 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 |
| **A** | **B** | **B** | **B** | **A** | **C** | **B** | **D** | **D** | **A** |
| 71 | 72 | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 | 79 | 80 |
| **D** | **C** | **B** | **A** | **B** | **C** | **A** | **A** | **C** | **D** |