

一、單一選擇題 (每題2.5分)

1. () 下列各人生階段，何者是生長發育較快的時期？
(A)更年期 (B)青春期 (C)成年期 (D)老年期。
2. () 「維持良好的姿勢」可以照顧人體的哪一個器官？
(A)肝臟 (B)牙齒 (C)生殖器官 (D)骨骼與肌肉。
3. () 空氣汙染地區，民眾的何種器官患病率較高？
(A)循環器官 (B)消化器官 (C)排泄器官 (D)呼吸器官。
4. () 下列哪一項不符合健康促進的生活型態？
(A)規律運動 (B)維持理想體重 (C)每日只睡兩小時 (D)情緒平穩適當調適。
5. () 陰囊伸縮的主要目的為何？
(A)預防隱睪症 (B)貯存精液 (C)調節溫度 (D)預防外來的傷害。
6. () 下列關於體腔與內臟所在位置之配對何者正確？
(A)骨盆腔——膀胱 (B)胸腔——肝臟 (C)腹腔——肛門 (D)骨盆腔——腎臟。
7. () 下列哪一個小祕訣無法保護我們的視力？
(A)電腦安裝護眼程式 (B)選擇閱讀專用檯燈 (C)燈光充足時，躺在床上看書 (D)多喝水，藉由上廁所的機會，讓眼睛休息。
8. () 下列何種眼睛問題應該用凹透鏡矯正？ (A)散光 (B)遠視 (C)近視 (D)斜視。
9. () 控制眼球上下左右轉動的眼外肌總共有幾條？
(A)3條 (B)4條 (C)5條 (D)6條。
10. () 下列何種做法對牙齒的保護有益？
(A)每天只要早上起床刷一次牙就足夠 (B)不只要有正確刷牙方法，還要配合牙線使用 (C)只要沒有牙齒痛，就可以不用做定期口腔檢查 (D)補充鐵質對牙齒有益。
11. () 配戴隱形眼鏡要注意雙手與眼鏡的清潔與消毒，以避免下列哪個部位細菌感染？
(A)虹膜 (B)角膜 (C)視網膜 (D)玻璃體。
12. () 男性生殖器中的睪丸與女性的何種生殖器官功能相仿？ (A)子宮 (B)輸卵管 (C)卵巢 (D)陰道。
13. () 下列關於夢遺的敘述，何者錯誤？
(A)是一種疾病，要早期發現早期治療 (B)男性青春期的常見生理現象 (C)常常發生在夜間睡夢中 (D)睡前飲用過多飲料，較易引起。
14. () 造成經痛的原因有哪些？ (甲)生理因素 (乙)情緒不穩 (丙)壓力太大 (丁)緊張
(A)甲乙 (B)甲乙丙 (C)甲乙丙丁 (D)乙丙丁。
15. () 請問製造精子與分泌男性激素的器官為何？
(A)副睪 (B)攝護腺 (C)輸精管 (D)睪丸。
16. () 下列哪一種生活態度是適當的樂觀積極？
(A)凡事要比別人好 (B)只注意自己的缺點 (C)對自己的期望過高 (D)依自己能力訂定合理且具挑戰性的目標。
17. () 下列何種行為對於改善自我形象沒有幫助？
(A)新的事物不要嘗試 (B)均衡飲食避免肥胖 (C)保持笑容人見人愛 (D)規律運動鍛鍊身材。
18. () 經調查發現，下列何者因素可增加免疫力，避免感染疾病？
(A)悲傷 (B)快樂 (C)消極 (D)熬夜工作。
19. () 擁有陽光維生素之稱的是？
(A)維生素A (B)維生素B群 (C)維生素C (D)維生素D。
20. () 下列哪一種碳水化合物可以促進腸的蠕動，幫助排泄？ (A)澱粉 (B)蔗糖 (C)纖維素 (D)葡萄糖。
21. () 人體的主要熱量來源為？
(A)醣類 (B)脂肪 (C)蛋白質 (D)礦物質。
22. () 青春期的女生，因月經來報到，容易造成貧血頭暈，應適時補充下列哪一種礦物質，有助於改善？
(A)鈉 (B)鈣 (C)磷 (D)鐵。
23. () 下列何者屬於非熱量營養素？
(A)蛋白質 (B)脂肪 (C)醣類 (D)水。
24. () 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)三餐定時定量 (丙)心情不好時，利用吃東西來發洩情緒 (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，不亂服用減肥藥
(A)甲乙己 (B)甲丙戊 (C)乙丙戊 (D)乙丁己。
25. () 全穀根莖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。
26. () 下列飲食中，哪種食物的油脂含量較少？
(A)燙青菜 (B)熱狗 (C)豬腳 (D)炸雞。
27. () 下列關於飲食的敘述，何者錯誤？
(A)偏食的人會造成營養素缺乏 (B)怕胖不吃只會造成熱量不足，不會造成其他影響 (C)暴饮暴食會造成熱量攝取過多 (D)吃了過多油炸食物，會使體內脂肪增加。
28. () 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)三餐皆以肉類為主食 (C)要攝取足夠的維生素和礦物質 (D)三餐分配要均勻。
29. () 腰果與核桃屬於六大類基本食物中的哪一類？
(A)全穀根莖類 (B)蔬菜類 (C)水果類 (D)油脂與堅果種子類。
30. () 根據世界衛生組織對健康的定義，一個真正健康的人，應該包括哪些方面安寧且平衡的狀態？ (甲)生理 (乙)心理 (丙)社會 (丁)國家
(A)甲乙丙 (B)甲乙丁 (C)乙丙丁 (D)甲丙丁。
31. () 下列有關健康的敘述，何者錯誤？
(A)健康是連續的狀態且隨時在變動 (B)每天心情都很好，符合心理健康 (C)身體沒有病痛的人就是健康的人 (D)學生的健康狀態會影響學習效果。
32. () 郝萌最近吃糖果時，牙齒都會產生痛的反應。請問：他的牙齒有可能被蝕蝕到何處？
(A)牙冠 (B)牙髓腔 (C)琺瑯質 (D)象牙質。
33. () 下列有關女性生殖器官的敘述，何者錯誤？
(A)陰道又可稱為產道 (B)卵巢屬於內生殖器官 (C)子宮可分泌女性激素 (D)輸卵管為運送卵子到子宮的通道。
34. () 人類的脊髓位於哪一個體腔中？
(A)胸腔 (B)脊髓腔 (C)腹腔 (D)顱腔。
35. () 下列何種追求快樂的方式，符合身心健康？
(A)深夜飆車追求刺激感 (B)約同學假日打球揮灑汗水 (C)考試前連續熬夜K書 (D)利用抽菸、吸毒獲得朋友認同。
36. () 請問下列何者是男性的外生殖器官？
(A)睪丸 (B)陰囊 (C)攝護腺 (D)精囊。

37. () 青春痘的產生，是皮膚表面的哪一個開口發生阻塞，孳生細菌時，會引起發炎、紅腫？
 (A)汗腺 (B)皮脂腺 (C)毛囊 (D)血管。
38. () 下列有關乳房健康的敘述，何者錯誤？
 (A)定時做乳房自我檢查，可早期發現、早期治療
 (B)正確穿著內衣，可防止乳房變形
 (C)乳房越大，分泌的乳汁越多
 (D)適度的健胸運動，有助於乳房發育。
39. () 有關男女性別的敘述，下列何者正確？
 (A)一般所謂的「性別」區分為男性與女性，是依據兩性生理結構來決定 (B)性別角色的刻板印象，不會造成青少年對自我觀念的迷思 (C)男生也可以熱愛煮菜、做點心，但遭遇挫折一定不能哭泣 (D)女生一定要溫柔、細心又會做家事。
40. () 牙齒從其形狀可分為：(甲)門齒 (乙)犬齒 (丙)臼齒 (丁)恆齒。
 (A)甲乙丙丁 (B)甲丙丁 (C)甲乙丙 (D)乙丙丁。

體育科

一、是非題(正確選 A，錯誤選 B，每題 4 分)

41. () 身體質量指數的簡稱是 BIM。
42. () 蹲踞式起跑的出發口令為「各就位」、「預備」、「鳴槍」。
43. () 排球是團體的運動項目。
44. () 羅東國中操場一圈為 400 公尺。
45. () 殺球為籃球的基本技術之一。

二、選擇題(每題 4 分)

46. () 下列哪項運動，應用到爆發力的相關性最低？
 (A)推鉛球 (B)排球扣球 (C)健走 (D)跳高。
47. () 田徑比賽中，接力區共有幾公尺？
 (A)10 公尺 (B)15 公尺 (C)20 公尺 (D)25 公尺。
48. () 羅東國中操場 200 公尺起點位於何處？
 (A)H 棟前 (B)體育館側門旁 (C)排球場前 (D)川堂前。
49. () 田徑競賽中，競賽項目幾公尺以下的項目必須使用蹲踞式起跑？
 (A)400 公尺 (B)800 公尺 (C)1500 公尺 (D)3000 公尺。
50. () 田徑接力比賽中，超出接力區的判定依下列何者來作為判定？
 (A)選手身體的位置 (B)接力棒的位置 (C)看裁判位置 (D)看裁判心情。
51. () 下列何者不是健康體適能項目？
 (A)身體組成 (B)肌力與肌耐力 (C)心肺耐力 (D)敏捷性。
52. () 身體質量指數的計算公式為下列何者？
 (A)身高(公分)²/體重(公斤)
 (B)身高(公尺)²/體重(公斤)
 (C)體重(公斤)/身高(公尺)²
 (D)體重(公斤)/身高(公分)²。
53. () 跳遠比賽中，參加決賽的選手總共有幾次跳遠的機會？(A)3 次(B)4 次 (C)5 次 (D)6 次。
54. () 要改善心肺耐力，從事下列何項運動最不適當？
 (A)游泳 (B)騎自行車 (C)慢跑 (D)立定跳。

55. () 正規籃球比賽場上，每隊最多幾人在場上比賽？
 (A)4 人 (B)5 人 (C)6 人 (D)3 人。
56. () 下列何者非排球的技能？
 (A)發球 (B)接球 (C)抄球 (D)扣球。
57. () 體適能檢測中，柔軟度的檢測項目為？
 (A)立定跳 (B)坐姿體前彎 (C)一分鐘屈膝仰臥起坐 (D)800 或 1600 跑走。
58. () 爆發力又稱為？
 (A)瞬發力 (B)彈跳力 (C)有氧耐力 (D)肌力。
59. () 跳高比賽中，一個高度失敗幾次就喪失晉級資格？
 (A)6 次 (B)5 次 (C)4 次 (D)3 次。
60. () 一分鐘屈膝仰臥起坐的體適能要素為下列何者？
 (A)爆發力 (B)肌力與肌耐力 (C)柔軟度 (D)心肺耐力。
61. () 下列何者非籃球技術？
 (A)運球 (B)傳球 (C)攔網 (D)上籃。
62. () 接力傳接棒過程中，不幸掉棒該由誰撿起接力棒？
 (A)老師 (B)裁判 (C)接棒者 (D)傳棒者。
63. () 華裔球星林書豪目前效力於 NBA 哪個球隊？
 (A)湖人隊 (B)黃蜂隊 (C)火箭隊 (D)尼克隊。
64. () 2016 年奧運將在何處舉行？
 (A)巴西 (B)英國 (C)日本 (D)大陸。
65. () 2017 年台北將承辦下列何種比賽？
 (A)世界大學運動會 (B)亞運會 (C)奧運會 (D)東亞運動會。

恭喜各位同學放假囉!! 祝大家新年快樂!!