

宜蘭縣立羅東國中一〇八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：陳怡欣 莊宜田

健康教育：每題 2.5 分，總分 100 分

阿健和康兒是夫妻，目前康兒懷孕七個月了，請回答以下問題：

1. 下列有關驗孕試紙的敘述，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。
2. 孕婦補充富含葉酸的食物，可以協助胎兒何種系統的發育？ (A)呼吸 (B)生殖 (C)循環 (D)神經。
3. 停孕七個月是屬於第_____孕期，下列幾項特徵最先出現完全成形 (丙)胎兒具有聽力 (丁)開始出現「胎動」現象 (戊)頭部開始轉為向下 (A)一，甲乙 (B)二，丙丁 (C)三，丁戊 (D)三，乙戊。
4. 阿健身為丈夫，能做些什麼來陪伴康兒度過懷孕時期？ (A)多讓她補充鈣質，以增加母體及胎兒血液量 (B)多陪伴，緩和孕期緊張的情緒 (C)凡事都幫忙代勞，讓她天天躺著安胎 (D)讓康兒想吃什麼就吃，不必在意體重。
5. 「懷孕時，母親的營養狀況對於胎兒的影響」，為影響健康狀態的哪一因素？ (A)遺傳 (B)環境 (C)生活型態 (D)醫療照護。
6. 關於人工受孕的敘述，何者正確？ (A)將精、卵取出，於體外受精後再植回母體子宮內著床 (B)為胎生體內受精 (C)精子、卵子於子宮頸結合 (D)從懷孕到分娩約 200 天。
7. 下列何者為自然產分娩的流程？ (甲)胎盤與子宮壁分離 (乙)子宮擴張 5-8 指寬 (丙)胎兒從陰道產出 (丁)子宮收縮、出現陣痛、羊膜破裂、羊水流出 (A)丁乙丙甲 (B)乙丁丙甲 (C)丁乙甲丙 (D)丙甲乙丁。
8. 下列關於多數新生兒出生時的身長與體重敘述，何者正確？ (A)身長約 5 公分 (B)體重約 3 公斤 (C)身長約 30 公分 (D)體重約 300 公克。
9. 下列有關新生命產生的敘述，何者正確？ (A)懷孕 37 週分娩的胎兒，稱為早產兒 (B)自然受孕的方式中，精子和卵子在子宮結合成受精卵 (C)無論何種受孕方式，受精卵都必須在母體子宮內膜著床 (D)「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。
10. 充滿好奇心和模仿力，喜歡問為什麼及探索世界。
11. 建立自我認同是此階段最重要的人生任務。
12. 人體生理及體能狀態極佳的黃金時期，也是更年期悄悄來臨，部分的生理功能開始衰退的階段。
13. 是人生中第一個快速成長的時期。
14. 退休後需調整生活重心，重尋生命的價值、做死亡的準備。
15. 培養創造力及體能，養成生活紀律及健康習慣，建立自己的特質與自信。
16. 台灣過去六十年來，十大死因的變化敘述何者正確？ (A)慢性病漸漸從排行榜中退出 (B)惡性腫瘤已成為威脅國

班級： 座號： 姓名：
人健康的首因 (C)傳染病已徹底在台灣絕跡 (D)可看出台灣醫療水準的退步。

威脅國人健康的慢性病：(A)惡性腫瘤 (B)高血壓 (C)冠心病 (D)腦中風 (E)糖尿病 (AB)腎臟病，請回答 17-21 題

17. 從「東施效顰」的典故中，推測西施美人可能罹患何種病？

18. 何種慢性病有“隱形殺手”之稱？

19. 哪種患者病情控制不佳，可能會面臨截肢的困境？

20. 出現泡泡尿、四肢水腫是何種慢性病的警訊？

21. 何種慢性病會引起肢體癱瘓、語言障礙等暫時性或永久性的傷害？

22. 下列有幾項行為會提升罹患慢性疾病的風險？ (甲)愛吃速食 (乙)吸菸 (丙)酗酒 (丁)運動量不足 (戊)多食用十字花科食物 (A)五項 (B)四項 (C)三項 (D)二項

23. 癌症 vs 致癌因素的配對：(甲)肺癌——吸菸；(乙)口腔癌——菸酒檳榔；(丙)子宮頸癌——人類乳突病毒；(丁)結腸、直腸癌——高脂肪飲食。請問：下列關於配對內容的敘述，何者正確？ (A)配對完全正確 (B)配對完全錯誤 (C)子宮頸癌與病毒無關 (D)口腔癌只跟吃檳榔相關。

24. 阿健的父親血壓值為 130mm-Hg 及 84mm-Hg。請問：下列敘述何者正確？ (A)130mm-Hg 為舒張壓，指心臟舒張時所產生的血壓 (B)若不控制血壓，可能會出現低血糖現象 (C)目前父親的血壓值屬於高血壓前期 (D)應建議父親提升收縮壓，以達正常標準。
25. 高血壓會引起下列哪些併發症？ (甲)肺炎 (乙)癌症 (丙)冠心病 (丁)腦中風 (A)甲乙 (B)甲丙 (C)乙丙 (D)丙丁。
26. 下列關於心肌梗塞的成因，何者正確？ (A)心臟瓣膜病變 (B)因心肌充氣引發胸部絞痛 (C)因膽固醇堵塞冠狀動脈 (D)主動脈破裂。
27. 下列有幾項物質會使血管變窄、缺乏彈性？ (甲)尼古丁 (乙)蛋白質 (丙)膽固醇 (A)三項 (B)兩項 (C)一項 (D)零項。
28. 關於泌尿系統的敘述何者正確？ (A)製造尿液的器官是膀胱 (B)拉 K 一時、尿布一世，是因為腎臟嚴重受損 (C)女性的尿道一般都較男性長 (D)輸尿管負責輸送尿液。
29. 下列對於糖尿病的敘述何者正確？ (A)吃、喝、尿多是典型症狀 (B)飯後兩小時血糖值 $> 126 \text{ mg/dl}$ 即確診 (C)蛋白質的攝取應減量 (D)眼角膜病變是常見的併發症。
30. 糖尿病發生的原因，主要是由於何種因素所引起？ (A)膽汁分泌過多 (B)胰島素分泌異常 (C)攝取過多含糖食物 (D)攝取過少醣類食物。
31. 關於腎臟病與糖尿病的關聯，何者正確？ (A)兩者彼此獨立無關 (B)罹患腎臟病就會罹患糖尿病 (C)若糖尿病控制不佳會引發腎臟病 (D)兩者為相同疾病。
32. 下列有幾項可協助預防慢性病？ (甲)均衡飲食 (乙)體重控制 (丙)規律運動 (丁)不吸菸、飲酒 (戊)舒緩壓力 (己)定期檢查 (A)兩項 (B)三項 (C)五項 (D)六項。
33. 下列關於照護病患時的注意事項，何者正確？ (A)應減少肢體碰觸 (B)讓病患適度宣洩情緒 (C)隱瞞病情，避免和病患討論 (D)應嚴厲斥責病人不遵從醫囑的行為。

突然傳來一陣驚呼聲，夫妻倆快步走近圍觀人群處，發現有人倒地失去意識，已有熱心民眾幫忙做CPR急救…

34. CPR口訣是？(A)叫叫伸拋划 (B)沖脫泡蓋送 (C)叫叫ABC (D)叫叫CABD。
35. C指的是何者？(A)胸外按壓 (B)人工呼吸 (C)大聲求救 (D)電擊去颤。
36. 壓額抬下巴法是為了？(A)胸外按壓 (B)維持呼吸 (C)大聲求救 (D)暢通呼吸道。
37. 胸外按壓：人工呼吸比應為多少？(A)30:2 (B)15:1 (C)30:1 (D)15:2。
38. 眾觀民眾趕緊取來AED加入急救，請問AED的功能是？(A)電停心臟驟動 (B)恢復心臟跳動 (C)擴充肺容量 (D)透過電擊令病患醒來。
39. 下列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)包含胸外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)要一直做到病患醒來或救護人員到達為止。
- 體育：每題4分，總分100分**
40. 施行胸外心臟按壓時，兩手的手指互扣或翹起的原因為何？(A)比較好施力 (B)姿勢比較優雅 (C)避免壓迫肋骨而造成骨折 (D)施救者手部比較不會受到傷害。
41. 下列何者為排球運動中最威脅性與攻擊性的動作？(A)扣球 (B)發球 (C)攔網 (D)舉球。
42. 排球比賽中，能將球打擊到對方球場內又具有強大威力，可以直接落地得分，使比賽增添精采性的技術為下列何者？(A)攔網 (B)扣球 (C)發球 (D)傳球。
43. 排球場地內，從中線開始算至3公尺的距離，畫上一條線，稱為下列何者？(A)前排線 (B)後排線 (C)攻擊線 (D)發球線。
44. 根據排球規則規定：可在自己的場地空間內，任何高度完成攻擊的是下列何者？(A)所有球員 (B)自由球員 (C)後排球員 (D)前排球員。
45. 根據排球規則規定：後排球員跑到前排區域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)越區擊球。
46. 排球比賽中，若輪轉到後排的球員想要攻擊，在起跳擊球時，不能踩到或超越何處，否則就會造成犯規？(A)其他隊友 (B)攻擊線 (C)端線 (D)邊線。
47. 下列有關排球場地的敘述，何者錯誤？(A)攻擊線與場地端線之間的區塊為後排攻擊／防守區 (B)球場長18公尺，寬9公尺 (C)中線與攻擊線之間的距離為6公尺 (D)攻擊線與中線之間的區塊為前排攻擊／防守區。
48. 欣賞排球選手扣球動作時，他們主要會藉由身體哪一個部位的力量將球往下壓？(A)腰部 (B)手肘 (C)手指 (D)手腕。
49. 下列關於排球扣球動作的敘述，何者錯誤？(A)扣球動作的動作敘述，何者錯誤？(A)左手高舉，右腳向前跨出一步的距離 (B)同時右手順勢由下往上屈肘抬高 (C)然後左手則順勢由上往下用力擺動 (D)身體重心由後往前移動。
50. 下列關於排球扣球動作的敘述，何者錯誤？(A)扣球動作需要使用全身力量 (B)弓身動作主要靠上背部肌肉出力 (C)藉由手腕的力量將球往下壓 (D)跳躍能力有助於扣球動作的表現。
51. 排球比賽中球員不是將球擊出，而是將球接住和／或拋出，構成了什麼犯規？(A)連擊 (B)四擊球 (C)持球 (D)沒犯規。
52. 以下敘述何者不構成排球規則中的連擊犯規？(A)一名球員明顯地連續觸球兩次，而這兩次之間並無其他球員觸球 (B)高手傳球手腕動作過於放鬆，球觸及指腹後有明顯顯向後倒轉 (C)低手接球時球先後觸及兩臂，或球觸及手臂後又觸及胸部 (D)第一次擊球（接發球、接扣球、接虛攻球、接機會球、接攔回球、攔網後之第一次擊球等），球員在同一個擊球動作中，球觸及前臂、上臂後，又觸及肩部或頭部。
53. 排球比賽中發球員要在裁判鳴笛後(A)八秒鐘 (B)三秒鐘 (C)沒限制 (D)五秒 內將球發出。
54. 排球比賽中球員攔網觸球時，該隊仍有幾次擊球權利，以將球擊回對區。(A)二次 (B)三次 (C)一次 (D)四次。
55. 以右手為例，排球原地扣球練習中，球拋出後應是等待球落下至何處時，為最佳的擊球點？(A)額頭高度 (B)頭頂高度 (C)右手高舉的最高點 (D)下巴高度。
56. 以右手扣球為例，下列關於排球原地扣球的動作練習敘述，何者正確？(A)雙手將球拋於頭頂正上方 (B)拋球後，右腳向前跨出一小步 (C)身體重心由後往前移動 (D)右手順勢揮擺，等待球落下至額頭高度時擊球。
57. 以右手為例，下列何者為正確的排球扣球墊步動作順序？(甲)左足及時併上，踏在右足之前 (乙)兩臂用力向上擺動起跳 (丙)左足向前邁出一步 (丁)右足再迅速跨出一大步 (A)甲丁丙乙 (B)丙甲丁乙 (C)乙丙丁甲 (D)丙丁甲乙。
58. 依排球則規定，排球比賽中，球可觸及球員身體哪些部位？(甲)頭 (乙)腳 (丙)胸 (A)甲乙 (B)甲丙 (C)乙丙 (D)甲乙丙。
59. 下列何者不是排球扣球的練習方法？(A)雙手扣球 (B)原地扣球 (C)墊步扣球 (D)自拋自扣與接球。
60. 排球比賽中，下列何者是進攻時躍起扣球所造成的犯規？(A)前排球員在後排區域攻擊 (B)後排球員在前排區域攻擊 (C)前排球員在自己場地內的任何高度完成攻擊 (D)前排球員在後排區域攻擊，落地後越過攻擊線。
61. 排球發球中，下列何者算是優秀發球員所發的球？(A)球的飛行弧度很高 (B)動作流暢 (C)球的飛行速度很慢 (D)發球出界。
62. 排球比賽中，能成為優秀的接發球員，必須做到下列何者？(甲)預備動作雙膝彎曲且腳跟離地 (乙)能將球準確傳到舉球員位置 (丙)能配合來球，準確的移動身體重心 (A)甲乙 (B)甲丙 (C)乙丙 (D)甲乙丙。
63. 排球比賽中，下列何者不是優秀的扣球員所應出現的情況？(A)扣出的球經常掛網 (B)扣球多能直接得分 (C)扣球時手掌有保住球 (D)扣出的球具有威力。
64. 以下敘述何者不構成排球規則中的界外球？(A)球觸及地面的部份，完全在界線以外 (B)球觸及包括界線在內的場區地面時 (C)球觸及場區以外的物體、天花板或非上場球員 (D)球觸及標誌竿、網索、網柱或標誌帶以外的球網部分。
65. 依排球比賽規則，排球網高度，國中男子為多少公尺？(A)2.22 (B)2.24 (C)2.35 (D)2.43。