

花蓮縣立宜昌國中 107 學年度第一學期九年級第三次段考健康教育科試題

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”

1. 健康食品屬於藥品的一種，需通過政府認證，才能稱之為健康食品。
2. 餐飲店若有良好的隔絕設備(如透明蓋等)，可以避免病媒及灰塵污染。
3. 使用網路時，應遵守自己預定的時間範圍，避免產生網路成癮的現象。
4. 花生、玉米等食物若產生黃麴毒素，會在人體內累積造成肝臟的慢性中毒，嚴重時甚至會導致肝癌。
5. 對於未經求證的資訊，應保持存疑的態度，以免造成知識與行為的扭曲。
6. 網路霸凌或侵害智慧財產權是犯法的行為。
7. 食用各種健康食品和按時節進補就能保證能有健康的身體。
8. 不同的體質，可進補的傳統食材都一樣。
9. 健康食品等同於保健食品，都有經衛生福利部查驗登記許可，發給小綠人認證標章。
10. 只要有益於健康的食品均稱為健康食品。

二、選擇：(每題 2 分，共 60 分)

11. 小強無法克制自己上網的時間，很可能是發生什麼情況？ (A)被人下咒 (B)網路成癮症 (C)學校規定的功課 (D)純屬個人的休閒娛樂。
12. 由於人際溝通的形式越來越多，我們應該具備何種態度才正確？ (A)不論使用何種方式，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，因此可不必要理會對方的反應。
13. 下列關於「自由基」的敘述，何者正確？ (A)自由基能活化生理功能，讓身體更加年輕 (B)人不健康的生活型態會促使體內的自由基增多 (C)人體在消滅病原體後所產生的不安定氧分子 (D)人體進行呼吸作用時，所吸入的不安定氧分子。
14. 下列關於「體質」的描述，何者正確？ (A)體質偏燥熱者，適合食用溫熱食材 (B)身體自己最了解，所以自行判斷體質即可 (C)中醫師判斷體質的方法為「望、聞、問、切、聽」五診 (D)人的體質會依其遺傳等內在因素及生活型態不同而有所異。
15. 以下關於市面上常見的彩色吸管或餐具的敘述，何者錯誤？ (A)過量的鉛，長期累積人體可能導致男性不孕 (B)研究證實男性精液中鉛濃度越高，精蟲數量越少 (C)彩色吸管只要在適當溫度使用就不需擔心會進入人體 (D)玩具或餐具上過量的鉛若進入人體累積，容易影響孩童的腦部發展。
16. 選購健康食品應注意下列哪些事項？(甲)是否有名人推薦 (乙)是否有藝人代言 (丙)是否有健康食品合格標章 (丁)是否符合健康食品管理法規定。 (A)甲乙 (B)甲丙 (C)乙丙 (D)丙丁。
17. 下列有關食品中毒的敘述，何者正確？ (A)食用處理不當的河豚會引發細菌性食品中毒 (B)發芽的馬鈴薯，是屬於天然毒素中的黴菌毒素 (C)因為細菌引起的中毒現象，稱為「化學性食品中毒」 (D)因食用含有農藥、非法添加物、重金屬等化學物質的食物而中毒者，為化學性食品中毒。
18. 王媽媽最近意識到抗老化的重要性，所以想要展開一場抗老大作戰。下列何者是最健康的方法？ (A)花錢做雷射除皺手術 (B)三餐飯後都吃抗氧化食品補充劑 (C)多吃油炸物、精緻加工食品，補充身體能量 (D)多吃富含抗氧化功效的蔬菜，例如：花椰菜、胡蘿蔔。
19. 下列哪一項飲食觀念的敘述正確？ (A)要對抗自由基的產生，只要多吃健康食品就可以 (B)要增加鐵質的攝取，一定要購買含高鐵的健康食品 (C)食材便宜絕對沒好貨，選購最高價位的食材，才能安心食用 (D)多吃堅果種子類、莓果類等食物，可以提升人體抗氧化的作用。
20. 下列何者是長期上網所造成的影響？ (A)睡眠品質變好，更容易入睡 (B)與家人面對面溝通的時間增加 (C)頭痛、肩膀僵硬及局部肌肉痠痛 (D)活動時間減少有充足的休息，導致體力變好。
21. 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、克制上網的欲望 (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。
22. 下列對於「健康食品」與「保健食品」的說法，何者不正確？ (A)陳小姐：「保健食品不是藥品，它不能治療疾病。」 (B)李伯伯：「健康食品具有實際治療、矯正疾病的功效！」 (C)王媽媽：「沒有經過認證的保健食品不能歸類為健康食品。」 (D)黃大哥：「健康食品需要經過政府認證，經嚴格審查後才能稱之。」
23. 下列關於傳統食材的描述，何者錯誤？ (A)傳統食材取自於植物、動物及礦物 (B)進入二十一世紀後才出現藥食同源的觀念 (C)高血壓患者，不適合食用人參，因為會讓血壓升高 (D)即便傳統食材藥性溫和，也不適合與西藥一起服用。
24. 以下關於痛痛病的描述，何者正確？ (A)在臺灣及美國曾經發生過 (B)因為會使中毒者不自主的喊痛，因此稱為痛痛病 (C)因工廠排放含鉛廢水污染魚蝦、貝類及稻米進而進入人體導致 (D)中毒後會引發身體部分營養流失產生軟骨症及自發性骨折，引起全身疼痛。
25. 下列有關網路成癮症的敘述，何者正確？ (A)與親人和朋友的互動越來越好 (B)對上網之外的活動皆不感興趣 (C)不上網時會有興奮、情緒亢亢情形出現 (D)因為長時間上網，所以人際關係越來越好。
26. 下列四位同學中，哪一位能健康的使用網路與人互動？ (A)使用不實身分上聊天室 (B)利用 e-mail 聯絡朋友，傳遞關心和祝福 (C)在網路上留下基本資料，以便參加各種抽獎活動 (D)下載各式各樣的軟體並燒錄成光碟，賣給同學以增進人際關係。

27. 下列關於食品中毒的預防敘述，何者正確？ (A)處理食物的地方，應隨時保持乾淨，避免病原體孳長 (B)處理食物時，只要注意手部清潔，避免不潔的手污染食物即可 (C)買回來的食材或食物，不論生食、熟食，都要先在室溫下放置一段時間，待其可能存在的有毒物消失，再做處理 (D)已經食用過的食物，若暫時不食用，可以放進冰箱內，因為冰箱的低溫，可以使食品放置很久也不會有細菌孳生。
28. 如果你是小美的同學，知道她在網路聊天室交友，你會給她什麼建議？ (甲)規畫自己上網的時間 (乙)網路上的資訊都是千真萬確 (丙)在網路上談戀愛，刺激又有趣 (丁)培養其他的休閒娛樂，並多與真實世界的親友互動 (A)甲乙 (B)甲丁 (C)乙丙 (D)丙丁。
29. 小銘是個沒有特殊疾病的國中生，他想要預防疾病、增進健康，應建議他採用下列何種飲食方法？ (A)均衡飲食 (B)多吃健康食品 (C)多喝提神飲品 (D)每餐飯後吃靈芝。
30. 下列健康食品的敘述，何者錯誤？ (A)健康食品不具有療效 (B)可以減少人體受到疾病危害的機率 (C)主要是提供身體所需的特殊營養素 (D)需要有百萬網友使用及推薦後才能稱之。
31. 小美在網路聊天室交友，下列觀念何者正確？ (A)除了死黨外，不可以告訴其他人自己的密碼 (B)利用聊天室交的朋友會互吐心事，才是知己 (C)反正用暱稱沒人知道，所以可以任意批評他人 (D)當網友出現曖昧、粗俗等對話時，應立刻離開。
32. 下列有關黴菌毒素的敘述，何者錯誤？ (A)是一種慢性毒素 (B)會在人體的肝臟中累積 (C)常出現於保存不當的花生、玉米中 (D)屬於急性毒素，誤食會造成生命危險。
33. 當我們使用電腦時，應注意哪些事項？ (甲)注意周遭的光線是否明亮 (乙)可做重量訓練讓自己適應久坐 (丙)規畫與限制每次使用網路的時間 (丁)為了玩遊戲或打報告，可以犧牲吃飯時間 (A)甲乙 (B)甲丙 (C)乙丙 (D)丙丁。
34. 常見引起細菌性食品中毒的原因，不包括下列哪一項？ (A)生、熟食交互污染 (B)誤食發芽的馬鈴薯 (C)烹調加熱時間不足 (D)被細菌感染的人直接或間接污染食品。
35. 為了擁有一個安全的飲食環境，我們該如何把關，下列做法何者較不妥當？ (A)在網路上散播自己不愛吃的店家謠言，讓它早日倒店 (B)注意店家食材或食品擺放的空間與保存的溫度是否適當 (C)去餐廳吃飯，觀察處理食物人員是否配戴口罩、戴手套 (D)減少光臨用餐環境不乾淨的餐飲店家，如地板油膩、蒼蠅亂飛。
36. 發生食品中毒的原因，下列何者不包含在內？ (A)氣候潮溼，細菌容易繁殖 (B)運送食物的過程中，食物放置妥當 (C)因為處理食物的環境不乾淨，被細菌污染 (D)未食用完的食物，沒能即時放置在冰箱中，導致病原體孳生。
37. 阿龍在處理食物時，不慎讓手部化膿的傷口碰觸食物，造成他人食品中毒，此中毒很有可能是因為何種病菌而造成？ (A)大腸桿菌 (B)腸炎弧菌 (C)肉毒桿菌 (D)金黃色葡萄球菌。
38. 下列何種網路行為可能導致違法？ (A)經網站作者同意引用其資料 (B)在網路聊天室中與網友聊天 (C)透過網路販賣盜版書籍及光碟 (D)將自己創作的音樂製成 MP3 在網路上散布。
39. 下列敘述的食材，何者較為新鮮？ (A)已發芽的馬鈴薯 (B)顏色偏黃的空心菜 (C)魚鰓呈現暗紅色的吳郭魚 (D)表面乾爽無黏液、腥臭味的牛肉。
40. 小玉因食入有毒食物，引起食品中毒，下列何者為正確的急救方式？ (A)立刻打開門窗，讓小玉呼吸新鮮空氣 (B)立刻讓小玉躺下休息，並以冷水擦拭身體 (C)立刻替小玉催吐，並將嘔吐物整理乾淨後送醫 (D)立刻將小玉送醫急救，保留食餘食物及嘔吐物，以調查食品中毒原因。

花蓮縣立宜昌國中 107 學年度第一學期九年級第三次段考體育知識考試卷

體育科試題：命題老師陳俊誠 老師

___年 ___班 座號：___ 姓名：_____

一、 選擇題：每題 2.5 分共 40 題 100 分

- () 41.對於羽球正手發高遠球時的注意事項，何者有誤？
(A)擊球點低於腰部 (B)羽毛球有沒有壞掉 (C)雙腳並未離開地面 (D)雙腳沒有踩在線上。
- () 42.最早風行羽球的國家是___。題目中___應填入下列何者？
(A) 美國 (B)日本 (C)中國 (D)英國
- () 43.承上題，起源於___世紀。題目中___應填入下列何者？
(A)18 (B)19 (C)15 (D)16。
- () 44.一顆標準的羽球是由___根羽毛組合而成的？題目中___應填入下列何者？
(A)13 (B)14 (C)15 (D)16。
- () 45.在正式羽球比賽中，裁判應先報哪一方的分數？
(A)裁判右方 (B)裁判左方 (C)發球方 (D)分數領先之一方。
- () 46.目前羽球國際比賽採用最高階之判斷界內界外的設施為？
(A) 貓眼 (B)鷹眼 (C)飛眼 (D)奈米眼。
- () 47. 籃球正式比賽，一共___節，每節時間為___分鐘。題目中___應填入下列何者？
(A) 六；10 (B)四；10 (C)六；15 (D)四；15。
- () 48.籃球正式比賽中，場上兩隊球員共有幾人？
(A)5 (B)10 (C)12 (D)8 人。
- () 49.運球基本動作，應該以哪個部位觸球？
(A) 手臂 (B)手心 (C)指尖 (D)指腹。
- () 50.籃球比賽中，延長賽部分，一隊有幾次暫停的機會？
(A)3 (B)2 (C)1 (D)0次。
- () 51.籃球比賽中，進攻隊伍需在多少時間內將球帶進前場？
(A)5 (B)6 (C)7 (D)8秒。
- () 52. 籃球比賽的第一次球權，該如何決定？
(A) 丟硬幣 (B)雙方猜拳 (C)為主場先攻 (D)跳球。
- () 53.籃球正式比賽，一共___節，每節時間為___分鐘。題目中___應填入下列何者？
(A)四；15 (B)四；10 (C)六；15 (D)。六；10。
- () 54.正式排球比賽，勝負判定為？
(A) 五戰三勝 (B)七戰四勝 (C)三戰兩勝 (D)九戰五勝。
- () 55.承上題，除第5局外，每局先得___分為勝？
(A)20 (B)25 (C)30 (D)35。
- () 56.排球場發球區的寬度為？
(A)3 (B)4 (C) 6 (D) 9 公尺。
- () 57.排球場地標準尺寸為___公尺，攻擊區為網前___公尺。題目中___應填入下列何者？
(A)9×18；3 (B) 9×18；9 (C)9×3；3 (D) 9×3；9。
- () 58.哪個球員是專職防守的球員，負責接扣球和接發球防守的部分？
(A) 自由球員 (B)攻擊員 (C)舉球員 (D)場上球員都可以。
- () 59.排球比賽獲得發球權之一方應以哪個方向輪轉一位？
(A)順時鐘 (B)逆時鐘 (C)可逆可順 (D)發球方自行決定。
- () 60.承上題，何者可布依順序輪流發球？
(A) 前排球員 (B)後排球員 (C)自由球員 (D)舉球員。
- () 61. 排球運動中，在發球或比賽中，球觸網而過，則比賽將_____。題目中___應填入下列何者？
(A) 暫停 (B)重發 (C)繼續 (D)使球觸網之一方失分。
- () 62.下列何者不是田徑賽中屬於短距離項目？
(A)800M (B)400M (C)200M (D)100M。
- () 63.請問接力賽跑接力區前後之距離為何？
(A) 20 (B)30 (C)40 (D)50 公尺。
- () 64.在田徑賽中，何者需要用到起跑架？
(A)400 (B)800 (C)1500 (D)10000 公尺。

- () 65.田徑比賽接力賽跑中，若是有掉棒情形該如何處理？
 (A) 傳棒者撿起來 (B)接棒者撿起來 (C)誰撿都可以 (D)直接取消資格。
- () 66.請問田徑比賽規則中，哪個項目犯規一次後還有一次比賽機會？
 (A)400 公尺接力 (B)1600 公尺接力 (C) 全能 100 公尺項目 (D)馬拉松。
- () 67. 以 100 公尺為例，最高速出現之階段約在多少公尺？
 (A) 35-55 (B) 0~20 (C) 20~40 (D)40~60 公尺。
- () 68.請排列出從滑行漂浮到水中站到水中直立過程順序。
 1 抬頭 2 收復 3 雙腳站穩 4 雙手由前向後滑水 5 屈膝。
 (A)52143 (B)15234 (C)52431 (D)12534。
- () 69.下列何者為捷泳前進最快的階段？
 (A) 提臂 (B)推水 (C)划水 (D)入水。
- () 70.下列何者泳姿是最符合人體力學，同時也是前進速度最快的一種？
 (A) 蛙式 (B)蝶式 (C)仰式 (D)捷式。
- () 71.下列仰式動作要領，何者正確？
 (A) 急促換氣 (B)臉部需沉入水中 (C)全身需緊繃 (D)身體仰臥於水中。
- () 72.下列何者不能利用漂浮練習得到其結果？
 (A)身體之平衡感 (B)游泳速度更快 (C)悶氣的操控能力 (D)身體的放鬆。
- () 73.曾獲得28面奧運獎牌，並有「飛魚」之稱的美國游泳健將是誰？
 (A)瑞安·洛赫特 (B)拉絲洛·切赫 (C)塞雷娜·賈梅卡·威廉斯 (D)麥可·菲爾普斯
- () 74.體適能是指身體適應生活與社會環境的能力，下列何者非體適能測驗項目之競技體適能項目？
 (A) 肌力 (B)敏捷性 (C)速度 (D)平衡感。
- () 75.承上題，何者不是屬於體適能測驗項目之健康體適能項目？
 (A)肌力 (B)敏捷性 (C)柔軟度 (D)心肺耐力。
- () 76.身體質量指數為 BMI，其公式為何？
 (A) 身高(m2)÷體重(kg) (B) 體脂肪÷體重(kg) (C) 體重(kg) ÷身高(m2) (D)體重(kg)×身高(m2)。
- () 77. 想改善自己的體適能，一星期大概要運動__天。題目中__應填入下列何者？
 (A)3 (B)4 (C)5 (D)6。
- () 78.下列何者非體適能檢測之項目？
 (A) 三步跳遠 (B)坐姿體前彎 (C)一分鐘仰臥起坐 (D)男1600/女800公尺跑走。
- () 79. 伸展關節時，應至_____程度較理想。題目中__應填入下列何者？
 (A) 很痛才有效 (B)有點緊但不會疼痛 (C)完全沒感覺 (D)以上皆可。
- () 80.免試入學超額比序項目中，體適能積分計算上限分數為__分，各單項達門檻以上各得__分。題目中_____應填入下列何者？
 (A)6；1 (B)9；1 (C)6；2 (D)9；2。

花蓮縣立宜昌國中 107 學年度第一學期九年級第三次段考健康教育科答案

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	A	A	A	B	B	B	B	B	A	B	D	C	D	D	D	D	D	C

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

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