

【範圍：114 學年度 第一學期 七年級 健體領域】

健教

- 1、下列何者是一切的基礎，對於日常生活有著深遠的影響？
(A)權勢 (B)金錢 (C)健康 (D)人際關係。
- 2、打造全人的健康應該怎麼做？
①喜歡學習新的事物 ②主動關心身邊所有的人、事、物 ③每天便祕 ④有公德心且不會損害他人利益 ⑤能抵抗一般的感冒及傳染病。
(A)①②④⑤ (B)①②③④ (C)②③④⑤ (D)①②③⑤。
- 3、下列關於視力的說明，何者正確？
(A)裸眼視力 1.0，即為正常，表示沒有任何視力問題
(B)配戴眼鏡後視力正常，仍應定期檢查眼睛
(C)裸眼視力不良，達不到標準就是「近視」
(D)幼童近視，不應戴眼鏡，否則度數會愈戴愈高。
- 4、「虹膜」的功能為何？
(A)提供角膜及水晶體養分
(B)保護眼球內部構造，並維持眼球形狀
(C)內含豐富的血管和神經末梢，可以分泌黏液來潤滑眼球，具有抵禦微生物侵入眼球的作用
(D)是一個圓形薄膜，內含色素可決定眼睛的顏色；其肌肉可調節光線進入眼睛的光線強度。
- 5、腹側有 3 個體腔，由上而下的順序為？
(A)骨盆腔→腹腔→胸腔 (B)胸腔→骨盆腔→腹腔
(C)胸腔→腹腔→骨盆腔 (D)腹腔→胸腔→骨盆腔。
- 6、關於維護器官的保健方法，以下何者正確？
①利用健康檢查來了解自己器官的健康情形 ②健康檢查可早期發現早期治療 ③養成良好用眼及均衡飲食的習慣
④規律的運動 ⑤可以不吸菸但二手菸及三手菸沒關係。
(A)①②④⑤ (B)①②③④ (C)②③④⑤ (D)①②③⑤。
- 7、影響健康的因素中，下列何者是造成死亡最大的原因？
(A)生物遺傳 (B)醫療服務系統 (C)環境 (D)生活型態。
- 8、視網膜上正對瞳孔的圓型組織，是感光細胞接受影像最敏銳的區域」，上述敘述是指眼睛中的哪一個構造？
(A)角膜 (B)瞳孔 (C)黃斑部 (D)水晶體。
- 9、小育在課餘，會到醫院擔任義工幫助他人，這樣願意主動關心周遭事物，並積極參與社區活動，是哪一種健康的表現？
(A)社會 (B)生理 (C)心理 (D)心靈。
- 10、關於正確坐姿與站姿的敘述，下列何者最為適當？
(A)兩腳離地 (B)背部挺直
(C)膝關節彎曲四十五度 (D)頭頸往前傾。

體育

- 11、教育部體育署規定的體適能檢測項目中，不包括下列哪一項？
(A)仰臥捲腹 (B)身體組成 (C)立定跳遠 (D)100 公尺衝刺
- 12、下列哪一個運動處方是指運動頻率？
(A)每週運動至少 3 次 (B)每次運動至少 30 分鐘
(C)每次運動心跳超過每分鐘 130 下 (D)每週都做不同種類的運動
- 13、下列何者是在高溫下運動容易遇到的危機？
(A)熱中暑 (B)熱衰竭 (C)熱痙攣 (D)以上皆是

14、下列何者是籃球運動中的犯規行為？

- (A)籃下三秒 (B)阻擋 (C)走步 (D)二次運球

15、運動部第一任部長李洋過去是哪個運動種類的職業運動員？

- (A)網球 (B)籃球 (C)桌球 (D)羽球

16、排球低手傳球的動作要領中，理想的擊球位置應落在哪兩個關節之間？

- (甲)手腕；(乙)手肘；(丙)肩膀；(丁)手指

- (A)甲乙 (B)乙丙 (C)甲丁 (D)以上皆否

17、國民體育日是幾月幾日？

- (A)9月7日 (B)9月9日 (C)9月3日 (D)9月26日

18、下列何種是羽球運動中的基本步法？

- (A)田字步法 (B)日字步法 (C)卍字步法 (D)米字步法

19、棒球比賽中，防守方唯一具有攻擊能力的守備員為下列何者？

- (A)捕手 (B)游擊手 (C)投手 (D)一壘手

20、田徑賽的比賽中，判斷選手是否進終點是依據選手身體的哪個部位？

- (A)手 (B)頭 (C)軀幹 (D)腳

健康與體育—解答

健教：第1~10題，每題5分

01 - 10 C A B D C B D C A B

體育：第11~20題，每題5分

11 - 20 D A D B D A B D C C