

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) 瑜伽 (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。