

新北市立蘆洲國民中學 113 學年度第 2 學期  
九 年級補考題庫 健體領域 科試題

\_\_\_\_年\_\_\_\_班\_\_\_\_號 姓名\_\_\_\_\_

一、選擇題:健教題庫(30 題中出 15 題)體育  
(10 題中出 5 題)

1. ( A )收到健康檢查結果通知單的爸爸想要進行減重，以改善不合格的生理指標。請問：下列何者是合理的減重方式？ (A)戒掉每天一杯的含糖飲料 (B)吃減肥藥提高基礎代謝率 (C)到醫美診所進行抽脂手術 (D)實行三天蘋果減肥法，降低熱量攝取。(P. 27-29)
2. ( C )家昀的奶奶最近開始到健身房上銀髮重訓課程，請問她比較有可能想增加何種身體組成？ (A)體液 (B)骨骼 (C)肌肉 (D)脂肪。(P. 35)
3. ( B )又霖和家人一起看電視，脫口而出說：「車銀優真的長得好帥，真羨慕他有這麼好的基因，天生身材就這麼好！」爸爸說：「那可不一定，媒體傳遞的畫面不一定是真實的！」爸爸的意思與下列何者較無關係？ (A)化妝 (B)催眠術 (C)人工整形 (D)電腦修圖。(P. 12-14)
4. ( D )志凱體重過輕，屬於怎麼吃也吃不胖的體質。請問志凱需要控制體重嗎？ (A)不需要，會考完自然會胖回來 (B)需要，志凱可以多攝取一些油脂增重 (C)不需要，體重低於標準不會引發慢性病 (D)需要，志凱可以做一些會長肌肉的運動。(P. 34-35)
5. ( A )運動之後體重變輕的原因與下列何者有關？ (A)流汗 (B)鈣質流失 (C)肌肉比例減少 (D)罹患慢性疾病。(P. 17)
6. ( D )以下何者為健康的生活型態？ (A)每個月挑一天做運動 (B)睡覺前肚子餓，吃飽再睡 (C)夜深人靜好讀書，假日白天再補眠 (D)能覺察情緒與壓力，並解決壓力源與抒解情緒。(P. 38)
7. ( C )亞洲人偏好白皙的皮膚，而歐美人卻是崇尚小麥色的皮膚，這是屬於哪一項影響身體意象的因素？ (A)同儕 (B)媒體 (C)社會文化 (D)家人親友。(P. 10)
8. ( B )對於身體的看法，可透過以下哪些方式客觀了解自己的體位？ (甲)腰臀比 (乙)體脂肪率 (丙)憑個人直覺 (丁)身體質量指數(BMI)  
(A)甲乙丙 (B)甲乙丁 (C)甲丙丁 (D)乙丙丁。(P. 21)
9. ( A )小康的爸爸回想自己不同時期的體重，發現並非恆定不變。以下關於體重的敘述，何者較正確？ (A)青春期的身高和體重的變化較劇烈 (B)腎臟病患者可能因水腫造成體重減輕 (C)老年時期容易因為肌肉比例提升而造成體重增加 (D)成年時期的基礎代謝率提升，即使運動量變少，也不容易增加體重。(P. 17)
10. ( B )關於腰圍的敘述，以下何者錯誤？ (A)男性腰圍大於 90 公分者，體型屬於肥胖 (B)女性腰圍大於 85 公分者，體型屬於肥胖 (C)腰圍測量位置為肋骨下緣與腸骨上緣的中間位置 (D)蘋果型肥胖者的脂肪常堆積在腹部，容易罹患心血管疾病。(P. 20)
11. ( C )皮皮大學畢業後開始繁忙的工作，身高 170 公分，體重卻暴增至 100 公斤，BMI 為 34.6。請問：下列哪些症狀可能出現在他身上？ (甲)對磨疹 (乙)骨質疏鬆 (丙)心血管疾病 (丁)退化性關節炎  
(A)甲乙丙 (B)甲乙丁 (C)甲丙丁 (D)乙丙丁。(P. 22)
12. ( A )阿龍近期考試多，下課後都待在家裡讀書，因此變得愈來愈胖，下列何種減重方式對他比較有益？ (A)多外出運動 (B)服用減肥藥品 (C)利用代餐減重法 (D)利用斷食減肥法。(P. 27-29)
13. ( C )佳歆對網路上的防彈綠拿鐵十分感興趣，仔細看內容發現是一種由地瓜葉和牛奶組成的沖泡式飲品，特色是高纖低熱量，廣告宣稱代替晚餐食用可以有效減重。請問佳歆如果拿來當作三餐、長期食用可能會有什麼後果？ (A)暴瘦 (B)無效 (C)營養不良 (D)體重反覆升降。(P. 27)
14. ( B )關於「健康外食」，下列何者不是消

- 費者必須留意的事項？ (A)食材的新鮮度 (B)推薦該店家的網紅多寡 (C)觀察店家的環境衛生 (D)菜色是否兼顧六大類食物。(P. 46)
15. ( A )中醫將食物依不同的特性與效用分為五類，其中包含下列哪一項？ (A)溫 (B)補 (C)冰 (D)瀉。(P. 48)
16. ( A )中醫透過四種方式來了解個人體質，以求對症下藥。以下方式何者正確？ (A)望：觀氣色 (B)觸：觸摸筋骨 (C)問：詢問用藥狀況 (D)切：密切追蹤狀況。(P. 49)
17. ( A )消費者可以如何避免購買到不安全或自己不需要的食品？ (A)具備蒐集、評估產品資訊的能力 (B)熱情的銷售人員介紹的產品較值得信任 (C)只要是有名氣的網紅代言的健康產品都是安全 (D)透過電視購物頻道，有許多見證人分享經驗，比較可靠。(P. 53)
18. ( B )小明平時購買食物時，會主動留意食品的成分標示及食品廠商資訊，以清楚了解自己吃下肚的食物。請問：食品廠商提供產品相關資訊供消費者閱讀，這是符合哪一項消費者權益？ (A)產品安全 (B)資訊透明 (C)積極行動 (D)獲得補償。(P. 62)
19. ( C )關於健康食品的使用方式，下列何項觀念有待加強？ (A)先諮詢和參考醫藥專業人士的意見 (B)了解健康食品實際的成分與功效 (C)服用健康食品就不需靠規律運動促進健康 (D)服用健康食品要留意建議攝取量及食用方式。(P. 50-52)
20. ( D )下列何者是代表經由衛生福利部核可的健康食品字號？ (A)衛部藥字第 XXXXXX 號 (B)衛部食字第 XXXXXX 號 (C)衛部優食字第 XXXXXX 號 (D)衛部健食規字第 XXXXXX 號。(P. 51)
21. ( D )關於調適壓力的方法，何者正確？ (A)抽菸喝酒紓壓 (B)獨自關在家裡 (C)和朋友群聚打架 (D)和家人朋友聊聊。(P. 87)
22. ( A )關於青少年壓力來源的敘述何者錯誤？ (A)和兄弟姐妹吵架不會產生壓力 (B)課業壓力是青少年常見的壓力來源 (C)搬家、轉學等生活改變可能會造成壓力 (D)個性過於完美主義的人可能會增加自己的壓力。(P. 82-83)
23. ( B )以下壓力反應，哪些是屬於心理層面的影響？ (甲)頻尿 (乙)焦慮不安 (丙)心跳加速 (丁)呼吸加快 (戊)肌肉緊繃 (己)表現失常 (庚)口乾舌燥 (辛)激動緊張 (A)甲丙 (B)乙辛 (C)丁庚 (D)戊己。(P. 81)
24. ( C )壓力的負荷量與表現息息相關，以下敘述何者正確？ (A)壓力容易造成負擔，因此壓力愈小愈好 (B)長期的巨大壓力能夠激發一個人的潛能 (C)壓力符合負擔程度有助於提升學習表現 (D)過大的壓力可能會讓人生活懶洋洋的沒有重心。(P. 84)
25. ( C )身為憂鬱症患者的親友，以下方式何者較適當？ (A)帶他去打架鬧事 (B)讓他自己一人靜一靜 (C)靜靜陪在他身邊聆聽 (D)要他振作，抗壓性別那麼低。(P. 93)
26. ( B )若想改善 3C 成癮，以下哪種方式較不恰當呢？ (A)增加實際的人際互動機會 (B)和朋友約好半夜一起玩線上遊戲 (C)培養良好的休閒娛樂活動取代 3C (D)放學後先完成作業，若有剩餘時間再玩電玩 30 分鐘當作獎勵。(P. 99)
27. ( C )罹患電玩失調症的患者，可能產生的影響包含以下何者？ (A)學習更專注 (B)記憶力變好 (C)常有負面情緒或暴怒 (D)對任何事情充滿興趣。(P. 99)
28. ( D )適當的情緒表達，會產生什麼結果？ (A)讓彼此關係變差 (B)增加犯錯的機會 (C)讓自己的心情更差 (D)穩定個人心理健康。(P. 69)
29. ( D )關於「心身症」的說明，何者錯誤？ (A)症狀可能有高血壓、頭痛、背痛 (B)免疫力降低也是心身症的一種症狀 (C)調整身心狀態、管理壓力能避免心身症 (D)心身症是生理影響心理而造成傷害的症狀。(P. 86)
30. ( D )哪一類食物無法鬆弛緊張的神經、消除疲勞、穩定精神狀態，以及對抗壓力呢？ (A)富含 B 群的食物 (B)富含鈣質的食物 (C)高維生素 C 的食物 (D)炸物及高鹽分的食物。(P. 87)

31. ( C ) 如果想增進心肺適能，可做下列何種運動？ (A) 瑜珈 (B) 深蹲 (C) 自行車 (D) 100 公尺衝刺
32. ( A ) 下列何者可增加柔軟度？ (A) 拉筋 (B) 跳繩 (C) 平板撐 (D) 俄羅斯式扭轉
33. ( C ) 關於慢速壘球比賽時的離壘規定，下列敘述何者正確？ (A) 跑者可自由離壘 (B) 可隨時發動盜壘攻勢 (C) 必須等打者擊球後，才可離壘 (D) 必須等到投手球離手後，才可離壘
34. ( B ) 根據國際籃球總會的三對三籃球規則，每次進攻的時間是多少秒？ (A) 8 秒 (B) 12 秒 (C) 14 秒 (D) 24 秒
35. ( C ) 三對三籃球賽中，若沒有犯規的情況下，在三分線外投籃命中可得幾分？ (A) 4 分 (B) 3 分 (C) 2 分 (D) 1 分
36. ( C ) 國際籃球總會何時宣布三對三籃球成為奧運正式比賽項目之一？ (A) 西元 2019 年 (B) 西元 2018 年 (C) 西元 2017 年 (D) 西元 2016 年
37. ( A ) 每一排球隊當中有幾位自由球員？ (A) 1 位 (B) 2 位 (C) 3 位 (D) 4 位
38. ( A ) 在排球運動中，為避免因防守而受傷，最常見穿戴以下何種裝備？ (A) 護膝 (B) 護肘 (C) 護踝 (D) 護腕
39. ( D ) 自由球員的主要工作應為下列何者？ (A) 攻擊 (B) 發球 (C) 攔網 (D) 接發球與防守
40. ( B ) 小明與家人一同到臺北公開賽觀看戴資穎比賽，過程中發生了以下情況，其中哪種行為具備良好的鑑賞素養？ (A) 當對手得分時，以噓聲回應可以降低其士氣 (B) 球未落地前保持安靜，球落地後給予掌聲或喝采 (C) 為了留下戴資穎比賽英姿，用手機閃光燈拍攝比賽過程 (D) 為了提醒戴資穎，當對手回球出界，大聲喊出界以利提醒。