

花蓮縣立宜昌國民中學 107 學年度第一學期第三次段考 7 年級健康教育科試題

命題老師：林 璇老師

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

一、是非：(每題 4 分，共 40 分) ※ 對的請劃“A”，錯的請劃“B”

1. 自殘是因無法以積極態度面對生活難題，所造成的心理傷害。
2. 紋身刺青可能會導致經血液傳染的疾病，如愛滋病、B 型肝炎等。
3. 在積極努力提升自我形象的同時，要特別小心謹慎，不要使用極端、不健康的手段，以免賠上健康。
4. 「自我概念」是青春期發展的重點之一。
5. 「天生我才必有用」是指對自己有適切期望以提升自我形象。
6. 六大類營養素包括醣類、脂肪、蛋白質、維生素、礦物質和水。
7. 蛋白質是建構和修補身體組織的主要營養素。
8. 缺乏維生素 D，可能會造成軟骨症。
9. 炸雞、冰淇淋、洋芋片等高熱量食物，完全不能食用。
10. 偏食會導致體內營養素失衡，造成營養不良的狀況。

二、單一選擇題(每題 2 分，共 60 分)

11. 下列有關自我概念的敘述，何者正確？ (A)自我概念是會變動的 (B)自我概念必須等到成年期才會形成 (C)追求時尚流行，能有效提升自我概念 (D)自我概念是個人對自身能力上單方面的了解。
12. 食物進入口腔後，經過咀嚼，唾液會將哪一類食物做初步分解？ (A)蛋豆魚肉類 (B)澱粉類 (C)油脂類 (D)水。
13. 姪女阿娟剛生產完，你會建議他多攝取哪一種維生素，以促進乳汁的分泌？ (A)維生素 B₁ (B)維生素 B₂ (C)葉酸 (D)菸鹼酸。
14. 有幾種必需胺基酸無法由人體自行合成，需直接從食物中獲得？ (A)六 (B)七 (C)八 (D)九。
15. 下列有關個人的飲食敘述，何者錯誤？ (A)不同的作息、身體狀況、生活環境，其飲食方式會不同 (B)不當的飲食型態，到了中老年會演變成慢性健康問題 (C)偏食會造成營養素缺乏 (D)青春期的你與父母每日所需要熱量相同。
16. 飲食習慣會影響個人健康，下列何種疾病與飲食習慣較無關係？ (A)糖尿病 (B)腎臟病 (C)氣喘 (D)高血壓。
17. 斯嘩希望自己凡事都贏過別人，樣樣都要得第一。請問：你認為她下列哪一選項能幫助到他？ (A)「不自量力」——好高騖遠 (B)「人比人氣死人」——合理比較 (C)「天生我才必有用」——自我悅納 (D)「一分耕耘，一分收穫」——適切期望。
18. 吳詳聽聞許多健康飲食的說法，請問哪項錯誤？ (A)要多吃天然、不加工食品 (B)食物種類的選擇要多樣性 (C)每天只吃蔬菜、水果 (D)隨時注意每日餐點的整體搭配。
19. 亦耘愛與別人比較自己的課業成績、家庭經濟、跑步速度等，並要求自己什麼都要比別人好。請問：他適合以下列何種方式，提升自我形象？ (A)自我悅納 (B)合理比較 (C)適切期望 (D)自我體認。
20. 加崙對自己無所期望與計畫，凡事得過且過。請問：他適合以下列何種方式，提升自我形象？ (A)自我悅納 (B)合理比較 (C)適切期望 (D)自我體認。
21. 缺乏下列何種礦物質，會造成貧血症？ (A)鈉 (B)鈣 (C)磷 (D)鐵。
22. 消化性潰瘍若不及早就醫，可能會導致下列何種情形？ (A)消化不良 (B)便秘 (C)胃腸穿孔 (D)痔瘡。
23. 下列何種碳水化合物可以促進腸的蠕動，幫助排便？ (A)澱粉 (B)蔗糖 (C)纖維素 (D)葡萄糖。
24. 「北歐國家冬天出生的嬰兒，因為日照時間短，出生後容易罹患骨骼無法硬化的畸形疾病。」這是因為缺乏下列何種營養素？ (A)鐵 (B)碘 (C)維生素 C (D)維生素 D。
25. 亞豆最近常有牙齦出血的情形，你會建議他多吃下列哪一組食物？ (A)高麗菜、柳丁 (B)竹筍、白麵 (C)雞蛋、牛奶 (D)蝦、貝類。
26. 詳灰正在幫程浩製作午餐的便當，應準備下列何者較適當？ (A)程浩最愛的銅鑼燒五個 (B)最好能注意早餐及晚餐的食物，適時做調配，以達均衡營養 (C)吃蔬菜水果沙拉比較健康 (D)準備麵包及牛奶即可。
27. 下列關於健康飲食的敘述，何者正確？ (A)油脂完全不能食用，因為會危害健康 (B)若不同食物所含的維生素相同，擇一食用即可 (C)每日飲食應涵蓋六大類食物 (D)健康狀態取決於遺傳，後天並無法改變。
28. 我們應該在飲食方面注意下列何者，才能使自己擁有更健康的身體？ (A)以形補形，吃腦補腦 (B)飲食要符合身體生長、活動需要的熱量及營養素 (C)多吃很多自己喜歡的薯條、洋芋片等高油、高鹽的食物 (D)多喝運動飲料，補充體內需要的礦物質。
29. 應怎麼吃，才能真正做到「多樣」的原則？ (A)可樂不是不能喝，應該少喝一點、少喝幾次 (B)當一天之中，發現少吃某一類食物時，下一餐要注意補足 (C)喜歡吃的東西，就多吃一點 (D)每日飲食要更換不同的食物，攝取所含的不同營養，例如：早餐的吐司可以饅頭替代。
30. 哈利為了參加籃球比賽，每天練習而需要更多的熱量。請問：除了食用肉類外，他應選取下列何組食物作為主食？ (A)蘿蔔、芋頭、竹筍 (B)西瓜、番茄、蘋果 (C)菠菜、白菜、芹菜 (D)麵包、番薯、馬鈴薯、米飯。

31. 下列有關偏食的影響，何者錯誤？ (A)愛吃肉的人，身體會將多餘的蛋白質，以脂肪形式儲存起來 (B)不吃蔬果的人，容易有口臭的情況 (C)營養不良單指營養素攝取不夠而造成的營養不足 (D)攝取過多高油、高糖的食品，會引發肥胖、青春痘等問題。
32. 「一分耕耘，一分收穫」是指下列何種自我形象的提升？ (A)自我悅納 (B)合理比較 (C)消極悲觀 (D)適切期望。
33. 膳食纖維可以促進腸的蠕動與幫助排便，下列哪些食物含有最多的膳食纖維？ (A)燕麥、芹菜 (B)豬肝、牛肉 (C)西瓜、雞蛋 (D)蝦仁、馬鈴薯。
34. 豆魚肉蛋類主要提供下列何種營養素？ (A)醣類 (B)脂肪 (C)維生素 (D)蛋白質。
35. 下列何者不是健康飲食的特性？ (A)多樣 (B)適度節制 (C)多量 (D)均衡。
36. 若年輕時有下列何種生活習慣，可能會造成中老年時產生慢性病？ (A)不吸菸、不喝酒 (B)喜歡吃高油、高鹽的食物 (C)維持理想體重 (D)從事適當休閒運動。
37. 下列何種做法符合均衡飲食的觀念？ (A)購買價格高的食物，較有品質保證 (B)三餐以蔬菜類為主食 (C)調味料要加重 (D)這一餐沒有吃到的食物種類，盡量在下一餐補足。
38. 下列何者不是均衡飲食的原則？ (A)攝取適量的水分和鹽分 (B)三餐皆以豆魚肉蛋類為主 (C)攝取足夠的維生素和礦物質 (D)三餐分配要均勻。
39. 若十三歲成長中的青少年，要為未來的健康多存點資本，下列敘述何者正確？ (A)怕胖就一天吃兩餐就好 (B)從日常飲食做起，每天吃得均衡、適量 (C)為避免浪費，即使吃飽還是要將東西吃完 (D)每個人的飲食習慣不同，自己喜歡比較重要。
40. 腰果屬於六大類食物中的哪一類？ (A)全穀根莖類 (B)蔬菜類 (C)水果類 (D)油脂與堅果種子類。

花蓮縣立宜昌國民中學 107 學年度第一學期第三次段考 7 年級體育之試考卷

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. 排球比賽中，除第____局外，每局先得____分者為勝。題目中____應填入下列何者？
(A)3；20 (B)3；25 (C)5；20 (D)5；25。
- ()42. 排球場發球區的寬度為？
(A)3 (B)4 (C)6 (D)9 公尺。
- ()43. 排球攻擊區是在雙方網前為？
(A)3 (B)4 (C)5 (D)6 公尺。
- ()44. 排球比賽中，若第五局比數為 14：14 時，該局比數必須相差幾分，才能分出勝負？
(A)1 (B)2 (C)3 (D)4 分。
- ()45. 排球比賽中，球員接發球時，移位不及，以腳背將球踢起，裁判如何吹判？
(A)合法擊球 (B)擊球犯規 (C)失分 (D)出局。
- ()46. 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。
- ()47. 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。
- ()48. 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。
- ()49. 排球發球下列何者錯誤？
(A)裁判鳴笛後才可發球 (B)可拋起或離手一次 (C)擊球瞬間不可踏入球場 (D)可向地面運球。
- ()50. 以 100 公尺為例，最高速出現之階段約在多少公尺？
(A)0~20 (B)20~40 (C)40~60 (D)35-55 公尺。
- ()51. 下列何者不屬於競賽中短距離的項目之一？
(A)100 (B)200 (C)400 (D)800 公尺。
- ()52. 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。
- ()53. 在田徑賽中，何者需要用到起跑架？
(A)400 (B)800 (C)1500 (D)10000 公尺。
- ()54. 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。
- ()55. 短距離競賽起跑時，選手須採用何種方式？
(A) 半蹲式 (B)蹲踞式 (C)自由式 (D)站立式。
- ()56. 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)馬拉松 (D)全能 100 公尺項目。
- ()57. 短跑衝線時，須以身體的哪個部位抵達終點線內緣之垂直面為準？
(A) 頭 (B)頭髮 (C)軀幹 (D)手指。
- ()58. 短距離徑賽選手在抵達終點前約____公尺，進行終點衝刺並準備進行壓線動作。題目中____應填入下列何者？
(A)20 (B)15 (C)10 (D)5 公尺。
- ()59. 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。
- ()60. 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。
- ()61. 請排列出正確的「滑行漂浮到水中站立」的順序。
1. 雙手由前向後滑水 2. 屈膝 3. 抬頭 4. 雙腳站立 5. 收復
(A)52143 (B)25134 (C)52143 (D)25143。
- ()62. 水中自救及求生的基本原則，下列哪一項是錯誤的：
(A)保持體力，以最少體力，而在水中維持最長時間，等待救援 (B)若在水中遇到抽筋可在水中以水母漂的方式進行抽筋自解 (C)可大聲呼救，並努力划向岸邊，努力求生 (D)可將身上衣物褪去，做成漂浮工具，以等待救援。
- ()63. 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。
- ()64. 何者不是仰式動作要領之一？
(A) 急促換氣 (B)身體放鬆 (C)臉部永遠保持在水面上 (D)身體仰臥於水中。

- ()65. 患有下列哪些傳染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。
- ()66. 遇到有人溺水時，應大聲呼叫，並請人撥打幾號向消防隊請求協助？
 (A)119 (B)105 (C)102 (D)113。
- ()67. 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。
- ()68. 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。
- ()69. 籃球正式比賽中，一支球隊場上球員有幾人？
 (A)3 (B)5 (C)10 (D)12人。
- ()70. 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。
- ()71. 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。
- ()72. 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。
- ()73. 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。
- ()74. 下列何者非籃球運動之基本技術？
 (A) 滾球 (B)運球 (C)投籃 (D)傳球。
- ()75. 下列何者不是體適能檢測項目？
 (A) 坐姿體前彎 (B)立定跳遠 (C)女生1600公尺跑走 (D)一分鐘仰臥起坐。
- ()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. 理想體重的控制計畫應包括哪一項？
 (A) 暴飲暴食 (B)多喝飲料 (C)行為改變 (D)不運動。
- ()78. 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。
- ()79. 想改善自己的體適能，一星期大概要運動____天，運動時間平均大約____分鐘。題目中____應填入下列何者？
 (A)5；30 (B)10；30 (C)5；60 (D)10；60。
- ()80. 進行體適能計畫中，應該優先考量甚麼？
 (A)適合的運動項目 (B)運動強度 (C)運動持續時間 (D)運動的頻率。

花蓮縣立宜昌國民中學 107 學年度第一學期第三次段考 7 年級健康教育科試題

命題老師：林 璇老師

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

題號	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
答案	B	A	A	A	B	A	A	A	B	A

題號	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
答案	A	B	C	D	D	C	B	C	B	C	D	C	C	D	A	B	C	B	D	D

題號	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
答案	C	D	A	D	C	B	D	B	B	D

花蓮縣宜昌國中 107 學年度第一學期七年級體育知識考試卷

體育科試題：命題老師陳俊誠 老師

____年 ____班 座號：____ 姓名：_____

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