

【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) 攔網後，該隊還有兩次擊球數 (D) 對方發球不可攔網。
- 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 (D) 42.00 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) 熱敷。

健康與體育—解答

健教：第 1～10 題，每題 5 分

01 - 10 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