

臺北市立景興國中 114 學年度第一學期 7 年級健康教育與體育 第 3 次定期評量 題目卷
Taipei Municipal Jingxing JHS Grade 7 Health Education & Physical Education Final Exam

健康教育單選每題 2.5 分，共 100 分。

1. () 高倉健沉迷電玩，經常熬夜久坐，導致抵抗力下降、容易暈眩、脾氣易怒，且疏遠同儕和家人。若依據「全人健康」的概念，健康包含生理、心理與社會三個層面。請問依據上述敘述，高倉健的情況並未明顯影響下列哪一項健康維護的要素？
(A) 個人健康生活型態 (B) 生理健康層面
(C) 社會健康層面 (D) 社區及醫療服務
2. () 伏黑惠想在午餐中實踐「我的餐盤」原則，下列哪項做法是最正確的？
(A) 為了攝取足夠蛋白質，應優先選擇肉類作為豆魚蛋肉類的主要來源
(B) 每餐攝取的全穀雜糧類與蔬菜類應等量
(C) 每日應至少飲用一杯 240 毫升的乳品，以確保鈣質攝取足夠
(D) 搭配的水果分量應比蔬菜分量多一點，以攝取豐富維生素
3. () 依據「我的餐盤」飲食原則與食物的營養成分分析，下列關於食物分類、營養素或烹調方式的敘述，何者正確？
(A) 地瓜和南瓜屬於蔬菜水果類
(B) 酪梨雖然提供較多油脂，但仍屬於水果類
(C) 黃豆、黑豆因富含植物性蛋白質，在食物分類中屬於豆魚蛋肉類 (D) 紅豆與綠豆雖富含醣類，但仍與黃豆、黑豆一樣，皆屬於豆魚蛋肉類
4. () 下列關於熱量營養素與非熱量營養素的功能與分類的敘述，何者正確？
(A) 維生素屬於非熱量營養素，主要的功能是幫助血液凝固、血液帶氧 (B) 蛋白質屬於非熱量營養素，主要功能幫助人體正常功能與新陳代謝 (C) 水雖然不提供熱量，但它是人體內主要的溶劑，參與生理作用與調節體溫等功能 (D) 醣類能持續提供身體熱量，其中的纖維素雖能促進腸胃蠕動，但不屬於醣類
5. () 下列關於膀胱的位置和特性的敘述，何者最為正確？
(A) 膀胱位於骨盆腔內，其大小與壘球相似，可儲存尿液 (B) 膀胱位於腹腔，大小與一個拳頭相似，主要功能是將含氧血液輸送至全身，以維持生命 (C) 膀胱位於腹腔，負責將血液中的代謝廢物過濾並濃縮成尿液 (D) 膀胱與大腸、小腸等消化器官共同位於腹腔中，功能為吸收食物中的水分和養分，為身體提供充足的熱量
6. () 小愛在健康檢查後發現視力不良，若下列有關眼睛疾病的敘述，何者與其成因的描述配對正確？
(A) 近視：眼軸較短，導致影像聚焦在視網膜後方 (B) 散光：角膜表面曲度不平整，導致光線無法聚焦成清晰影像 (C) 遠視：水晶體混濁，導致光線折射能力下降 (D) 視網膜剝離：因用眼過度，光線長期累積造成黃斑部退化
7. () 里維兵長在執行夜間警戒任務時，發現他的夜視能力下降，且周圍視野開始出現陰影，嚴重影響戰鬥效率。此症狀最可能罹患下列哪一種眼疾？
(A) 黃斑部病變 (B) 白內障 (C) 青光眼 (D) 散光
8. () 關於潔牙的正確健康技能，下列敘述何者正確？
(A) 年滿 13 歲的民眾可享每半年一次的洗牙服務，目的是牙齒美白 (B) 含氟漱口水是主要的清潔工具，能有效取代牙線或牙刷的功能 (C) 牙菌斑於進食後 30 分鐘才會開始滋生，故不需要立即潔牙 (D) 牙刷和牙線應搭配使用，且應先使用牙線，再刷牙，以徹底清潔牙縫間的殘渣
9. () 關於青春期男性和女性常見的生理問題及其健康因應的行動策略，下列敘述何者正確？
(A) 男性應選擇寬鬆、通風、吸汗的純棉內褲，避免因陰囊溫度過高而降低精子活動性
(B) 青春期男性若經常發生夢遺，是身體機能異常的警訊，應尋求醫師治療以控制精液分泌
(C) 女性月經來潮時若有腹痛，應避免運動，以靜態休息為主，並多喝冷飲緩解不適
(D) 青少年若有性衝動，應透過自慰行為加以舒緩，因為這是唯一有效且健康的解決方式
10. () 事故傷害的發生常與環境及人為因素有關。若一名國中生為了趕上學時間，騎乘自行車時，未注意前方路況突然右轉的汽車，導致碰撞受傷。請問此事故中，屬於「人為因素」的成因為下列何者？
(A) 安全知識不足 (B) 操作技術生疏與缺乏
(C) 態度輕忽與行為草率 (D) 身心狀況不穩定
11. () 請問下列有關火場求生應變的敘述，何者最可能錯誤？
(A) 若逃生動線被濃煙阻礙，應退回相對安全的房間，緊閉門窗等待救援 (B) 火災發生時，因濃煙向上竄升的速度很快，絕對不能向上逃生避難 (C) 在火場中移動時，必須使用沾溼的毛巾或衣物掩住口鼻，才能阻隔有毒氣體 (D) 廚房油鍋起火時，應使用鍋蓋或濕布蓋上，或使用滅火器，不能用水撲滅

臺北市立景興國中 114 學年度第一學期 7 年級健康教育與體育 第 3 次定期評量 題目卷
Taipei Municipal Jingxing JHS Grade 7 Health Education & Physical Education Final Exam

12. () 綾瀨桃在放學時看到一台大型車輛在路口右轉，一名自行車騎士因未保持安全距離，緊貼著大車前進，險些被大車的後輪捲入。此事件中，自行車騎士的行為主要違反了交通安全五大守則中的哪一項？(A)守則一：熟悉路權，遵守法規 (B)守則二：我看得見您，您看得見我 (C)守則三：謹守安全空間 (D)守則五：防衛兼備的安全用路行為
13. () 翔太小時候頑皮曾經一口吞食過年佳餚長壽菜，結果差點被噎死，幸好高速婆婆眼明手快立刻幫他以哈姆立克急救法搶救成功，以至於他現在不敢吃青菜，請問如果以營養學的觀點可以建議他從下列哪一種食物代替，攝取該營養素？(A)四季豆 (B)黃豆 (C)毛豆 (D)皇帝豆
14. () 韓吉隊長在壁外調查前，為士兵們檢查每日飲食規畫表，以確保他們獲得均衡的營養素。若希望完全遵循衛生福利部國民健康署的「我的餐盤」及《國民飲食指標》的建議，下列哪一項關於食物份量或選擇順序敘述正確？
(A)每日全穀雜糧類建議的總份量最多為6碗
(B)蔬菜類每日建議攝取 3~6 份，且所攝取的蔬果中，應有至少三分之一以上是深色蔬菜
(C)水果類每餐最多2份，一天建議最多6份
(D)豆魚蛋肉類建議每日總攝取量為4~12份，且蛋白質食物的優先順序是「肉類少於蛋類」，故選擇時應以蛋類為首，其次才是魚類與豆類
15. () 里維兵長對調查兵團成員的個人衛生要求極高。他發現一名新兵的口腔清潔習慣不佳，食物殘渣積留在牙齒表面，長時間與細菌產生的酸性物質接觸，開始侵蝕最外層的堅硬防護。若齲齒惡化，將會接著侵蝕到下列哪一構造而開始對溫度、酸、甜產生敏感？(A)牙齦 (B)牙髓腔 (C)琺瑯質 (D)象牙質
16. () 承上題，如果那名新兵沒有就醫，接下來他可能會面臨什麼情況？(甲)牙齒會慢慢好起來(乙)若侵蝕到牙髓腔，則會出現明顯的疼痛感(丙)細菌也可能會從擴散至周邊的牙周組織(丁)嚴重時可能會導致全身性細菌感染
(A)甲乙丙 (B)甲丙丁 (C)甲乙丁 (D)乙丙丁
17. () 承第15題，牙醫師告知幸好他來的即時，否則晚一步就必須進行根管治療，關於根管治療的敘述下列何者有誤？(A)即為拔牙齒 (B)移除發炎的牙髓組織 (C)進行緻密封填治療 (D)俗稱抽神經
18. () 韓吉隊長正在深入研究巨人體內的「生命能量」輸送系統。她觀察到，有一個主要器官負責將血液輸送到全身，以維持生命功能。根據紀錄，此器官的位置約與人類哪一項器官相似？(A)膀胱，在骨盆腔 (B)心臟，在腹腔 (C)大腦，在顱腔 (D)心臟，在胸腔
19. () 艾連為了應對為期多日的野外訓練，需要針對青春期的臉上的痤瘡、強烈日晒和身體異味控制，擬定一套最完整且正確的個人保健計畫。下列哪一項行動策略的敘述是正確的？
(A)應著重於防晒產品的PA係數選擇，因PA係數可用來衡量延遲 UVB 射線造成晒傷的時間
(B)在戶外訓練時，可多採取衣物遮蔽等物理性防曬措施；同時應每日保持 8~10 小時的充足睡眠來改善痤瘡，並在運動後使用溼毛巾擦拭汗水以降低體味 (C)若艾連臉上有膿腫，他應在每晚睡前輕輕擠壓痤瘡，以利膿液排出，加速皮膚復原；同時確保每日日晒 10~15 分鐘來合成維生素D (D)為了有效控制身體異味，應在運動前塗抹止汗產品，運動後盡速進入冷氣房，以維持身體排汗散熱功能
20. () 白鳥愛羅很喜歡用airpods聽日本天團Yoasobi的<IDOL>，現場版萬人大合唱總讓她百聽不厭，越聽越熱血。請問聲音傳進耳朵內的時候，以下哪個構造負責把機械波轉為神經訊號？
(A)三塊聽小骨 (B)鼓膜 (C)半規管 (D)耳蝸
21. () 關於耳朵的敘述，下列何者正確？
(A)耳朵是聽覺器官，不是平衡器官 (B)急性中耳炎大多是由感冒併發所致 (C)內耳主要負責將聲波擴大後傳入大腦 (D)當昆蟲入耳，可自行拿鑷子或其他器具挖掘
22. () 皮膚構造分為三層，最外層為「上表皮」，負責防止有害物質的入侵；最內層為「下表皮」，主要由脂肪構成。(A)正確 (B)錯誤
23. () 男性的睪丸為了製造具備活性的精子，其溫度必須較體溫低約1.5~2°C。下列哪一項穿著選擇最能

臺北市立景興國中 114 學年度第一學期 7 年級健康教育與體育 第 3 次定期評量 題目卷
 Taipei Municipal Jingxing JHS Grade 7 Health Education & Physical Education Final Exam

幫助陰囊達成其調節溫度的功能？(A)選擇貼身且緊繃的牛仔褲，固定以減少摩擦 (B)選擇貼身但吸汗的運動內褲，給予運動時支撐 (C)選擇寬鬆、通風、吸汗的純棉內褲，讓陰囊處於自然狀態 (D)睡前多喝水或趴睡，以維持精液分泌的穩定

24. ()關於精子和卵子的敘述，何者有誤？(A)精子、卵子都會持續製造或排出直到死亡 (B)精子從青春開始製造、卵子從青春開始排出 (C)精子由睪丸製造、卵子由卵巢排出 (D)男性一生排出的精子數遠超過女性一生會排出的成熟卵子
25. ()米卡莎必須精準掌握自己的生理狀況，以應對長期且高風險的壁外調查任務。假設米卡莎的月經週期平均為28天，上次月經於12月1日開始。根據女性生殖系統的運作機制，下列關於此週期內生理狀況的敘述，何者最為正確？
 (A)在12月15日卵子排出的階段，若卵子與精子在子宮成功結合，受精卵將會發育成胎兒並著床
 (B)在12月10日左右，米卡莎的卵巢開始排卵，這是因為卵巢內的濾泡會負責排出成熟的卵子
 (C)下一次月經來臨前，子宮主要分泌女性激素
 (D)在12月1日至12月5日之間，子宮內膜因卵子未受精而脫落、出血並從陰道排出
26. ()米卡莎在執行一項需要高強度機動性與體能的長程偵察任務期間，突然經期來臨，感到輕微腹部不適。為了維持最佳戰鬥狀態並正確照護身體，她決定採用自我調適技能以緩解不適。下列哪一項應對方式最符合青春女性的經期保健原則，且能支持其戰鬥狀態？
 (A)應保持溫和且和緩的運動伸展下腹部，並可多攝取富含鐵、鎂、維生素 B1 與蛋白質的食物，同時利用熱源熱敷下腹部 (B)為了減少身體負擔，應立即停止所有體能活動，並盡可能多攝取冰涼飲品或生冷食物來麻痺疼痛感 (C)為了方便高強度移動與行動，選擇使用衛生棉條，只要棉線沒有滲血，就可以持續使用超過8小時
 (D)經血顏色深是子宮或卵巢出現嚴重病理疾病的警訊，應立即中斷任務尋求醫療諮詢，以確認生殖系統是否已受損
27. ()乙骨悠太和太太麗香從小就認識，當悠太12歲時麗

香剛好是他歲數的一半。悠太現年35歲，他與太太麗香是一對身心健全的新婚夫婦，假設太太生理期固定32天，而兩人的生計劃是太太35歲前有小孩，請問乙骨悠太最遲應該要在自己幾歲時把握太太的排卵期？

- (A)40歲，排卵日應該是生理週期的第14天
 (B)70歲，排卵日應該是生理週期的第14天
 (C)40歲，排卵日應該是生理週期的第18天
 (D)39歲，排卵日應該是生理週期的第14天
28. ()承上，麗香月經持續5天，最近一次經期到訪是12月2日。如果她的經期穩定，請根據以下月曆推估她下一次的月經的第一天是哪一天？

2025.December						
日	一	二	三	四	五	六
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

- (A)明年1月2日 (B)明年1月3日
 (C)12月31日 (D)明年1月1日
29. ()上完健教課後，小傑和奇犽兩人在討論如何維持男性的個人衛生，下列敘述何者較錯誤？(A)因包皮內容易有污垢，需將包皮輕輕翻起清洗 (B)夢遺是正常生理現象，但發生頻率不像女生月經一樣有週期性 (C)穿緊身牛仔褲可展現男性魅力，增加性荷爾蒙分泌 (D)因荷爾蒙分泌，可能產生痤瘡，應做好臉部清潔。
30. ()「為您插播一則最新消息，○○市某社區發生一起令人遺憾的死亡事故。初步消息，死者為一家三口，被警消人員發現時已倒臥於家中，目前尚未查出真正的死亡原因。根據警方調查，發現其家中的熱水器安裝於室內，初判可能為_____。」根據上述新聞，警方初判的死亡原因是下列哪項居家事故？(A)電線走火 (B)火災 (C)跌倒 (D)一氧化碳中毒
31. ()針對跌倒和一氧化碳中毒這兩種常見的居家事故傷害，下列哪一項敘述是正確的？
 (A)高齡者因骨質流失，跌倒後易導致骨折；而

預防此類事故時，應主要透過移除家中凸起的門檻、使用感應式照明以增進個人肌耐力與平衡感，避免跌倒 (B)嬰幼兒跌倒的危險主要來自於高處墜落，因此應選擇柔軟且多層次的地毯來鋪設地板，以增加其行走穩定性與避免嚴重傷害 (C)一旦發現瓦斯味，應立即打開所有電器如電風扇來排氣，並報案請求支援 (D)一氧化碳是無色、無臭、無味的氣體，當其濃度增高，會取代血液中氧氣導致組織缺氧，這是中毒的主因

32. ()校慶完的補假日，小新待在自己的房間內打電動。突然，火災警報響起，緊接著便聽見媽媽大喊：「失火了！」請問小新應該怎麼做較為妥當？
(A)先用手背觸碰門板感受溫度 (B)直接開門看看房外什麼情況 (C)趕緊把值錢的東西收一收 (D)用毛巾把門縫塞緊等待救援
33. ()承上題，小新的媽媽見火勢不大，便將滅火器搬來，準備撲滅火源。請問滅火器的正確操作原則為何？ (A)拉壓瞄掃 (B)瞄拉壓掃 (C)拉瞄壓掃 (D)瞄拉掃壓
- 升上國中後沒多久，夏油傑就發現自己看不清楚黑板上的字，前往眼科診所檢查後，醫師建議使用睫狀肌鬆弛劑進行矯正治療。試著回答下列問題。
34. ()夏油傑的狀況以下列敘述何者解釋最正確？
(A)因用眼過度，光線長期累積過量，造成視網膜退化 (B)成因為角膜的曲度不平整，造成視網膜的物體成像模糊不清 (C)可配戴凸透鏡協助矯正 (D)水晶體放鬆調節的能力差，導致物體影像成像於視網膜前方
35. ()經過這次的就診經驗，夏油傑對於眼睛保健燃起興趣，他決定上網瀏覽眼睛與視力的資訊，請問下列訊息何者有誤？
(A)近視超過500度就是遠視，這樣的眼球構造容易造成視網膜剝離 (B)中度與重度的遠視患者會變成遠近都看不清楚 (C)當角膜表面不規則或曲度不平整，就會讓光線進入眼球後無法聚焦，成像變得模糊 (D)長時間使用3C會導致眼壓過高容易變成青光眼
36. ()夏油傑下課看書時，附近的頑皮同學突然關燈，此時哪個眼睛構造改變以增加進光量？
(A)視網膜 (B)瞳孔 (C)鞏膜 (D)角膜

以下為閱讀測驗，請仔細閱讀短文後作答！

為什麼吃水果OK？喝純果汁卻 NOT OK？果糖不是天然的嗎？

果糖是水果中天然存在的糖分，但攝取過量可能對健康有害。研究顯示，果糖攝取過量可能與肥胖、非酒精性脂肪肝，以及代謝問題有關。然而，適量的果糖攝取通常不會增加健康風險，尤其是來自完整水果的果糖，因為水果含有纖維，需要咀嚼，能降低血糖上升的速度。

相比之下，果汁的健康風險較高，因為榨汁過程會去除纖維，導致果糖容易快速吸收，可能引發血糖波動甚至肥胖。一些研究發現，喝果汁可能增加糖尿病和兒童肥胖的風險，而吃完整水果則有助於減少這些風險。

因此，飲食原則是多吃完整水果，少喝果汁。如果要喝果汁，建議選擇自己打的、有纖維、不太甜的小杯果汁，避免攝取過量果糖。記住，適量的天然水果攝取對健康有益，而果糖雖然提供了甜味，但也變相地提醒我們不宜過度放縱。

改寫自林慶順。(2018)。《餐桌上的偽科學》。台北市：一心。

37. ()果糖是否會影響健康與哪項因素最相關？
(A)水果的種類 (B)攝取的量 (C)水果的顏色 (D)水果是否含有種子
38. ()為什麼完整水果比果汁更健康？
(A)完整水果不含果糖 (B)果汁的味道不如完整水果 (C)完整水果含有纖維，需要咀嚼 (D)果汁容易造成過敏
39. ()根據文章內容，為什麼喝果汁可能對健康造成不良影響？
(A)果汁比完整水果更容易導致血糖快速上升 (B)果汁中的纖維比完整水果多，可能造成負擔 (C)果汁中含有的糖分種類與完整水果不同 (D)果汁會讓人體完全吸收所有的營養素，造成代謝壓力
40. ()根據文章內容，果糖帶給人的「困惑」最能說明下列哪個現象？
(A)果糖在水果中的比例過高，需要人類改良 (B)果糖是一種天然毒素，應該完全避免 (C)人類對天然純果汁的需求正在減少 (D)人類味覺對甜味的感受，無法準確反映果糖在體內的的健康影響

臺北市立景興國中 114 學年度第一學期 7 年級健康教育與體育 第 3 次定期評量 題目卷
Taipei Municipal Jingxing JHS Grade 7 Health Education & Physical Education Final Exam

體育單選每題 2.5 分，共 100 分。

41. () 下列哪種比賽不是田徑比賽的類別？
(A) 競走 (B) 田賽 (C) 游泳 (D) 全能競賽
42. () 對於運球動作的敘述，下列何者正確？
(A) 雙膝微彎，降低重心
(B) 運球過人時一手運球另一手不需要護球
(C) 雙腳併攏站立
(D) 雙眼注視球體避免球被抄走
43. () 羽球比賽發球員發球時，球拍未擊中羽球，應判定為何者？
(A) 可重新發球，直到發球成功
(B) 只可再給一次發球機會
(C) 可要求換球，再發一次
(D) 犯規，且對方得分
44. () 羽球比賽中同一球員連續兩次擊中羽球，應判定為何者？
(A) 犯規，對方得分並取得發球權
(B) 犯規，不計分對方取得發球權
(C) 該球比賽無效，重新發球
(D) 如羽球有效過網，應繼續比賽
45. () 有關排球低手傳球的要領，下列何者正確？
(A) 預備時雙腳應併攏
(B) 預備時雙腳彎曲成半蹲狀，身體重心微前傾
(C) 擊球時，身體重心保持不變
(D) 擊球時，手腕下壓使手臂彎曲
46. () 練習桌球正手發下旋球的拋球動作，手應至少將球上拋多少高度？
(A) 18 公分 (B) 16 公分 (C) 15 公分 (D) 14 公分
47. () 桌球一局打幾分？
(A) 15 分 (B) 13 分 (C) 21 分 (D) 11 分
48. () 羽球單打比賽發球後，應站在什麼位置較適當？
(A) 球場端線 (B) 球場右邊
(C) 球場左邊 (D) 球場中心位置
49. () 下列何種運動不是加強肌力與肌耐力的訓練方法？
(A) 引體向上 (B) 伏地挺身
(C) 伸展操 (D) 仰臥起坐
50. () 在 800 公尺跑走測驗時，常跑到一半就氣喘吁吁，速度也慢下來，這代表他最需要加強哪方面的體適能？
(A) 柔軟度 (B) 心肺耐力 (C) 上肢肌力 (D) 爆發力
51. () 羽球比賽是採用下列何種賽制？
(A) 五局三勝制 (B) 六局四勝制
(C) 三局兩勝制 (D) 四局三勝制
52. () 下列哪些方法是可以增進接力賽跑的成績？
(A) 練習傳接棒動作 (B) 隊員間隨時練習及討論
(C) 練習時採傳棒者與接棒者個別討論
(D) 以上皆可
53. () 下列關於在羽球場上比賽或練習時，必須遵守的禮儀，何者錯誤？
(A) 必須穿著整齊運動服裝
(B) 對於裁判的判決必須絕對服從，如有意見應循正規管道申訴
(C) 比賽進行當中不可發出聲音擾亂對方
(D) 羽球要求更換時，不需要對手同意
54. () 排球低手傳球的傳擊位置？
(A) 姆指 (B) 手掌
(C) 前臂腕關節以上 10cm 左右橈骨內側平面
(D) 手刀
55. () 桌球發球順序如有錯誤，已得之分數？
(A) 算 (B) 不算 (C) 無規定
56. () 仰臥起坐主要是訓練身體哪一個部位的肌群？
(A) 背部 (B) 腹部 (C) 臀部 (D) 胸部
57. () 排球一局打幾分？
(A) 18 分 (B) 20 分 (C) 25 分 (D) 21 分
58. () 短距離徑賽到最後的「壓線」動作，是以身體哪一部分到達終點線之垂直面為判定依據？
(A) 頭部 (B) 頸部 (C) 四肢 (D) 軀幹
59. () 籃球正規比賽，每隊上場人數是？
(A) 4 人 (B) 5 人 (C) 6 人 (D) 10 人
60. () 羽球單打比賽中，獲勝一球即增加得分一分，由先得幾分的一方獲勝一局？
(A) 21 分 (B) 23 分 (C) 25 分 (D) 28 分
61. () 羽球單打比賽中，當發球員該局得分為零分或偶數時，發球員及接發球員須站於球場何處？
(A) 左發球區發球及接發球
(B) 左發球區發球及右發球區接發球
(C) 右發球區發球及接發球
(D) 皆無規定
62. () 排球比賽一隊上場球員人數有幾位？
(A) 五位 (B) 六位 (C) 七位 (D) 八位

臺北市立景興國中 114 學年度第一學期 7 年級健康教育與體育 第 3 次定期評量 題目卷
Taipei Municipal Jingxing JHS Grade 7 Health Education & Physical Education Final Exam

63. () 桌球比賽中，合法發球觸網後，最多允許重發幾次？
(A) 四次 (B) 三次 (C) 二次 (D) 無限次數
64. () 桌球發球時，雙手必須___桌面之水平面。___應填入下列何者？
(A) 低於 (B) 高於 (C) 等於 (D) 皆可
65. () 桌球比賽時非執拍手可放在桌面上？ (A) 是 (B) 否
66. () 擁有良好的肌力與肌耐力者，不論是維持身體的姿勢或應付日常生活中較粗重的工作，皆較不費力，也較不易產生肌肉疲勞、痠痛的現象？
(A) 是 (B) 否
67. () 排球比賽是採用下列何種賽制？
(A) 六局四勝制 (B) 五局三勝制
(C) 四局三勝制 (D) 三局兩勝制
68. () 在籃球比賽中拿到球後，防守方壓迫防守，持球者一直不傳、不投、不運球，超過了規定時間，裁判吹哨。這是違反了什麼規則？
(A) 3 秒規則 (B) 5 秒規則
(C) 8 秒規則 (D) 24 秒規則
69. () 急性運動傷害處理原則中的「抬高」，應讓患者平躺，將受傷部位抬高到高於人體的哪個位置，以減輕腫脹及疼痛的現象？
(A) 頭部 (B) 腰部 (C) 臀部 (D) 心臟
70. () 有關桌球發球的敘述，下列何者正確？
(A) 發球後，球應該直接落在對方球桌上
(B) 發球時，球應靜置於手掌心，且手掌須攤平
(C) 發球時，應將球旋轉才可以發球
(D) 發球後，球應先在自己的檯面彈跳兩次才能越過球網
71. () 下列發球法，何種不能在羽球正式比賽中使用？
(A) 高遠球 (B) 短球 (C) 拋高發球 (D) 以上皆非
72. () 羽球比賽中，羽球落在球場的界線上，應算下列何者？
(A) 界內球 (B) 界外球 (C) 重新發球 (D) 以上皆非
73. () 下列關於籃球運球的規定，何者正確？
(A) 接到球後，必須雙手同時觸碰球進行運球
(B) 運球過程中，球掉到地上，可以將球撿起來繼續運球
(C) 掌控球者，必須透過運球才能移動
(D) 可以連續翻掌運球
74. () 進行籃球的持球動作練習時，下列哪種做法錯誤？
(A) 收球被壓迫時，須在 5 秒內將球傳出
(B) 持球時「基準腳」不能移動
(C) 持球時能雙腳輪流當「自由腳」來移動與晃過對方
(D) 以腳移動與身體轉動來保護球不被撥掉
75. () 關於接力賽跑，下列何者敘述錯誤？
(A) 傳接棒動作的優劣是決勝關鍵
(B) 是田徑比賽中唯一的個人競賽項目
(C) 特別注重隊友之間的配合
(D) 第一棒準備起跑時，超出起跑線之接力棒不可觸及地面
76. () 羽球發球擊球時，球應如何，再順勢向前揮拍？
(A) 往上拋 (B) 往前拋 (C) 往後拋 (D) 離手下放
77. () 籃球運球前進時，球的落點應該在身體的何處？
(A) 側邊 (B) 正前方 (C) 側後方 (D) 側前方
78. () 下列哪一個關節是人體最常見的扭傷部位？
(A) 髖關節 (B) 膝關節 (C) 踝關節 (D) 肩關節
79. () 下列哪一項是桌球成功的發球？
(A) 發球先碰觸己方桌面一次，過網再碰觸對方桌面
(B) 發球直接落入對方桌面
(C) 發球碰觸己方桌面後，觸網再落入對方桌面
(D) 發球出界
80. () 為什麼體適能測驗中，女生與男生的 800/1600 公尺跑走標準不一樣？
(A) 因為女生跑步比較努力
(B) 因為男生比較會運動
(C) 因為男女在心臟大小、血液含氧量與肌肉比例上有差異
(D) 因為老師偏心

【試卷結束 That is the end of the final.】