

台南市歸仁國中 110 學年度第二學期第三次段考二年級健康教育科試題卷

考試範圍：南一版第四冊 第 2-3 單元

____年____班 座號：____ 姓名：_____

◎健康部分：單選題第 1~25 題，每題 4 分、共 100 分

- () 1. 有關癌症的敘述，下列何者正確？
(A)多吃天然蔬果等高纖飲食、少吃紅肉、運動促進代謝、減少致癌物的接觸，均有助於預防癌症。
(B)主要是遺傳所造成，跟生活習慣無關，若某人曾罹患某種癌症而死亡，代表未來他的後代一定也會罹患該癌症。
(C)癌症的形成需要長時間，所以小孩和青少年不會因癌症而死亡。
(D)咳嗽通常是細菌或病毒感染造成的，所以不可能是肺癌。
- () 2. 由於每個人的生命經驗和歷程有所差異，因此大家對老化和死亡的看法不盡相同，我們可以怎麼做，來改善自己對老化和死亡的負向觀點？
(A)運用恐懼喚醒法，常閱讀絕望老人的人生故事
(B)雖然不能預期生命長度，但人生劇本靠自己撰寫，安排更多美好生活，培養樂觀正向心理
(C)住在沒有老年人的社區，以逃避的心態來面對老和死
(D)多聽可怕的鬼故事，讓自己習慣鬼就在身邊的事實，以提早面對死亡
- () 3. 關於校園霸凌的敘述，下列何者正確？
(A)霸凌只是開個玩笑而已，不會有任何影響 (B)只要沒有人阻止，欺負別人都是被認可的
(C)一味的忍耐，會造成霸凌嚴重度加重，故應盡早向師長求助 (D)霸凌只會校規處分，與法律無關
- () 4. 以下哪一個是隱私外洩後可能造成的影響？
(A)遭到不明人士騷擾 (B)擔心外洩的隱私資訊被認識的人知道 (C)對人際關係產生不信任感 (D)以上皆是
- () 5. 在公開的社群網站上，應積極維護自己的隱私權，以保護自身安全。請問下列何者是屬於個人隱私避免公開？
(A)身分證字號 (B)遊戲帳號密碼 (C)住家地址 (D)以上皆是。
- () 6. 除了遵守交通法規外，交通部擬定了交通安全四大守則以提升民眾用路安全，請問其中有關「謹守安全空間」之落實方法，何者正確？
(A)行人在綠燈快結束時，等待下一次綠燈開始再過馬路 (B)行人從安全島跨越到快車道
(C)開車者將車輛停在路口轉彎處 (D)機車騎士要騎出巷口時超越停止線。
- () 7. 下列哪一個行為符合「防衛兼備的安全用路行為」守則？
(A)阿德為了方便下車，總是直接把車門開到最大 (B)小森媽媽喝完酒後決定不騎機車，改騎自行車去超市買菜
(C)小樂騎自行車時，都會記得戴上安全帽 (D)小陳為了方便去便利商店買飲料，把車臨停人行道上。
- () 8. 有關「代謝症候群」的敘述，下列何者**錯誤**？
(A)「代謝症候群」會增加罹患高血壓、糖尿病甚至癌症等疾病的風險
(B)「代謝症候群」是單一特定疾病的名稱
(C)「代謝症候群」五大指標中，包含腰圍過胖：男 $\geq 90\text{cm}$ ，女 $\geq 80\text{cm}$ 則超標
(D)根據統計，吸菸者、經常久坐活動量低者，有更高機率成為「代謝症候群」患者。
- () 9. 交通部擬定了交通安全 4 大守則，其中「看見你我才安全」應如何落實在生活中？
(A)自行車騎士在夜間騎車時加裝反光條或車燈 (B)下雨天時穿灰黑色雨衣出門
(C)機車騎士把後視鏡拆除 (D)穿著黑色或暗色衣服在夜晚出門路跑。
- () 10. 有關急救的運用，下列敘述何者正確？
(A)若病患昏迷沒反應，呼吸狀態久久才吸一口氣，呼吸時張口且喉頭緊縮，此時病患還有呼吸。不用做 CPR。
(B)CPR 壓胸，可以運用在所有昏迷的病患身上，也可以平時找健康的人來練習壓胸。
(C)若病患昏迷沒反應，但胸部有正常起伏，則將傷患擺成側躺的復甦姿勢，維持呼吸道暢通。
(D)若病患昏迷沒反應，但胸部有正常起伏，則將傷患擺成平躺臉朝上的姿勢，並幫他墊高頭部以保持舒適。
- () 11. 以下何者**不是**「冠心病」常見的症狀？
(A)噁心、嘔吐、冒汗 (B)胸悶、胸痛 (C)吃多、喝多、尿多 (D)呼吸困難
- () 12. 有關糖尿病之敘述，下列何者**錯誤**？
(A)患者若血糖控制不佳，可能導致昏迷休克，造成生命危險
(B)第二型糖尿病主要發生在 40 歲以上中老年人等，所以青少年不會罹患第二型糖尿病
(C)長期血糖過高，容易造成神經與血管的損壞，病患傷口會變得難以癒合而導致截肢
(D)糖尿病造成的併發症包括腦中風、心臟病、眼睛失明、腎臟病等。

【第 1 頁，共 3 頁，請翻面繼續作答】

- ()13. 以下關於高血壓的敘述，何者不正確？
 (A)高血壓與腦中風、腎臟病、心肌梗塞、眼睛視網膜病變等疾病有很高相關性
 (B)我們測量的血壓就是指血液流經靜脈時，對血管壁所造成的壓力
 (C)高血壓患者可能會導致主動脈剝離
 (D)依照專家建議，健康血壓應維持收縮壓小於 120mmHg 且舒張壓小於 80mmHg。
- ()14. 「破窗效應」指環境中的不良現象如果被放任存在，會誘使人們仿效，甚至變本加厲。有關「破窗效應」的省思，我們面對校園中霸凌事件的觀念與做法，下列敘述何者正確？
 (A)旁觀與漠視會導致霸凌狀況層出不窮，所以我們應積極面對，勇於制止霸凌事件的發生
 (B)霸凌事件只是單一突發的衝突事件，且極少發生
 (C)只有運氣不好的被霸凌者會活在恐懼中，其他人不會受影響
 (D)要將霸凌事件隱瞞掩飾，就不會被模仿，也不會擴大。
- ()15. 有一位肺癌病人，後來又併發出肝癌，請問此癌細胞是經由何種方式轉移的？
 (A)飛沫傳染 (B)食物傳染 (C)血液、淋巴 (D)神經系統
- ()16. 下列何者不是腎臟病發生的主要原因？
 (A)泌尿道結石 (B)服用未經醫師處方的止痛藥、減肥藥或不明偏方
 (C)長期高血壓與高血糖導致腎臟過濾功能異常 (D)長期服用醫師開的控制血壓或血糖的藥物而導致
- ()17. 腎臟病早期症狀不明顯，容易被忽略而延誤就醫，以下何者不屬於腎臟病「泡水高貧倦」五大徵兆？
 (A)尿液的泡泡久久不散 (B)水腫 (C)高：高密度脂蛋白膽固醇偏高 (HDL-c > 40mg/dl) (D)貧血。
- ()18. 當病人得知罹患重大疾病時，心理會經歷五階段的變化，依序為何？
 (甲)否認期 (乙)憤怒期 (丙)抑鬱期 (丁)討價還價期 (戊)接受期
 (A)甲乙丙丁戊 (B)甲乙丁丙戊 (C)甲丁乙丙戊 (D)甲丁丙乙戊
- ()19. 當我從醫生口中得知自己來日不多時，我的表現不應該包括下列哪一項？
 (A)能主動了解病情並做重要決定 (B)能接受事實且坦然面對 (C)能和心理醫生交換意見，並說出心理感受 (D)拒絕醫師的協助，自行尋求祕方治療疾病
- ()20. 根據兒童福利聯盟 2018 年的調查，接觸過校園霸凌的人，以「_____者」的比例最高？
 (A)霸凌 (B)曾被霸凌 (C)旁觀 (D)曾霸凌人也被霸凌
- ()21. 若懷疑自己接到詐騙電話，可以撥打反詐騙諮詢專線，請問反詐騙專線號碼是幾號？
 (A)112 (B)113 (C)165 (D)119
- ()22. 破解同學帳號密碼，並取得他的隱私照片，可能會觸犯什麼罪？
 (A)誹謗罪 (B)妨害風化罪 (C)妨害電腦使用罪 (D)散布猥褻物品罪
- ()23. 急救步驟的口訣中，第一個「叫」指的是何項動作？
 (A)大聲呼救 (B)叫病人及拍患者肩膀，確認傷患意識 (C)叫其他人幫忙 (D)叫救護車
- ()24. 下列關於自動體外心臟去顫器使用方法的敘述，何者錯誤？
 (A)一片貼病患左鎖骨下方，一片貼在病患的右乳頭外側(右下左上)
 (B)當自動體外心臟去顫器正在評估傷患心律時，急救人員不可碰觸傷患
 (C)在取得自動體外心臟去顫器前，應持續進行心肺復甦術
 (D)使用自動體外心臟去顫器電擊貼片時，需要脫掉傷患上衣，將電擊貼片貼在傷患皮膚上
- ()25. 下列何者是 CPR 急救「壓」的敘述，何者正確？
 (A)壓胸速率為每秒 1 下 (B)壓的深度至少 5 公分，所以要「用力壓」
 (C)壓胸時手肘會彎曲是正常現象 (D)壓胸的定位點在左胸部乳頭上方。

【第 2 頁，共 3 頁，請繼續作答】

◎體育部份：單選題第 26~50 題，每題 4 分，共 100 分。

- () 26. 「關節的活動範圍」是指身體的什麼？
(A)關節度 (B)柔軟度 (C)伸展度 (D)肌肉強度
- () 27. 運動強度，可以透過哪一項數據來衡量呢？
(A)體脂肪指數 (B)心肺耐力 (C)心跳率 (D)每分鐘心跳數
- () 28. 有關彈力繩的使用，何者正確？
(A)因為彈力繩有摩擦力，隨便固定在物體上就很牢固 (B)使用前檢查彈力繩是否有斷裂處，以防用力時斷裂發生危險 (C)使用彈力繩配合呼吸進行，用力時吸氣，還原時吐氣 (D)彈力繩阻力小，操作上可快拉快放
- () 29. 籃球比賽中進攻隊球員不得在禁區停留幾秒以上，否則將被視為違例？
(A)2 (B)3 (C)4 (D)5
- () 30. 藤球三人賽中，防守時主要站在中圈附近，最靠近底線的是哪一個位置的選手？
(A)攻擊手 (B)作球手 (C)接球手 (D)發球手
- () 31. 排球比賽每一隊有幾次機會，將球擊回到對方的場區？
(A)1 次 (B)2 次 (C)3 次 (D)4 次
- () 32. 下列是排球低手對空擊球的動作流程，正確順序排列為何？①觸球瞬間手臂平行地面；②雙手交疊；③擊球時肩膀上提；④手腕下壓。
(A) ②③④① (B)④③② (C)②④③ (D)④②①
- () 33. 在桌球運動的正拍發平擊球中，擊球時身體應如何轉動？
(A)以腰部轉動 (B)以肩膀轉動 (C)以膝蓋轉動 (D)依個人習慣
- () 34. 下列何者是橄欖球在奔跑中能瞬間改變方向的要素？
(A)敏銳的判斷 (B)瞬間的爆發力 (C)腳步的轉換 (D)以上皆是
- () 35. 以下有關於「正確持拍」的動作，何者敘述正確？
(A)食指與中指扣於拍頭 (B)球拍以握筆方式握於手 (C)大拇指與食指平行拍柄 (D)球拍以菜刀樣子握於手
- () 36. 關於橄欖球改變方向奔跑的技巧，下列敘述何者有誤？
(A)準備改變方向時，重心放低 (B)判斷防守方防守方向，往反方向跑 (C)用跨欄方式跨越對手 (D)改變方向瞬間須加速跑
- () 37. 下列關於羽球的敘述，何者錯誤？
(A)發球時，不可將球體拋起再擊球 (B)羽球持球法可隨自己的喜好及發球的需要而定 (C)最廣為被羽球運動員使用的持球法為「持羽毛法」 (D)當正手發高遠球時，擊球的瞬間，身體的重心在後腳
- () 38. 羽球單打發球區、接球區位置之決定方式為何？
(A)猜拳決定 (B)以分數之偶數或單數作為判斷方式 (C)抽籤決定 (D)由各隊自行決定
- () 39. 在足球比賽中經常會因踢球導致脛骨相互撞擊，因此需將什麼東西放在長襪內，使之具有保護的作用？
(A)護脛 (B)鐵片 (C)木板 (D)泡棉
- () 40. 正式足球比賽時，若有一選手犯規而裁判亮出黃牌，請問黃牌是什麼意思？
(A)出場 (B)警告 (C)重新發球 (D)pk 賽
- () 41. 慢速壘球投手投球的方式採用下列何者？
(A)高壓 (B)側面投 (C)下擺 (D)由下往上拋物線投球
- () 42. 關於足球「守門員」的敘述，下列何者錯誤？
(A)允許穿戴手套上場 (B)可以在禁區外持球 (C)可以離開禁區加入攻擊 (D)禁區內可以持球跑動
- () 43. 體適能測驗項目中，「坐姿體前彎」主要是在測驗何種身體能力？
(A)柔軟度 (B)心肺耐力 (C)肌耐力 (D)瞬發力
- () 44. 體適能測驗項目中，「立定跳遠」主要是在測驗何種身體能力？(A)柔軟度 (B)耐力 (C)心肺耐力 (D)瞬發力
- () 45. 大隊接力賽的接力區範圍為多少距離？
(A)10 M (B)15 M (C)20 M (D)30 M
- () 46. 大隊接力比賽哪一棒需採蹲踞式起跑？
(A)第一棒 (B)第二棒 (C)第三棒 (D)每一棒都要
- () 47. 請問下列何者是臺灣首位羽球女子單打世界排名第一的球員？
(A)戴資穎 (B)詹詠然 (C)謝淑薇 (D)曾雅妮
- () 48. 任何運動皆需運用跑、跳、投、擲等技能，被認為運動之母的是：
(A)田徑 (B)籃球 (C)足球 (D)體操
- () 49. 籃球比賽中進攻隊球員應在幾秒內過半場，否則將被視為違例？
(A)7 (B)8 (C)9 (D)10
- () 50. 有關於仰泳身體的聯合姿勢，何者敘述有誤？
(A)划手時身體軀幹不能旋轉，以達到最快速度的效果 (B)一般採用划手 2 次、打水 6 次、呼吸 1 次的配合協調 (C)兩臂的配合應為一手划水結束，另一手已入水 (D)仰泳雖不需要配合轉頭換氣，但呼吸也是有節奏的。