

桃園市立自強國民中學 106 學年度 七年級 健康與體育領域 補考 題庫

一、是非題(健康部分)(健康部分麻煩同學自己找答案)

1. () 青少年時期是成長的黃金時期，也是課業學習的關鍵，所以我們可以為了課業熬夜也沒有關係，不會影響到成長的速度。
2. () 皮膚中表皮部分由結締組織構成，含有血管、神經、汗腺、皮脂腺和毛囊等。
3. () 平常養成良好姿勢的習慣，可以避免長期姿勢不當，而影響日後生長發育。
4. () 皮膚中含有黑色素，可以防止紫外線透入體內，故有保護作用。
5. () 洗完臉後的正常感覺應該是清爽而不緊繃，且不會有刺癢的情形。
6. () 預防青春痘的發生應使用含香精成份的洗面乳洗臉，才能殺菌並保持香味。
7. () 要在早上十點到下午兩點之間外出的話，記得要將防曬乳塗得愈厚，防曬效果才會愈好。
8. () 皮脂腺除了手掌、腳掌外，全身都有分布。
9. () 生長發育和飲食、運動有關，睡眠時間對青少年生長影響不大。
10. () 青春期預防青春痘應每天至少兩次用冰水洗臉，並於洗臉後塗抹保養品。
11. () 皮膚位於人體的表面，位居第一防線，其中又分為：表皮、真皮和皮下組織三個部分。
12. () 是油性膚質的人，要選擇乾性的洗面乳，洗淨力較好。
13. () 可樂或咖啡等飲料會阻礙鈣質吸收，應盡量避免。
14. () 選購防曬乳時，為了能有效達到防曬的效果，因此應該選購 SPF 值愈高愈好的防曬乳。
15. () 我們應該養成良好的姿勢，避免駝背，因為一旦駝背了，便永遠無法矯正回來。
16. () 汗液主要的成分是無色無臭的尿素，身上若會產生汗臭味的人，需要就醫進行檢查。
17. () 照射過量的紫外線對皮膚的傷害很大，為了防止紫外線的傷害，最好避免在每天下午 2~4 點外出，因為那時紫外線最強。
18. () 青春期的生長發育會受到賀爾蒙的影響，也會受個人生活習慣及環境等因素的影響。
19. () 內耳包括鼓膜、三小聽骨和耳咽管，其中耳咽管是平衡鼓膜兩邊的壓力。
20. () 一般牙齒的全口矯正治療，通常六個月以內並可完成。
21. () 聽力障礙是因為耳疾、聽神經受損，或先天性的耳朵缺陷所造成，另外，長期處在噪音的環境之下，也可能造成暫時性或永久性的聽力受損。
22. () 為了牙齒健康把關，每半年定期檢查牙齒一次，可以了解是否有蛀牙或是牙齦發炎等現象，以免延誤治療。
23. () 睡前潔牙後，使用含氟漱口水，每次以 20c.c. 漱口一分鐘，可以加強預防蛀牙的效果。
24. () 外耳具有蒐集聲波的功能，並將聲波向內傳遞，包括耳殼和外聽道。
25. () 牙齒依形狀可以分為門齒、犬齒和白齒，乳齒共有 20 顆，恆齒則約為 28~32 顆，每個人的數量都是一樣的。
26. () 乳齒共有 20 顆，恆齒則約為 28~32 顆，有些人顆數可能較少。
27. () 洗牙即是俗稱的「結石刮除」，是預防及治療牙周病的方法之一，目前一般民眾每半年可由健保給付洗牙一次。
28. () 成人牙齒移動速率較快，小孩牙齒移動速率較慢，牙齒矯正治療的時間也較久。
29. () 人能分辨顏色，主要是靠著視網膜內感光細胞上的色素—紅、黃、藍三種顏色受器，根據光源波長的不同，組合出多樣的顏色。
30. () 琺瑯質很堅硬，是牙齒最主要的部分。
31. () 青光眼是因為眼壓太高壓迫視神經血管，造成青光眼。患者的視力範圍會逐漸縮小，但不至於會失明。
32. () 治療咬合不正愈早愈好，最好從 8 到 10 歲開始矯正。
33. () 配戴白天型隱形眼鏡，一天最好不要超過六個小時；若是夜戴型，要特別小心睡眠時，因翻身而受壓迫，如此才不會因為愛美而傷了雙眼。

34. () 眼睛中的角膜是一個圓形的薄膜，內含色素及肌肉。
35. () 物體光線經過折射之後聚焦於視網膜之前，就是所謂的近視。
36. () 牙菌斑與甜食混合會產生一種酸性物質並破壞琺瑯質，若繼續侵蝕就會造成「齲齒」，也就是「蛀牙」。
37. () 每天睡前潔牙後，使用濃度百分之0.2的含氟漱口水，每次以10c.c.漱一分鐘，可加強預防蛀牙。
38. () 「齲齒」通常發生在琺瑯質是不會有感覺的，侵蝕到象牙質時，對溫度開始產生敏感，若破壞至牙髓腔時，則會出現疼痛的感覺。
39. () 眼睛被稱之為是靈魂之窗，接受外在環境刺激的感光器官，其周圍一共有五條肌肉。
40. () 散光俗稱亂視，是由於角膜不平滑或表面彎曲度不規則所造成。

二、選擇題(體育部分)

1. (C) 籃球正式比賽中，每一節為幾分鐘？(A) 6 (B) 8 (C) 10 (D) 15。
2. (C) 排球比賽一局先得到幾分且領先兩分的球隊為勝？(A) 15 (B) 20 (C) 25 (D) 31。
3. (A) 桌球比賽一局先得到幾分且領先兩分可贏得此局？(A) 11 (B) 13 (C) 15 (D) 21。
4. (C) 職棒比賽若未打到延長賽即分出勝負，總共需要打幾局？(A) 7 (B) 8 (C) 9 (D) 10。
5. (D) 籃球場全場為一長方形，長28公尺，寬為幾公尺？(A) 12 (B) 13 (C) 14 (D) 15。
6. (A) 承上題，籃球場面積為多少平方公尺？(A) 420 (B) 440 (C) 460 (D) 480。
7. (C) 承上題，三分線至籃框中心點為幾公尺？(A) 3.75 (B) 4.75 (C) 6.75 (D) 10.75。
8. (D) 承上題，球場中心跳球圈直徑為幾公尺？(A) 6 (B) 5 (C) 4 (D) 3.6。
9. (C) 承上題，籃球框距離地面高度為幾公尺？(A) 2 (B) 2.5 (C) 3.05 (D) 4.05。
10. (B) 現在桌球正式比賽使用的比賽球直徑大小為幾mm？(A) 2 (B) 4 (C) 6 (D) 8。
11. (A) 足球場上所稱的帽子戲法為球員在一場比賽中進幾顆球？(A) 3 (B) 4 (C) 6 (D) 10。
12. (C) 2018年世足賽冠軍隊伍為？(A) 巴西 (B) 臺灣 (C) 法國 (D) 英格蘭。
13. (B) 全世界運動人口最多的運動為？(A) 籃球 (B) 足球 (C) 棒球 (D) 美式足球。
14. (D) 目前中華職棒有幾支球隊？(A) 1 (B) 2 (C) 3 (D) 4。
15. (D) 下列田徑比賽項目何者不是田賽項目？(A) 跳高 (B) 跳遠 (C) 撐竿跳 (D) 100M。
16. (A) 田徑比賽中如果起跑犯規，將會被 (A) 取消資格 (B) 再來一次 (C) 罰款 (D) 警告。
17. (A) 田徑比賽110M跨欄項目中，選手要跨過幾個欄架？(A) 10 (B) 8 (C) 6 (D) 5。
18. (B) 田徑比賽的接力項目中，接力區為幾公尺？(A) 15 (B) 20 (C) 25 (D) 30。
19. (C) 下列何者不是田徑的短跑項目？(A) 100M (B) 200M (C) 800M (D) 400M。
20. (C) 下列何者非體適能檢測的項目？(A) 心肺耐力 (B) 肌耐力 (C) 敏捷性 (D) 柔軟度。
21. (B) 馬拉松項目全程幾公里？(A) 10 (B) 42.195 (C) 100 (D) 150。
22. (D) 下列哪個田徑項目不得使用起跑架？(A) 100M (B) 200M (C) 4X100接力 (D) 跳遠。
23. (A) 籃球比賽帶球走三步會被吹判？(A) 違例 (B) 犯規 (C) 奪權 (D) 罰球。
24. (B) 桌球發球時需要將球上拋幾公分？(A) 15 (B) 16 (C) 17 (D) 18。
25. (C) 本校操場有幾個跑道？(A) 4 (B) 5 (C) 6 (D) 7。