

宜蘭縣立羅東國中 106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：王銘德 趙一芳

班級： 座號： 姓名：

體育(選擇題1~20題，每題3.5分，是非21~35題，每題2分)

1. 何者為運動對心血管及呼吸系統之效益(A)增加血流量(B)提升最大攝氧量、肺活量(C)改善心臟機能及心跳率(D)以上皆是。
2. 長期規律運動的人 (A)可改善血壓高現象(B)血脂肪容易堆積(C)降低胰島素機能(D)以上皆是。
3. 排球場地的長寬是(A)長40公尺，寬20公尺(B)長28公尺，寬15公尺(C)長18公尺，寬9公尺(D)長90公尺，寬45公尺。
4. 排球正式國際賽制是採幾局制(A)3局2勝制(B)5局3勝制(C)7局4勝制(D)9局制。
5. 正式羽球比賽計分方式何者錯誤(A)採3局2勝制(B)每局21分(C)勝球即得分 (D)以上皆非。
6. 羽球比賽發球規則何者正確(A)發球者發球時球拍可高舉過腰擊球(B)球可發向對方場地任一位置(C)得分為奇數分時需站於左發球區發球(D)以上皆是。
7. 籃球比賽中隊友因接獲你的傳球而得分時這個傳球便是你締造的(A)阻攻(B)快攻(C)助攻(D)抄截。
8. 排球比賽發球者(A)於主裁判吹哨後8秒內進行發球(B)發球時不可踩端線或進入場內(C)球拋起即必須發球(D)以上皆是。
9. 有關下列各項比賽球觸及場地邊線之敘述何者正確？(A)籃球觸及邊線為出界(B)排球觸及邊線為出界(C)羽球觸及邊線為出界(D)棒球觸及邊線為出界(E)以上皆是。
10. 下列何者非職業網球大滿貫賽事(A)澳洲公開賽(B)法國公開賽(C)中國公開賽(D)溫布頓錦標賽(E)美國公開賽。
11. 國際足總(FIFA)世界盃足球賽每隔幾年舉辦一次？今年由那個國家主辦？(A)2年，俄羅斯(B)2年，南非(C)4年，俄羅斯(D)4年，南非。
12. 發生拉傷、扭傷或挫傷等急性運動傷害時在24-48小時內均可以甚麼原則處理？(A)沖、脫、泡、蓋、送(B)叫、叫、C、A、B、D(C)P(保護)、R(休息)、I(冰敷)、C(壓迫)、E(抬高)(D)溼、搓、沖、捧、擦。
13. 在很熱天氣下運動時要注意預防熱傷害，常見之熱傷害包括下列何者(A)熱痙攣(B)熱衰竭(C)中暑(D)以上皆是。
14. 下列各項健康體適能及其測驗方式之對應何者正確(A)肌力(瞬發力)-立定跳遠(B)心肺耐力-800公尺、1600跑步或登階(C)柔軟度-坐姿體前彎(D)肌耐力-60秒仰臥起坐(E)以上皆是。
15. 教育部公布之增強心肺耐力方法原則何者為誤(A)運動類型：高強度之無氧運動(B)運動強度：最大心跳率之60-80%(C)持續時間：每次30分鐘(D)每周運動頻率：3-5天(E)以上皆是。
16. 現今跳高比賽最常見到之跳法為何？(A)剪式(B)腹滾式(C)自由式 (D)背向式。
17. 跳遠運動技術不包括何者？(A)助跑(B)翻滾(C)踏板起跳(D)空中(E)落地
18. 下列何者為教育部宣導之防溺水五步「叫、叫、伸、拋、划」(A)大聲呼救、呼叫119(B)先利用延伸物救人(C)拋送漂浮物(D)利用大型浮具划過去救人(E)以上皆是。
19. 我國網球女將詹詠然最近獲混合雙打冠軍的大滿貫比賽為何(A)澳洲公開賽(B)法國公開賽(C)中國公開賽(D)美國公開賽。
20. 2017年世界大學運動會由亞洲那個城市主辦(A)上海(B)東京(C)新加坡 (D)台北。

二是非題(題目敘述正確請選“A”錯誤請選“B”)

21. 不論跳高或者跳遠比賽，選手皆只能用單腳起跳(A)正確(B)錯誤。
22. 藉由經常運動的習慣，讓人增進自我價值感，降低罹患憂鬱症機會(A)正確(B)錯誤。
23. 排球比賽進行中位置的輪轉是採用逆時針方向輪轉(A)正確(B)錯誤。
24. 排球比賽除決勝局外，每一局先得25分且領先對手2分以上之隊伍獲勝(A)正確(B)錯誤。
25. 羽球比賽單打場地邊線跟端線跟雙打都一樣(A)正確(B)錯誤。
26. 我國女子選手戴資穎是目前女子網球世界第一的球后(A)正確(B)錯誤。
27. 2018國際足總世界盃會內賽參賽隊伍共有32隊(A)正確(B)錯誤。
28. 2018國際足總世界盃會內賽巴西是衛冕冠軍的隊伍 (A)正確(B)錯誤。
29. 籃球比賽中進攻球隊必須於8秒內將球以運或傳的方式推進到前場(A)正確(B)錯誤。
30. 業餘籃球賽全場比賽時間40分鐘中，球員個人的犯規次數超過6次將被禁止繼續參加比賽(A)正確(B)錯誤。
31. 籃球比賽中發邊線球球員須於內將球發入場內(A)正確(B)錯誤。
32. 測量速度之田賽項目，預賽每位選手有3次試跳、試擲機會；進入決賽的選手另有3次試跳、試擲機會(A)正確(B)錯誤。
33. 游泳是一項很好的運動，尤其用餐後游泳可以幫助消化(A)正確(B)錯誤。
34. 為確保從事水域活動安全，出遊前務必瞭解「防溺水十招」(A)正確(B)錯誤。
35. 鑒於常發生學生溺水事件，教育部呼籲各界謹記「救溺」口訣「叫叫伸拋划，救溺先自保」(A)正確(B)錯誤。

健康：第36~65題，每題3分 第66~70每題2分

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

36. 在自然受孕的方式中，精子和卵子在輸卵管結合成受精卵
37. 無論何種受孕方式，受精卵都必須在母體子宮內膜著床
38. 「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。
39. 咪咪是由驗孕試紙得知懷孕，以下何者正確？(A)驗孕試紙絕對不會檢測錯誤(B)驗孕試紙藥局買不到，一定要到診所購買(C)剛發生性行為，以驗孕試紙立即可檢驗出是否懷孕(D)驗孕試紙是檢測尿液中的胎盤荷爾蒙，當激素到達一定的濃度時，即可從

尿液中檢驗出來。

40. 她丈夫的咪爸，能為咪咪做些什麼以陪伴她度過懷孕時期？(A) 避免讓咪咪提重物(B) 每天幫咪咪按摩小腿，舒緩她抽筋的症(C) 多陪伴咪咪，緩和她孕期緊張的情緒(D) 以上皆是
41. 如果咪咪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。

題組二、有關人生的發展階段，請根據敘述寫出正確的代號：

(A) 嬰兒期 (B) 幼兒期 (C) 成年期 (D) 老年期 (E) 青少年期

42. 人生中第一個快速成長的時期：_____。

43. 充滿好奇心和模仿力：_____。

44. 容易受同儕影響、情緒易起伏不定：_____。

45. 味覺功能退化：_____。

46. 更年期是在人生中的哪一個階段：_____。

47. 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。

題組三、55 歲的阿照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

(16~18 題正確請選“A” 錯誤請選“B”)

48. 阿照伯 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

49. 有無罹患糖尿病可透過尿液或血液檢查得知

50. 糖尿病號稱隱形殺手，病人會有吃多、喝多、尿多現象

51. 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。

52. 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。

53. 何種飲食可能是造成阿照伯高血壓的因素？甲、常吃蘋果。乙、愛吃高脂肪炸雞排。丙、口味重愛吃鹹。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”)

54. 「心絞痛」是由於心肌缺乏二氧化碳所造成的症狀。

55. 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

56. 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。

57. 長期飲食熱量過高、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。

58. 以下哪一個人可能有腎臟病？(A) 莉莉最近吃多、喝多、尿多，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、暈眩等現象(D) 鄭太太因年終大掃除而覺得腰痠背痛

59. 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。

60. 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

61. 有關預防心血管疾病的方法，何者正確？(A) 養成規律運動的習慣(B) 多飲酒以加速血液循環(C) 做好體重控制，BMI 值應該低於 15(D) 為了維持身體活動，要多攝取高熱量飲食。

62. 何種疾病的患者，可能因足部受傷而導致截肢？(A) 高血壓(B) 腦中風(C) 糖尿病(D) 腎臟病

題組五、小花看到路上發生嚴重連環車禍，請回答以下問題

63. 小花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。

64. 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。

65. 如果傷患沒有呼吸心跳，實施胸部心臟按壓時，手掌掌根正確按壓的位置應在何處？(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。

66. 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

67. 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。

68. 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

69. 如果傷患有出血現象止血時，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。

70. 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