

【範圍：114 學年度 第一學期 九年級 健體領域】

健教

1、對於自己的體態，我們應該建立何種觀念？

(A) 認同並接納自己的身體 (B) 體態消瘦才是美的標準
(C) 嘗試所有可以改善體態缺點的方法 (D) 為了讓體重減輕可以不擇手段。

2、下列有關體型價值觀的敘述，何者錯誤？

(A) 為了跟隨偶像流行，瘦才是好看
(B) 胖或瘦每人觀感不同，沒有絕對標準
(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。

3、甲、媒體渲染；乙、社會文化；丙、時代演變；丁、流行趨勢；戊、同儕團體，請問以上哪些因素可能影響自我身體意象的形成？

(A) 甲乙丙丁戊 (B) 乙丙丁戊 (C) 乙丁戊 (D) 甲乙丙。

4、體重過重會對人體造成很大的負擔，對健康帶來負面的影響，下列何者並非體重過重可能帶來的症狀或疾病？

(A) 髮量減少 (B) 腰椎負荷增加 (C) 高血脂 (D) 痛風。

5、關於體重過輕者的敘述，下列何者錯誤？

(A) 掉頭髮 (B) 血糖及血壓過低 (C) 指甲堅硬不容易斷裂 (D) 女性月經減少甚至停經。

6、受文化差異和經濟發展影響，不同時代與國家，看待體型與外表的標準，也會因性別而有差異，例如：唐朝女生以胖為美，而宋朝女生則認為越瘦越好。

(A) 社會文化 (B) 家人親友 (C) 同儕團體 (D) 媒體影響。

7、下列關於體脂肪的敘述何者錯誤？

(A) 體脂肪計的原理是用生物電阻測量法
(B) 脂肪越少越好
(C) 30 歲以上的男性體脂肪率大於等於 25% 為肥胖
(D) 通常男性的肌肉組織較多，女性的脂肪組織較多。

8、小芳一直想減肥，但又怕影響健康，於是她去找了減重的相關資料，請問下列何項資料有錯誤？

(A) 代餐法無法永久使用
(B) 服用衛生福利部核准的減肥藥，不會有任何副作用
(C) 單一食物減肥法容易有營養不均衡的問題
(D) 斷食法易造成體內缺乏營養素，身體器官會出問題。

9、人體是由水分、骨骼、脂肪組織、肌肉等所組成的，請問下列關於人體組成的敘述，何者錯誤？

(A) 青春期正在發育，體重的增加是器官與肌肉在發育
(B) 成年後體重的增加則是水分、肌肉脂肪量的增加
(C) 脂肪可以潤滑皮膚，占體重比例越多越好
(D) 通常男性的肌肉組織較多，女性的脂肪組織較多。

10、「小時候胖不是胖。」在我們的日常生活中，這句話較有可能是何者對體型的看法？

(A) 同儕 (B) 媒體 (C) 家人親友 (D) 社會文化的期待。

體育

11、下列關於排球攔網的動作，何者不正確？

(A) 手掌五指繃緊併龍 (B) 壓腕動作 (C) 向上伸直手臂 (D) 向上伸直手腕。

12、下列關於排球攔網的規定，何者不正確？

(A) 只有前排球員可以攔網 (B) 攔網時手不可以觸網

(C) 欄網後，該隊還有兩次擊球數 (D) 對方發球不可欄網。

13、棒球觸擊短打動作要領何者錯誤？
(A) 來球閃躲導致視線跑掉 (B) 球棒與眼睛齊高
(C) 身體不要搖晃 (D) 慣用手以L型握住球棒中段。

14、瑜珈跪姿體位動作何者正確？
(A) 狗式 (B) 蝴蝶式 (C) 牛式 (D) 豬式。

15、跆拳道的基本步法包含哪些？
(A) 馬步 (B) 三七步 (C) 交叉步 (D) 以上皆是

16、在臺灣原本稱為鬥牛的3X3籃球賽，已經成為何種運動賽會的正式項目
(A) 東京 奧林匹克運動會 (B) 青年奧運會
(C) 東亞運動會 (D) 世界運動會。

17、下列何者非羽球放小球的檢核方式？
(A) 身體、腳步往來球方向 (B) 右手持拍，左腳前跨
(C) 拍頭朝向球網方向延伸 (D) 手腕微高於拍面。

18、依羽球飛行的弧度與速度，下列何者正確？
(A) 右手持拍者，反手挑球應左腳跨步向前擊球
(B) 挑球為屬於防守技能，僅能防守與過渡
(C) 飛行弧度越低，速度快為被動挑球
(D) 飛行弧度越高，速度慢為被動挑球。

19、下列哪一個為國際馬拉松(全程馬拉松)跑距離長度？
(A) 39.195公里 (B) 39.00公里 (C) 42.195公里

20、簡易運動傷害處理PRICE原則不包含以下哪一個原則？
(A) 保護 (B) 冰敷 (C) 壓迫 (D) 热敷。

健康與體育—解答

健教：第1~10題，每題5分

0 1 - 1 0 A A A A C A B B C C

體育：第 11~20 題，每題 5 分

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