

宜蘭縣立羅東國中一〇八學年度第一學期九年級健康與體育第三次段考試卷

命題教師：陳怡欣 賴子婷

班級： 座號： 姓名：

健康教育：每題2.5分，總分100分

- 當我對某個看法感到疑惑時，並與家人、好友討論不同的意見，在批判性思考中過程稱為什麼？ (A)質疑 (B)反思 (C)開放 (D)重建。
- 下列何者對於冰箱使用的敘述，不屬於正確觀念？ (A)剩菜需放涼後，再放進冰箱保存，可保持冰箱溫度 (B)冰箱具殺菌功能，故剩餘食物可在冰箱內永久保存 (C)冷藏室若存放過多食品，會影響食品保存新鮮度 (D)冰箱需要定期除霜，以保最佳溫度。
- 小葦是一位15歲、身高150公分、體重70公斤的九年級國中女生，放學後補習前會買雞排當晚餐，晚上10點回到家，接著看一個小時的電視，打一個小時電玩，再利用一個小時寫作業和複習功課，之後洗澡、上床睡覺。有關他寫下個人的健康體位判斷與生活型態，你會給予他哪一項適當的建議？
(A)建議晚餐時，再加杯珍奶補充營養
(B)建議縮短睡眠時間，增加複習功課的時間
(C)BMI為31.1，已超過此階段女生的正常範圍
(D)BMI為28，屬於合理範圍。
- 呈上題，三個月前，小葦最近有了心儀對象，開始進行減肥計畫，常常在兩小時之內大量進食滿足想吃的慾望，再設法把吃進去的食物嘔吐出來，甚至服用瀉藥來排除身體裡的食物，暴瘦了30公斤。請問：他最可能患有下列哪種疾病？ (A)憂鬱症 (B)暴食症 (C)肥胖症 (D)躁鬱症。
- 下列有關體型觀的敘述，何者錯誤？ (A)為了跟隨流行，我們可以不斷一切改變體型 (B)許多體重過輕者，都是在減肥風潮驅使下造成 (C)家人及親友對體型的看法，會影響你對自己的看法 (D)一個人的價值，應存在於是否愛自己、欣賞自己，並能發覺自己的優點。
- 衝突處理的最高原則是下列何者？ (A)你死我活 (B)同歸於盡 (C)漁翁得利 (D)彼此雙贏。
- 對於體型的看法，下列敘述何者正確？
(A)應該以同一個價值標準評價才會整齊畫一 (B)不過是一具臭皮囊，不需要在意 (C)形形色色的人為世界增添許多可能性與樂趣 (D)斷食是很棒的減重方式。
- 小騰擅自更改歲末聯歡表演內容，而被同學責罵，面對這種衝突情境，你認為如何處理較為合適？ (A)言語回擊，立即為自己辯護 (B)待對方稍冷靜後，道歉及說明原因 (C)一句話也不說，默默承受 (D)轉身調頭離開。
- 下列哪一種情況可能造成體重的增加？ (A)運動流汗 (B)規律重量訓練 (C)糖尿病患者身體無法吸收葡萄糖 (D)每餐減少攝取多餘的糖分和油脂。
- 臺灣常見化學性食品中毒為農藥殘餘或有毒非法食品添加物，下列對於化學性食品中毒之敘述何者正確？ (A)彩色吸管通常汞含量超標，長期使用可能累積於人體，尤其影響孩童腦力 (B)工廠排放汗水中含有重金屬——砷，污染魚蝦貝類，人類長久攝食此類食物會造成全身疼痛 (C)業者常將硼砂添加於脆丸、油麵以增加食品韌性與脆度，其容易積存在人體內，影響神經系統作用 (D)米糠油中毒事件為米糠油製造過程中，作為熱媒的多氯聯苯不小心滲入食用油中。
- 下列何種方法能夠使家庭關係更緊密？ (A)盡自己的本分，在家中只要讀書就好了 (B)塑造家庭氣氛是父母的責任，子女愛莫能助 (C)家人之間不拘形式相處，不必向家人表達關心 (D)和家人一起做家事或運動，可增加溝通機會及建立感情。
- 「皮下脂肪快速累積，膠原纖維受到拉扯後被撐開斷裂，造成的疤痕組織。」此敘述是肥胖造成的哪一個身體現象？ (A)溼疹 (B)對麻疹 (C)肥胖紋 (D)退化性關節炎。
- 下列何者是肥胖容易產生的現象？ (A)常在手肘發生對
- 變在長期斷食後恢復進食，發現體重居然迅速增加。請問：造成此生理現象的原因為何？
(A)體重增加是不正常反應，過兩天體重就會自然下降 (B)身體的保護機制啟動，更大量的吸收養分 (C)因長期斷食使身體無法分解食物，吃進的食物全堆積在腸道中 (D)因在斷食後再進食，吃進的養分會全部轉變變成肌肉，因而體重增加。
- 腰圍過胖是發生肥胖合併症的危險因子，下列對於腰圍的敘述，何者正確？ (A)男性腰圍超過八十公分者為腰圍過胖 (B)女性腰圍超過九十公分者為腰圍過胖 (C)男性腰臀比 ≥ 0.9 視為蘋果型肥胖 (D)女性腰臀比 ≥ 0.85 視為西洋梨型肥胖。
- 下列有關衝突處理的敘述，何者正確？ (A)衝突處理的最高原則是要贏過對方 (B)理直當然能夠氣壯 (C)為了不與他人發生衝突，應盡量委屈自己，迎合別人 (D)即使與一個不講理的人發生衝突，我也要尊重他當時的感覺。
(甲)親友的關懷 (乙)心理輔導諮詢 (丙)營養師提供意見 (丁)每天運動五小時。請問：厭食症或暴食症所產生的生、心理脫序，其治療方法應包括哪些？ (A)甲乙丙 (B)甲乙丁 (C)甲丙丁 (D)乙丙丁。
- 青少年常以電視中韓國偶像的體型為仿效目標，這符合影響體型價值觀的何種因素？ (A)家人親友 (B)同儕 (C)不同性別期待 (D)媒體。
- (甲)打電話報警 (乙)打165專線求救 (丙)聽從施暴者的命令，清理現場 (丁)被打傷了驗傷、拿驗傷單，並拍照存證 當遇到家庭暴力時，上述有幾項作法是正確的？ (A)1項 (B)2項 (C)3項 (D)4項。
- 來路不明的減肥藥，可能含有安非他命、利尿劑等成分，會影響身體哪些器官的健康？ (A)心肺 (B)肝腎 (C)腸胃 (D)胰膽。
- 小楷因誤食有毒香菇引起食品中毒，下列何種急救方法較為正確？ (A)立刻替小楷催吐，並將小楷及嘔吐物一併送醫 (B)立刻打開門窗，讓小楷呼吸新鮮空氣 (C)立刻將小楷送醫急救，並保留剩餘食品及其嘔吐物，以供調查中毒原因 (D)立刻讓小楷躺下，並灌食大量白開水。
- 下列關於基礎代謝率的敘述何者正確？ (A)是維持人體重要器官運作所需的最高熱量 (B)即使是同年齡的人，基礎代謝率也不盡相同 (C)會隨著年齡增加而提高 (D)35歲過後，平均每十年約降低2-5%。
- 巧巧不會拿同學的身材胖瘦來開玩笑，因為他知道被嘲笑的人如果是他自己，內心一定很受傷，他的想法符合下列何種增進人際關係的策略？ (A)增進自我觀察能力，尊重他人 (B)真誠待人，主動關心 (C)積極主動，樂於挑戰 (D)選你所愛，愛你所選。
- 透過下列哪種方法可以正確客觀了解自己的體位？ (A)體脂肪 (B)腰臀比 (C)身體質量指數(BMI) (D)身體質量指數(BMI)、體脂肪與腰臀比，一起檢視。
- 處理家庭衝突的三步驟是停一停→想一想→試一試，請問，試一試的主要目的是什麼？ (A)停止雙方的所有接觸 (B)找出解決問題的方法 (C)先讓自己的情緒冷靜下來 (D)秉持理性、誠意和對方溝通。
- 某區居民被發現肝癌發生率較高，其可能與當地居民種植花生有關，花生中可能含有黃麴毒素，導致肝癌發生。此食品中毒是由哪一種毒素引起？ (A)動物性毒素 (B)植物性毒素 (C)黴菌毒素 (D)人體毒素。
- 衝突處理得當，反而是人際關係的一大轉機。以下有幾項是衝突過後可以獲得的學習？ (甲)使我們改變想法 (乙)指出問題的癥結，促使雙方尋求可能的解決方式 (丙)

- 藉此表達自己需求，增加達成的可能性 (丁)增進自我或對他人的內在了解 (A)一項 (B)兩項 (C)三項 (D)四項。
28. 小美假日與家人至漁港聚餐慶生，回家後全家發生嘔吐、腹瀉、腹痛等症狀。請問：他們最可能發生哪種食品中毒？ (A)腸炎弧菌 (B)徽菌毒素 (C)重金屬毒素 (D)肉毒桿菌。
29. 下列哪一項無法幫助自己增進人際關係？ (A)隨時注意並尊重他人的感受 (B)在團體中我行我素，建立自己的特色 (C)我不喜歡的同學遇到困難時，仍會幫助他 (D)注意自己外表的整齊清潔，維持良好的個人衛生習慣。
30. 玲玲的父母常常吵架，嚴重影響家庭氣氛，使她心情很不好，她找小珣聊天時，詢問小珣有沒有較好的解決方法，小珣可以如何幫她？ (A)尋求師長或其他長輩的幫助 (B)為了不得罪任何一方，兩邊討好 (C)告訴她放學後盡量晚回家，逃離現實 (D)為了家庭不要破裂，盡量委曲求全，當受氣包。
31. 下列哪種情境最容易發生食品中毒？ (A)外食除了選擇口味喜好，更要注意店家環境清潔度 (B)使用同一塊砧板，先切生魚片，再切烤雞 (C)食材買回後立即處理，並置於冰箱 (D)不食用來路不明的河豚。
32. 「十四歲的巧靖非常重视自己的外表，每天出門前都要花費 40 分鐘整理儀容，並且認為生活周遭的人隨時都在審視自己。」以上敘述可以稱為何種現象？ (A)自我實現 (B)自我悅納 (C)同儕影響 (D)假想觀眾。
33. 少章每天早上起床後，會將自己的棉被摺好；也會幫忙將摺好的衣服歸位。請問：少章的行為最符合哪種促進家庭和諧的方法？ (A)表達對家人的關懷 (B)共同分擔家庭事務 (C)適當處理家庭衝突 (D)塑造良好家庭氣氛。
34. 引起金黃色葡萄球菌食品中毒，最可能的原因為何？ (A)海產 (B)動物內臟 (C)徽菌滋生 (D)化膿傷口。
35. 請問：以下對於“體脂肪”的敘述何者正確？ (A)男性身體脂肪量比例較女性高 (B)成人變瘦就是體脂肪的數量減少 (C)青春時期體脂肪增加是不正常的現象 (D)體脂肪儲存於皮下組織及內臟周圍。
36. 小芊在報導中看到女明星流行喝紅豆水，來達到消水腫、保有 V 型臉。請依批判性思考技能將下列選項依序排列 (甲)建立屬於自己消除水腫的觀念 (乙)小芊將自己對於紅豆水的疑問和困惑與老師、父母和同學討論 (丙)喝了紅豆水就能消除水腫嗎？ (丁)上網搜尋紅豆水相關資訊 (A)甲乙丙丁 (B)乙丁丙甲 (C)丙丁乙甲 (D)丁乙丙甲。
37. (甲)雞尾酒式療法是利用斷絕食物攝取的減肥方式 (乙)代餐是代替“正餐所需完整營養、熱量”的食品 (丙)減肥藥品容易產生副作用 (丁)三溫暖減肥法是利用減去體內脂肪的方式減輕體重。請問：有關各種減肥方式的敘述，有幾項正確？ (A)四項 (B)三項 (C)兩項 (D)一項。
38. 下列為解決衝突的步驟，其正確順序為何？ (甲)冷靜下來 (乙)延後處理 (丙)真正溝通 (丁)針對問題討論 (戊)辨識衝突原因 (A)甲乙丙丁戊 (B)甲乙丁丙戊 (C)甲戊乙丙丁 (D)甲戊乙丁丙。
39. 下列關於家庭的敘述，何者錯誤？ (A)家庭提供生理、心理、社會層面的需求 (B)隨著時代變遷，家庭也逐漸呈現多種型態 (C)在家中不像在外面，可以不必經營人際關係 (D)家庭在人格養成與價值觀建立，扮演舉足輕重的角色。
40. 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汙染食品。
- 體育：每題 4 分，總分 100 分
41. () 排球比賽中，每次擊球各隊均賦予幾次擊球機會？ (A)一次 (B)兩次 (C)三次 (D)四次。
42. () 排球比賽中，發球後球觸及標誌竿或天花板柱時？ (A)換邊發球 (B)重新發球 (C)繼續比賽 (D)口頭警告。
43. () 羅東國中排球比賽中，每局中可請求幾次暫停，每次以 30 秒為限？ (A)1 次 (B)2 次 (C)3 次 (D)4 次。

44. () 排球比賽中，球員的位置是以何者部位來判定是否越位？ (A)頭部 (B)肩部 (C)足部 (D)手部。
45. () 攔網球員觸球之後，連續再次觸球，應判為？ (A)連擊 (B)兩次 (C)犯規 (D)不犯規，繼續比賽。
46. () 排球低手傳球準備動作中，手臂的姿勢要如何才適當？ (A)只要彎曲就好 (B)用力繃緊彎曲 (C)自然放鬆彎曲 (D)自然放鬆伸直。
47. () 排球發球規定，下列何者有誤？ (A)發球前可向地板做運球拍球動作 (B)發球觸網需重新發球 (C)裁判鳴哨後才可發球 (D)只准單手或單臂發球。
48. () 排球比賽中，何者部位可觸球？ (A)頭部 (B)手部 (C)足部 (D)以上皆是。
49. () 排球發球規定，裁判鳴笛指示發球後，發球員必須在幾秒內將球擊出？ (A)三秒 (B)四秒 (C)六秒 (D)八秒。
50. () 排球發球規定，裁判鳴笛前所發出的球，應判為？ (A)無效，應重新發球 (B)有效，繼續比賽 (C)發球失敗，算有效 (D)只有發球成功，算無效。
51. () 排球比賽中，球員輪轉順序的方向是？ (A)沒規定 (B)順時針方向 (C)逆時針方向 (D)單數輪完再輪雙數。
52. () 排球比賽時，發球方違反發球順序時，應判為？ (A)更正發球順序，重新發球 (B)接球方得分，發球方更正發球順序繼續發球 (C)接球方不得分，但取得發球權 (D)接球方得分，並取得發球權。
53. () 羅東國中排球比賽採用何種賽制？ (A)一決勝負 (B)三戰兩勝 (C)五戰三勝 (D)七戰四勝。
54. () 為臺灣首位世界羽球球后是？ (A)戴資穎 (B)曾雅妮 (C)郭婞淳 (D)陳苑婷(阿非)。
55. () 根據排球規則規定：後排球員跑到前排區做扣球動作為下列何者？ (A)越位攻擊 (B)合法攻擊 (C)輪轉錯誤 (D)教練指示。
56. () 下圖為排球球員位置示意圖，其中甲代表是幾號球員位置？ (A)4 (B)5 (C)6 (D)1。



57. () 2019 年 11 月舉辦世界 12 強棒球賽，請問中華隊榮獲第幾名？ (A)第一名 (B)第二名 (C)第三名 (D)第五名。
58. () 排球比賽中，發球者的位置序號是幾號？ (A)1 號 (B)3 號 (C)5 號 (D)6 號。
59. () 排球比賽中，雙手掌同時碰觸到球，會構成下列何種犯規？ (A)連擊 (B)發球 (C)持球 (D)四擊。
60. () 排球比賽中，當比數 20：20 時，須繼續比賽至領先對方幾分為止？ (A)1 分 (B)2 分 (C)3 分 (D)4 分。
61. () 羅東國中排球比賽，前兩局採幾分制？ (A)15 (B)21 (C)25 (D)30。
62. () 排球比賽中，每一隊伍只要輸了一場比賽即遭淘汰出局，此賽制稱為？ (A)雙敗淘汰制 (B)循環淘汰制 (C)單敗淘汰制 (D)頁程賽制。
63. () 下列關於排球雙敗淘汰制的敘述，何者正確？ (A)在勝部輸兩場以上就淘汰 (B)連輸兩場的球隊需進入敗部比賽 (C)進入敗部再輸兩場就遭淘汰 (D)冠軍賽是由勝部的第一名與敗部的第一名進行比賽。
64. () 排球比賽中，攻擊球隊進行扣球戰術攻擊時，防守球隊最多可以幾位球員起跳攔網？ (A)五人 (B)四人 (C)三人 (D)兩人。
65. () 羅東國中排球比賽中，第三局採 15 分制，以幾分為上限？ (A)15 (B)17 (C)19 (D)21。