

自強國中 健康與體育科 題庫 七年級 題庫

一、健康選擇：

1. () 下列有關遠視問題的敘述，何者錯誤？ (A)物體的影像成像於視網膜後方 (B)可配戴凸透鏡協助矯正 (C)成因來自於水晶體過凸 (D)角膜彎曲度過小或眼球前後徑過短都會造成遠視。
- 《答案》C
2. () 下列關於月經的敘述，何者正確？ (A)情緒不會影響經痛 (B)月經期間不可以運動 (C)經血包含血液和子宮內膜脫落碎片 (D)正常情況下，月經會讓人有疼痛感。
- 《答案》C
3. () 桌球「削球王子」溫智璇不因自己的聽力障礙而放棄自我，仍努力發揮運動潛能，在聽障奧運會上為臺灣奪得多面金牌。請問：這符合下列何種情境？ (A)「天生我才必有用」——自我悅納 (B)「人比人氣死人」——合理比較 (C)「一分耕耘，一分收穫」——適切期望 (D)「不自量力」——好高騖遠。
- 《答案》A
4. () 青少年愛喝可樂、汽水等碳酸飲料，這類食品含有較高的何種礦物質，攝取過多會影響鈣的吸收？ (A)鐵 (B)碘 (C)磷 (D)鉀。
- 《答案》C
5. () 「不要憋尿」可以照顧人體哪一個器官？ (A)眼睛 (B)腎臟 (C)生殖器官 (D)骨骼與肌肉。
- 《答案》B
6. () 醣類是人體熱量的主要來源，人類每天所需要的熱量，有多少比例應該來自於醣類？ (A)12~14% (B)56~68% (C)66~78% (D)76~88%。
- 《答案》B
7. () 小光喜歡到 399 元吃到飽餐廳用餐，因為每樣東西都好好吃，但每次都吃過飽。請問：小光違反健康飲食哪一個原則？ (A)節省 (B)適度節制 (C)均衡 (D)多樣。
- 《答案》B
8. () 下列有關青少年的心理特徵，何者錯誤？ (A)熱衷於家庭活動 (B)在行為表現與社交上出現模仿成人的行為 (C)對傳統、權威的批判，帶有明顯的稚氣 (D)對偶像產生迷戀或感情。
- 《答案》A
9. () 下列何者為影響一個人健康狀態的主要因素？ (A)生活型態 (B)朋友多寡 (C)職業專長 (D)興趣嗜好。
- 《答案》A
10. () 「東施效顰」的故事讓我們了解下列何種提升自我形象的方式？ (A)合理比較 (B)自我悅納 (C)珍惜自我 (D)適切期望。
- 《答案》A
11. () 下列關於健康飲食的敘述，何者正確？ (A)油脂完全不能食用，因為會危害健康 (B)若不同食物所含的維生素相同，擇一食用即可 (C)每日飲食應涵蓋六大類食物 (D)健康狀態取決於遺傳，後天並無法改變。
- 《答案》C
12. () 小花中午和許久不見的朋友到牛排館聚餐，她點了一份牛排及兩塊蛋糕。請問：若你是小花，晚餐應如何選擇才符合健康的飲食原則？ (A)為了減掉中午的熱量，所以乾脆不吃 (B)減少油脂及肉類的攝取量 (C)吃飯皇帝大，不需要刻意節制 (D)可以多攝取雞蛋與牛奶。
- 《答案》B
13. () 下列關於女性器官功能的敘述，何者正確？ (A)卵巢不能分泌激素 (B)子宮每六十天排出一個卵子 (C)子宮頸與外陰部相通 (D)精子與卵子在輸卵管結合。
- 《答案》D

14. () 下列哪些是感染牙周病後的症狀？ (甲)口臭 (乙)牙齦萎縮 (丙)齒齦流血化膿 (丁)牙齒鬆動 (A)甲乙丙丁 (B)甲乙丙 (C)甲丙丁 (D)乙丙丁。

《答案》A

15. () 下列何種做法無法讓自己減少體臭？ (A)運動時選擇吸汗、通風性佳的棉質衣物 (B)多噴香水於腋下等易於產生異味的部位 (C)隨身攜帶毛巾，有汗就立即擦拭 (D)運動後馬上更換衣物。

《答案》B

16. () 下列有關飲食的敘述，何者錯誤？ (A)晚餐到吃到飽的自助餐，吃太多牛排、豬排和蛋糕，明後天少吃點肉，多吃蔬菜 (B)早餐青菜量不夠，買三明治時，就挑有生菜、小黃瓜或番茄的三明治 (C)注意飲食是要減重的人，才需要操心的事 (D)炸雞、可樂、洋芋片這類食物並不是完全不能吃，只是必須適度節制。

《答案》C

17. () 下列關於維生素的敘述，何者正確？ (A)維生素B₁能幫助消化、促進成長及維持神經系統正常功能 (B)維生素C可以幫助骨骼發育 (C)維生素A可以幫助血液凝固 (D)維生素K具有良好抗氧化作用。

《答案》A

18. () 下列關於兩性生殖器官的敘述，何者錯誤？ (A)女性子宮的功能與男性睪丸的功能相似 (B)女性輸卵管的功能與男性輸精管的功能相似 (C)男性有攝護腺，女性無攝護腺 (D)男性的尿道可排出尿液和精液，女性的尿道僅排出尿液。

《答案》A

19. () 下列有關健康的敘述，何者正確？ (A)個人健康是一種連續的狀態，隨不同的成長階段而改變 (B)只要不生病就是健康 (C)健康唯有靠金錢維持 (D)根據世界衛生組織的定義，健康涵蓋生理與心理健康兩個層面。

《答案》A

20. () 下列關於汗水與汗腺的敘述，何者錯誤？ (A)細小的汗腺分布在全身皮膚 (B)青春期的汗腺分泌較為旺盛 (C)止汗劑最佳的使用時機是在睡前擦拭 (D)選用味道濃郁的香水，可以減少汗臭味產生。

《答案》D

21. () 人體每天吃進的食物是活力的來源，但小銘總是搞不清楚關於食物的知識。請問：下列有關營養素的敘述，何者正確？ (A)人體每天可由食物中得到約三十種營養素 (B)吃素食者無法由食物中補足身體所需的必需胺基酸 (C)纖維素是醣類的一種，可幫助排便 (D)澱粉屬於單純性碳水化合物。

《答案》C

22. () 下列關於脂肪的敘述，何者錯誤？ (A)脂肪可以保護器官 (B)脂肪可分為飽和性脂肪與不飽和性脂肪 (C)脂肪可維持組織與生理的正常功能 (D)攝取在室溫下為固態的飽和性脂肪，有助於身體健康。

《答案》D

23. () 下列關於經期保健的敘述，何者正確？ (A)經痛是必然的現象，劇痛也要忍受 (B)多補充高油脂的食物 (C)一般的運動不須刻意限制 (D)多喝冷飲，以減輕經痛。

《答案》C

24. () 下列有關口腔保健的觀念，何者錯誤？ (A)每半年定期口腔檢查 (B)多補充鈣質 (C)除了勤刷牙之外，還要配合牙籤使用 (D)牙齒對溫度感到敏感時，有可能已產生齲齒。

《答案》C

25. () 下列關於建立良好生活習慣，有助於改善自我形象的方式，何者錯誤？ (A)均衡飲食，維持理想體重 (B)維持身材，不擇手段 (C)保持喜悅，面露微笑 (D)身體清潔，儀容整齊。

《答案》B

26. () 下列何種生活態度是適當的樂觀、積極？ (A)凡事要比別人好 (B)誇大自己的缺點 (C)

對自己的期望過高 (D)依自己能力訂定合理且具挑戰性的目標。

《答案》D

27. () 王奶奶最近常覺得看遠很清楚，看近卻很模糊。請問：王奶奶的眼睛可能產生下列何種問題？ (A)近視 (B)散光 (C)斜視 (D)遠視。

《答案》D

28. () 從十四歲宣和的飲食紀錄中，發現他一天中蔬菜類吃一碟、低脂乳品類喝兩杯。請問：宣和的蔬菜類、低脂乳品類攝取量是否足夠？ (A)皆已足夠 (B)皆不足，應再多攝取蔬菜及牛奶 (C)蔬菜類足夠，低脂乳品類太少 (D)低脂乳品類足夠，蔬菜類太少。

《答案》D

詳解：(D)每天應攝取低脂乳品類1.5~2杯，蔬菜類3~6碟。根據西元2018年3月13日衛生福利部國民健康署公布的《每日飲食指南》，低脂乳品類已更新為乳品類。

29. () 下列關於兩性生理的敘述，何者正確？ (A)男性自慰時，可能使陰囊進入腹腔，造成疝氣 (B)精子和卵子通常在陰道中結合，形成受精卵 (C)卵子是經由陰道運送到子宮 (D)男性尿道除了排尿外，也是精液排出的路徑。

《答案》D

30. () 規律的飲食習慣及保持用餐的好心情，是為了照顧下列哪個器官？ (A)眼睛 (B)胃 (C)腎臟 (D)肺臟。

《答案》B

31. () 「維持良好的姿勢」可以照顧人體哪一個器官？(A)眼睛 (B)牙齒 (C)生殖器官 (D)骨骼與肌肉。

《答案》D

32. () 下列關於熱量營養素的敘述，何者正確？ (A)蛋白質是主要的熱量來源，約有25~30%熱量來自於此 (B)蛋白質具有保護器官的功用 (C)醣類又稱為碳水化合物 (D)脂肪無利於身體健康，應該完全避免攝取。

《答案》C

33. () 下列關於青春痘的處理方式，何者錯誤？ (A)發現青春痘時要趕快將它擠出，以免越長越大 (B)每天兩次以溫水洗臉 (C)維持規律的生活作息，以改善青春痘的生長情形 (D)可以請教皮膚科的醫師，接受專業的治療。

《答案》A

34. () 巧明的新生健康檢查結果通知單中出現：

檢查項目	無異狀	檢查結果
頭頸	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 斜頸 <input type="checkbox"/> 異常腫塊 <input type="checkbox"/> 其他：
口腔	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 齲齒 3 顆

請問：巧明必須接受下列何種科別複檢？ (A)小兒科 (B)牙科 (C)眼科 (D)耳鼻喉科。

《答案》B

35. () 下列關於青春期保健的敘述，何者正確？ (A)夢遺會影響生殖能力，應盡快就醫 (B)包皮過長，可以外科手術治療 (C)月經來時，劇痛是正常現象，不必在意 (D)月經來時，最好使用盆浴，較能達到清潔的目的。

《答案》B

36. () 下列何者無法吃出健康、吃出快樂？ (A)每天的飲食內容要能符合每日飲食指南的建議 (B)當一天中有些飲食不均衡時，就利用別餐彌補 (C)像外國人一樣以大塊肉類為主食，吃炸薯條才能長高、長壯 (D)六大類食物都吃，攝取量要符合自己的年齡。

《答案》C

37. () 下列何者情況是生理影響心理？ (A)心情緊張、恐懼時會冒冷汗、心跳加快 (B)久病不癒，企圖自殺 (C)空氣汙染使罹患呼吸器官疾病的民眾增加 (D)一個人無法和他人和睦相處，容易使自己陷於孤立，造成心理上的傷害。

《答案》B

38. () 下列何種防晒措施，可能會造成肌膚傷害？ (A)外出前查詢紫外線預報指數 (B)塗抹 SPF100 的防晒乳液，並且半小時補充一次 (C)攝取維生素B群、維生素C的食物，促進皮膚黑色素代謝 (D)晒後皮膚若有水泡或刺痛感，應就醫診治。

《答案》B

詳解：(B)防晒係數 SPF15 即可過濾 93.3% 紫外線 UVB，防晒係數 SPF30 則可過濾 96.7% 紫外線 UVB，防晒效果與防晒係數間非以等比級數增加。防晒係數過高的產品，相對而言質地也比較油膩、厚重，易產生阻塞毛孔的現象。

39. () 下列有關人體系統運作與維持健康生命現象的搭配，何者正確？ (A)神經系統——感覺肚子痛和腰痠，原來是月經來了 (B)內分泌系統——看了恐怖電影，感到心跳加速 (C)運動系統——中午吃了一大碗牛肉麵，結果兩點不到又餓了 (D)循環系統——在公園深深的吸了一口新鮮空氣。

《答案》B

詳解：(A)生殖系統；(C)消化系統；(D)呼吸系統。

40. () 哈利為了參加籃球比賽，每天練習而需要更多的熱量。請問：除了食用肉類外，他應選取下列何組食物作為主食？ (A)蘿蔔、芋頭、竹筍 (B)西瓜、番茄、蘋果 (C)菠菜、白菜、芹菜 (D)麵包、番薯、馬鈴薯、米飯。

《答案》D

詳解：(D)全穀根莖類提供醣類及部分蛋白質，是最主要的熱量來源。根據西元 2018 年 3 月 13 日衛生福利部國民健康署公布的《每日飲食指南》，全穀根莖類已更新為全穀雜糧類。

41. () 建立和諧的健康社區需要大家共同努力，下列有關社區健康的敘述，何者錯誤？ (A)地區醫療院所屬於社區資源 (B)消滅病媒蚊是社區民眾的共同責任 (C)113 婦幼保護專線屬於社區資源 (D)環境保護署屬於社區資源。

《答案》D

詳解：(D)行政院環境保護署屬中央政府單位。

42. () 下列何者是正確的口腔保健觀念？ (A)齲齒可能引發全身性細菌感染 (B)乳齒太早或太晚脫落，不影響恆齒的發育 (C)每兩年要進行一次口腔檢查和洗牙 (D)牙齒塗氟可強化琺瑯質，增加對酸性物質的抵抗力。

《答案》A

詳解：(B)會影響恆齒發育。(C)每半年。(D)牙齒塗氟。

43. () 應怎麼吃，才能真正做到「多樣」的原則？ (A)可樂不是不能喝，應該少喝一點、少喝幾次 (B)當一天之中，發現少吃某一類食物時，下一餐要注意補足 (C)喜歡吃的東西，就多吃一點 (D)每日飲食要更換不同的食物，攝取所含的不同營養，例如：早餐的吐司可以饅頭替代。

《答案》D

詳解：(D)同一類的食物，所含營養素不完全相同。且經常變換食物，會讓飲食更有趣味。

44. () 十四歲的翔宇依據《青少年版每日飲食指南》的建議，在食物份量的攝取上與父母略有不同，下列何者敘述正確？ (A)蔬菜類 3~5 碟 (B)水果類 2~4 份 (C)全穀根莖類 2.5~5 碗 (D)低脂乳品類 2.5~3 杯。

《答案》C

詳解：(A)應為 3~6 碟；(B)應為 2~5 份；(D)應為 1.5~2 杯。根據西元 2018 年 3 月 13 日衛生福利部國民健康署公布的《每日飲食指南》，低脂乳品類已更新為乳品類，豆魚肉蛋類已更新為豆魚蛋肉類，全穀根莖類已更新為全穀雜糧類。

45. () 下列關於月經的敘述，何者錯誤？ (A)每次月經出血大約持續一個月 (B)子宮內膜脫落並排出體外就是月經 (C)正常月經不會有劇烈的疼痛感 (D)經痛可能來自於女性激素分泌不足。

《答案》A

詳解：(A)持續四~八天。

46. () 月兒的健康檢查結果通知單中出現：

檢查項目	無異狀	檢查結果
脊柱四肢	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 脊柱側彎 <input type="checkbox"/> 肢體畸形 <input type="checkbox"/> 青蛙肢 <input type="checkbox"/> 其他：
尿液	<input type="checkbox"/>	PH:() 尿潛血(-) 尿糖(+) 尿蛋白(+)

請問：月兒必須接受下列何種科別複檢？ (A)泌尿科 (B)牙科 (C)眼科 (D)耳鼻喉科。

《答案》A

詳解：尿糖呈現「正號(+)」表示尿液中含有葡萄糖；尿蛋白呈現「正號(+)」表示尿液中含有蛋白質。正常情形下，經腎臟過濾所排出的尿液不會出現這些物質。

47. () 下列有關紫外線的敘述，何者錯誤？ (A)紫外線可以活動皮膚內的膽固醇 (B)紫外線中的UVB可直達真皮，讓肌膚老化 (C)紫外線中的UVC會被臭氧層吸收，照射不到地面 (D)長期暴露在陽光下，紫外線可能會對身體造成傷害，嚴重時導致癌症發生。

《答案》B

詳解：(B)UVB可達皮膚表皮，讓皮膚晒傷、變紅、暗沉。

48. () 下列哪一個人的防晒觀念最正確？ (A)小銘：只要不在中午十二點出門，就不須防晒 (B)小玉：穿著長袖的黑色衣物，就可以達到防晒效果 (C)育棋：不論晴天或雨天，擦上SPF50的產品，就萬無一失 (D)洋洋：出門前查詢紫外線指數，搭配適當的防護措施，就可以輕鬆防晒。

《答案》D

詳解：(A)隨時都注意防晒；(B)防晒應搭配防晒乳液、陽傘、太陽眼鏡等物品；(C)防晒係數SPF15即可過濾93.3%紫外線UVB，不需對防晒係數數字有過度的期待與迷思。

49. () 下列有關偏食的影響，何者錯誤？ (A)愛吃肉的人，身體會將多餘的蛋白質，以脂肪形式儲存起來 (B)不吃蔬果的人，容易有口臭的情況 (C)營養不良單指營養素攝取不夠而造成的營養不足 (D)攝取過多高油、高糖的食品，會引發肥胖、青春痘等問題。

《答案》C

詳解：(C)營養不良包含營養不足與營養過剩。

50. () 多補充下列何種食物，可以增進牙齒健康？ (A)肝臟 (B)奶類 (C)肉類 (D)全麥製品。

《答案》B

詳解：(B)奶類富含鈣質，可促進牙齒健康。

二、體育選擇題

(C) 1. 下列何者不是羽球的基本擊球方式？(A)切球(B)殺球(C)舉球(D)挑球

(C) 2. 請問飛盤爭奪賽上場需要有幾位選手？(A)5 (B)6 (C)7 (D)8 位

(C) 3. 請問下列哪一項運動在正式比賽中沒有男女混合的組別？(A)飛盤爭奪賽 (B)合球 (C)棒球 (D)羽球

(B) 4. 關於排球低手托球的動作何者為非？(A)雙腳膝蓋微蹲 (B)手肘彎曲 (C)正確擊球位置為手腕附近(D)大拇指向下壓

(A) 5. 棒球運動發源地為何處？(A)美國(B)南非(C)日本(D)法國

(C) 6. 籃球運動發源地為何處？(A)英國(B)臺灣(C)美國(D)印度

(D) 7. 下列哪一項並非籃球的基本技術？(A)傳球(B)投籃(C)運球(D)殺球

(D) 8. 籃球比賽時，第一次運球結束之後再進行運球，會被判哪一種違例？(A)籃下三秒違例(B)出界(C)帶球走步(D)二次運球

(B) 9. 籃球比賽時，當持球者在靜止狀態下，軸心腳移動，會被判哪一種違例？(A)跳球(B)帶球走步(C)出界(D)二次運球

- (C) 10. 下列哪一項不是球類運動？(A) 籃球 (B) 排球 (C) 游泳 (D) 羽球
- (B) 11. 美國籃球協會的英文縮寫為？(A) LDS (B) NBA (C) PSA (D) MLB
- (C) 12. 下列何者不是目前臺灣超級籃球聯賽(SBL)之球隊之一？(A) 富邦勇士(B) 璞園建設(C) 寶島夢想家(D) 新北裕隆
- (B) 13. 排球屬於下列何者運動？(A) 個人(B) 團體(C) 不合作(D) 利用他人
- (B) 14. 籃球比賽進攻主籃框時，腳踩在三分線上投進可得幾分？(A) 1(B) 2(C) 3(D) 4
- (B) 15. 排球比賽中，由誰負責將球傳到有利於球隊扣球位置的人？(A) 攻擊手(B) 舉球員(C) 裁判(D) 教練
- (C) 16. 下列何者不是羽球發球的方式？(A) 正拍發高遠球 (B) 反拍發短球 (C) 高手發球
- (C) 17. 下列何者不是全身性的有氧運動？(A) 騎自行車 20 公里(B) 跳有氧舞蹈(C) 靜坐(D) 慢跑
- (A) 18. 體適能檢測中，瞬發力又稱為什麼？(A) 爆發力(B) 彈跳力(C) 肌耐力(D) 維大力
- (C) 19. 體適能檢測中，一分鐘屈膝仰臥起坐是用來檢測哪個部位的肌力與肌耐力？(A) 胸部肌群(B) 腿部肌群(C) 腹部肌群(D) 背部肌群
- (B) 20. 下列田徑比賽項目，何者並非本校運動會比賽項目？(A) 跳高(B) 鐵餅(C) 400 公尺(D) 100 公尺
- (C) 21. 桌球發球時，拋球需要幾公分？(A) 14(B) 15(C) 16(D) 17 公分
- (D) 22. 本校操場上跑道共有幾道？(A) 5(B) 6(C) 7(D) 8
- (C) 23. 跑步時雙手的擺動應該以哪裡為支點，直接做慣性的擺動？(A) 手腕(B) 手肘(C) 肩膀(D) 脖子
- (A) 24. 起跑可以說是哪一個競賽項目決定勝負的重要關鍵因素。(A) 短距離(B) 障礙賽(C) 長距離(D) 中距離
- (D) 25. 下列何者不是本校體育班發展的專長項目？(A) 田徑(B) 擊劍(C) 籃球(D) 飛盤
- (A) 26. 下列哪一項隔網類運動項目中，發球觸網不必重新發球？(A) 排球(B) 桌球(C) 網球
- (B) 27. 飛盤爭奪賽由於沒有裁判員的設置，所以何種精神為其項目的核心價值？(A) 責任(B) 誠實(C) 勇敢(D) 善良
- (A) 28. 下列何者不是游泳四式的泳姿？(A) 側泳(B) 自由式(C) 仰式(D) 蝶式
- (C) 29. NBA 好手林書豪現在位於哪一隊？(A) 溜馬隊(B) 湖人隊(C) 老鷹隊(D) 獨行俠隊
- (A) 30. 請問下列哪一位是羽球女單世界排名第一的球后？(A) 戴資穎(B) 詹詠然(C) 曾雅妮(D) 戴勝益
- (D) 31. 下列那一項賽事不是網球四大公開賽？(A) 法國網球公開賽(B) 澳洲網球公開賽(C) 溫布敦網球公開賽(D) 拉沃盃
- (C) 32. 下列哪一項賽事不是男子高爾夫四大公開賽？(A) 美國公開賽(B) PGA 錦標賽(C) LPGA 錦標賽(D) 英國公開賽
- (D) 33. 下列何者為救溺五步驟的口訣？(A) 沖脫拋蓋送(B) 叫叫 ABC(C) PRICE(D) 叫叫伸拋划
- (B) 34. 請問排球時場上所需比賽人數為？(A) 5 (B) 6 (C) 7 (D) 8 位
- (C) 35. 請問排球比賽時必須在幾次接觸球後將球擊過網？(A) 1 (B) 2 (C) 3 (D) 4 次