

宜蘭縣立羅東國中一〇四學年度 第二學期 八年級 健康與體育 第三次段考試卷

命題教師：趙一芳 賴子婷

健康：每題 2.5 分，總分 100 分

題組一、花媽經過多年的努力，終於如其所願懷孕，請回答以下問題 (1~5 題正確請選 “A” 錯誤請選 “B”)

1. 如果花媽懷孕 38 週分娩胎兒，孩子稱為早產兒
 2. 在自然受孕的方式中，精子和卵子在輸卵管結合成受精卵
 3. 無論何種受孕方式，受精卵都必須在母體子宮內膜著床
 4. 「試管嬰兒」是指將精液取出後，篩選出活力較好的精子並濃縮後，再用導管送入子宮內，以協助受孕。
 5. 花媽在第二學期才能從超音波檢查中觀察到胎兒的心跳
 6. 如果花媽懷的是異卵雙胞胎的敘述，以下何者正確？(A)是分別由兩個精子與兩個卵子結合而成(B)是由同一個卵子發育而成(C)一定是以人工的方式受孕(D)兩個胎兒的遺傳特徵完全相同。
 7. 身為丈夫的花爸，能為花媽做些什麼以陪伴她度過懷孕時期？(A)避免讓花媽提重物(B)每天幫花媽按摩小腿，舒緩她抽筋的症狀(C)多陪伴花媽，緩和她孕期間緊張的情緒(D)以上皆是
 8. 花媽希望能夠「自然產」，以下的敘述何者正確？(A)是最適合的生產方式(B)有些孕婦因胎位不正或罹患疾病的原因，需用自然產的方式來保障胎兒及產婦的安全(C)是指胎兒經由母親陰道離開子宮的生產方式(D)是利用手術切開腹部與子宮壁，將胎兒生出來的方式。
- 題組二、有關人的一生歷程，請回答以下問題
9. 青少年的敘述，何者正確？(A)是發展智力及人格的關鍵時期(B)是人生第一個快速成長的時期(C)青少年獨立自主，不容易受到同儕的影響(D)建立自我認同是這個階段重要的人生任務，會開始思考自己是什麼樣的人
 10. 下列敘述哪些符合幼兒期發展的特徵？甲、對異性產生好奇。乙、對許多事會想自己動手做。丙、會模仿與學習大人的行為。丁、骨骼肌肉系統未發育完全，做出的動作多屬反射行為(A)甲乙(B)甲丙(C)乙丙 (D)丙丁
 11. 有關嬰兒期發展的敘述，何者錯誤？(A)應開始訓練獨立，因此寶寶哭時不要理他(B)哭、笑、握緊拳頭等動作大部分是反射行為(C)主要食品是奶類，六個月大後開始練習吃糊狀食品(D)需要從吸吮、咀嚼、吞嚥等口腔部位的活動獲得滿足。
 12. 女性的更年期是人生中的哪一個階段？(A)老年期(B)成年期(C)青少年期(D)懷孕期

題組三、55 歲的阿土伯健康檢查後發現自己罹患高血壓和糖尿病，請回答以下問題

13. 阿土伯 50 歲前沒有罹患糖尿病，這次發現自己檢查罹患糖尿病，他應該是罹患第一型糖尿病
14. 有無罹患糖尿病可透過尿液或血液檢查得知
15. 糖尿病號稱隱形殺手，病人會有吃多、喝多、尿多現象
16. 高血壓患者在罹病一段時間後，可能出現何種症狀？(A)發燒、咳嗽(B)頭暈、頭痛(C)吃多、喝多(D)上吐、下瀉。
17. 高血壓如果控制不佳可能導致中風，腦中風發病前，可能出現哪些現象？甲、劇烈頭痛、眩暈。乙、體重減輕、腹瀉。丙、咳嗽、流鼻涕。丁、肢體麻木、眼神呆滯(A)甲乙(B)乙丙(C)丙丁(D)甲丁。
18. 何種飲食可能是造成阿土伯高血壓的因素？甲、常吃蘋果。

班級： 座號： 姓名：
乙、愛吃高脂肪炸雞排。丙、愛吃很鹹食物。丁、愛吃高纖維蔬菜。(A)甲乙(B)乙丙(C)甲丁(D)丙丁

題組四、關於慢性病，請回答以下問題(19~20 題正確請選 “A” 錯誤請選 “B”)

19. 發現身體出現不正常的腫塊，要到醫院檢查是不是癌症。
 20. 「心絞痛」是由於心肌缺乏二氧化碳所造成的症狀。
 21. 何者是過濾身體血液中的廢物與多餘的水分形成尿液的器官？(A)輸尿管(B)尿道(C)膀胱(D)腎臟
 22. 關於冠狀動脈硬化性心臟病的敘述，下列何者錯誤？(A)簡稱「冠心病」(B)最常見的一種心臟病(C)會伴隨著心絞痛的症狀(D)有「隱形殺手」之稱。
 23. 長期處於飲食熱量過高、油脂攝取過多但又運動量不足的人，容易罹患何種成人病？(A)富貴手(B)五十肩(C)白血病(D)冠心病。
 24. 以下哪一個人可能有腎臟病？(A)莉莉最近吃多、喝多、尿多，但體重卻減輕(B)軒軒最近尿特別多，尤其半夜都要起床上厕所好幾次，臉及手腳也有水腫現象(C)王先生這幾天突然有劇烈頭痛、眼神呆滯、暈眩等現象(D)鄭太太因年終大掃除而覺得腰痠背痛
 25. 下列面對病患的方式何者正確？(A)病患難免會有恐懼及不安的情緒，但家人應適時制止以免情緒失控(B)避免恐懼的情緒，最好少與病患談及生病的事(C)家人應適時的表達關懷與想法(D)家人應鼓勵病患勇敢面對疾病，並幫助病患尋求各種秘方。
 26. 有關癌症的敘述何者正確？(A)成因多為病原體感染(B)初期症狀明顯易辨(C)攝食蔬果、多運動有助於防範(D)一旦罹患便無存活可能
 27. 有關防癌與護心行動規律運動的敘述，何者正確(A)每日運動至少二十分鐘(B)每週只要運動一次即可(C)規律運動可促進血液循環與新陳代謝(D)可降低心肌與血管彈性，減少血液阻塞
 28. 目前位居臺灣地區國人十大死因首位為何？(A)心臟疾病(B)事故傷害(C)惡性腫瘤(D)腦血管疾病
 29. 政府推行「六分鐘護一生」是為了預防何種癌症(A)胃癌(B)肺癌(C)大腸癌(D)子宮頸癌。
 30. 以下何者錯誤？(A)癌症的高危險群要注意做好定期篩檢(B)癌症是絕症無藥可救(C)從小養成健康的生活習慣是預防慢性病的基本方法(D)青少年也可能罹患癌症
- 題組五、安安看到路上發生嚴重車禍，請回答以下問題
31. 安安要如何做才是正確的(A)無論如何，都應先將傷患搬離現場(B)盡速離開，以免惹禍上身(C)趕快撥打 119 尋求協助(D)救人是見義勇為的事，不需要找證人。
 32. 如果傷患沒有呼吸心跳，實施胸部心臟按摩時，手掌掌根正確按摩的位置應在何處？(A)兩乳頭連線的中點(B)胸骨尾端劍突上(C)胸骨兩旁的肋骨上(D)胸骨上方的鎖骨上。
 33. 心肺復甦術的正確順序為何？甲、胸部按摩。乙、叫！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
 34. 進行心肺復甦術時，以壓額提下巴法來處理的目的是什麼？(A)打開呼吸道(B)檢查意識狀態(C)測量體溫(D)檢查有無呼吸。

35. 進行胸部按壓與人工呼吸的頻率應為何？(A) 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(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(D)以每分鐘九十次的頻率，先行連續十次按壓後，接著兩次人工呼吸
36. 有關心肺復甦術的注意事項，何者有誤？(A)心肺復甦是不可中斷十秒鐘以上(B)不可對胃部施壓，以免造成患者嘔吐(C)不可按壓於劍突處，以免肝臟破裂(D)患者必須平躺於硬板上，頭部應該墊高於心臟。
37. 如果傷患有出血現象，用手指壓在傷口靠近心臟的動脈止血點上，以阻斷流向傷口的血液，達到止血的目的。是何種止血法？(A)抬高傷肢止血法(B)直接加壓止血法(C)止血點止血法(D)止血帶止血法。
38. 止血時，若血液滲出按壓的紗布，應該如何處理？(A)取下紗布擰乾血液(B)在原紗布上繼續添加乾淨紗布(C)更換新的乾淨紗布(D)改用棉花按壓傷處。
39. 何種止血法具較大的危險性，只能在救命時使用？(A)抬高傷肢止血法(B)直接加壓止血法(C)止血點止血法(D)止血帶止血法。
40. 在海邊玩水時發現有人溺水，哪些處理方法是正確的？甲、立刻跳入水中搶救。乙、大聲呼叫，找救生員協助。丙、盡速投下救生圈或可飄浮物。丁、趕緊離開(A)甲乙(B)乙丙(C)丙丁(D)甲丁

體育：每題 4 分，總分 100 分

選擇題

41. 下列有關排球運動規則的敘述，何者錯誤？(A) 前排球員跑到後排區域做扣球動作稱為越位攻擊 (B) 後排球員起跳時，不可越過攻擊線 (C) 前排球員在自己的場地空間內，可在任何高度完成攻擊(D) 後排球員起跳時，不可採到攻擊線步驟為下列何者？(甲)止血 (乙)上藥 (丙)清潔、消毒傷口。(A) 甲乙丙 (B) 乙甲丙 (C) 甲丙乙 (D) 丙乙甲。
42. 上美勞課時，炎輝不小心被美工刀割傷，正確的傷口處理步驟為下列何者？(甲)止血 (乙)上藥 (丙)清潔、消毒傷口。(A) 甲乙丙 (B) 乙甲丙 (C) 甲丙乙 (D) 丙乙甲。
43. 下列關於運動傷害的敘述，何者錯誤？(A) 發生熱衰竭時，患者會大量流汗且皮膚濕冷 (B) 當肌肉發生痙攣時，要讓肌肉適當收縮 (C) 熱中暑發生時，患者不會流汗 (D) 10~15 度左右的涼水較能幫助人體吸收。
44. 排球比賽中，下列有關高手傳球的運動規則，何者錯誤？(A) 手掌不可碰觸到球 (B) 球停在雙手僅有一秒的時間 (C) 超過一秒為持球犯規 (D) 指尖碰到球為持球犯規。
45. (甲)游 (乙)拋 (丙)划；救生的三大順序為下列何者？(A) 甲乙丙 (B) 乙丙甲 (C) 丙甲乙 (D) 丙乙甲。
46. 排球比賽中，能將球打擊到對方球場具有強大威力，可以直接落地得分，為比賽增添精彩的技術為下列何者？(A) 發球 (B) 舉球 (C) 扣球 (D) 攔網。
47. 急性運動傷害發生時，受傷處會有那些症狀？(甲)紅 (乙)腫 (丙)熱 (丁)痛 (戊)無知覺 (己)冷。甚至出血等現象產生。(A) 甲丙丁 (B) 甲乙丙丁(C)甲戊己 (D)乙丙丁戊。
48. 排球場地兩邊以一條中線隔開，上面立有網子，從中線開始算三公尺的距離畫一條線，即為？(A) 中線 (B) 發球線 (C) 邊線 (D) 攻擊線。
49. 韻律呼吸主要是在練習下列何者？(A) 心肺耐力 (B) 吸氣及吐氣 (C) 水中睜眼 (D) 憋氣。
50. 想要有健康的身體，延緩慢性疾病的發生，每天至少應該累積多長時間的身體活動？(A) 二十分鐘 (B) 三十分鐘 (C) 四

十五分鐘 (D) 六十分鐘。

51. (甲)習慣性脫臼 (乙)骨折 (丙)肌腱炎 (丁)拉傷 (戊)脫臼 (己)扭傷 (庚)熱衰竭。上述哪些屬於急性運動傷害？(A) 乙丁戊己 (B) 甲丙戊庚 (C) 乙丙己庚 (D) 甲乙丙丁。
52. 下列有關排球場地的敘述，何者錯誤？(A) 球場寬 9 公尺，長 18 公尺 (B) 攻擊線與中線之間的區塊為「前排攻擊/防守區」 (C) 攻擊線與場地端線之間的區塊為「前排攻擊/防守區」 (D) 中線與攻擊線之間的距離為 3 公尺。
53. 排球運動中，高手傳球技術可以何種方法來改變傳球的方向？(A) 手指與手腕的甩動角度 (B) 手腕與手臂的揮動方向 (C) 手臂與身體的移動方向 (D) 手腕與身體的轉動角度。
54. 每個人一週大約要累積多少身體活動量，才能有效降低罹患疾病的機率？(A) 1000 大卡 (B) 2000 大卡 (C) 3000 大卡 (D) 4000 大卡。
55. 排球高手傳球時，下列何者可能是造成球旋轉過快的原因？(A) 球在額頭前上方彈出 (B) 雙手手指沒抓好球 (C) 雙手手掌沒有碰到球 (D) 球停留在雙手僅有一秒。
56. 下列何者是溺水救生的第一步驟？(A) 考慮安全第一 (B) 評估現場環境 (C) 使用器材救生 (D) 撥打 119 求救。
57. (甲)冰敷 (乙)抬高 (丙)保護受傷部位 (丁)壓迫 (戊)休息。有關急性運動傷害的處理順序，何者正確？(A) 甲乙丙丁戊 (B) 丙戊甲丁乙 (C) 戊甲丙乙丁 (D) 丁戊乙甲丙。
58. 排球比賽中，當後排球員跑到前排區域做扣球動作，稱為？(A) 越位攻擊 (B) 趨前攻擊 (C) 後排攻擊 (D) 攔網。
59. 下列何者指骨骼受到外力撞擊而斷裂的狀況？(A) 扭傷 (B) 挫傷 (C) 骨折 (D) 拉傷。
60. 下列關於排球運動的敘述，何者正確？(A) 高手傳球技術可以利用手腕與手指頭的力量，去改變傳球的方向 (B) 當己隊一傳接不好時即失去攻擊機會 (C) 球隊中攻擊手所擔任的角色是全場靈魂人物 (D) 扣球是排球運動中最困難的技術。

配合題

- (A) 保護 (B) 休息 (C) 冰敷 (D) 壓迫 (E) 抬高
61. 減少疼痛、出血、腫脹，應暫時停止任何會引起疼痛的動作與活動。
62. 止血、減少或消除腫脹。
63. 保護受傷組織，避免二度傷害。
64. 使血管收縮、血液變慢及神經傳導速率變慢或阻礙神經傳導
65. 同時做等長肌力運動，促進血液及淋巴液回流效果更佳。