**彰化縣立國民中學 110學年度 第2學期 補考 健康與體育 八年級試卷**

**八 年 班 號 姓名：**

**※此卷共有20題，每題5分，請依題目提供選項作答**

1. **單選題：**
2. **（ ）**下列敘述哪些符合兒童期的發展特徵？  
    (甲)乳齒開始逐漸脫落  
    (乙)學習獨立，願意接受更多挑戰  
    (丙)肌肉協調發展已趨成熟，能自由支配肢體  
    (丁)透過觀察父母和其他成人的身體特徵及行為，建立自我對性別角色的概念  
    (A)甲乙　(B)甲丙　(C)乙丙　(D)丙丁。
3. （ ）以下哪個措施不是為因應高齡社會到來？　(A)提供免費醫療　(B)完善長照服務　(C)往返醫院接送服務

(D)推動 高齡學習計畫。

1. （ ）關於急救原則，下列敘述何者錯誤？　(A)保持冷靜，快速判斷現場狀況　(B)尋求支援，撥打緊急救難專線　(C)

無論如何都應立即將傷患移動至安全處，防止二度傷害　(D)評估環境安全狀況，避免因救助傷患而讓自己陷入險境。

1. （ ）哪些因素可能影響身體老化？　(甲)遺傳　(乙)環境　(丙)生活型態　(丁)經濟能力　  
    (A)甲乙丙　(B)甲乙丁　(C)甲丙丁　(D)乙丙丁。
2. （ ）下列何者是人類一生中第二個快速成長的時期？　(A)嬰兒期　(B)幼兒期　(C)兒童期　(D)青少年期。
3. （ ）下列何者不是青少年期的生理特徵？　(A)是人生第二快速成長的時期　(B)神經系統的發育在此階段才逐漸成熟

(C)生殖器官成熟，男女性開始有生殖能力　(D)骨骼肌肉系統發展良好，可以從事技能更複雜的運動。

1. （ ）下列有關老年期的敘述，何者正確？　(A)反應速度變快　(B)是生理與體能狀態極佳的黃金時段　(C)能從活動中建

立自己的自信和找尋個人特質　(D)面臨父母年邁和子女成年獨立而離開家庭，須嘗試調整家人相處及溝通模式。

1. （ ）為了讓老年生活更加健康自主，須隨時調整生活型態，以下哪個方式較不適當？　(A)鼓勵參與社會活動提升歸屬

感　(B)低鈉少鹽，補充水分和纖維素　(C)強化訓練肌力和平衡以減少跌傷　(D)聽音樂和關燈睡覺提升睡眠品質。

1. （ ）關於面對死亡的失落情緒，以下哪些是恰當的調適方法？　(甲)逃避暫不面對　(乙)勇敢表達失落的感受　(丙)尋求

親友支持和陪伴　(丁)假裝離開的親友還在　  
(A)甲乙　(B)甲丙　(C)甲丁　(D)乙丙。

1. （ ）均衡飲食可減緩身體的老化，以下哪一項並非健康飲食？　(A)清淡飲食　(B)富含纖維素　(C)富含蛋白質

(D)高鈉、高鹽。

1. （ ）如果你身為病患的主要照顧者，可以怎麼做？　  
    (甲)做好面臨考驗的心理準備　(乙)多了解疾病，以便跟醫生討論　(丙)維持原本的生活方式不做調整　(丁)找到適

度休閒、紓解壓力的放鬆方式　  
(A)甲乙丙　(B)甲乙丁　(C)甲丙丁　(D)乙丙丁。

1. （ ）關於創傷止血的做法，下列何者正確？　(A)傷肢要盡可能放低　(B)可配合熱敷加速止血　(C)在傷口上直接用手緊

壓來止血　(D)極少量出血時，人體的血小板可自然止血。

1. （ ）關於孕婦的心理變化，以下因應方式何者較不適合？　(A)多多休息並練習放鬆心情　(B)與孕婦一同和胎兒互動，

感受生命喜悅　(C)尊重孕婦對於生產方式和產後休養的選擇　(D)感受到對於生產的緊張和焦慮時，避而不談就沒

事了。

1. （ ）當腎功能持續下降時，病患必須仰賴洗腎來維持生命，有關洗腎的敘述何者錯誤？　(A)是透析治療的一種　(B)使

用半透膜過濾血液　(C)協助排除身體中的廢物　(D)健保無法給付洗腎的相關費用。

1. （ ）護理師提到的腦中風「治療黃金時間」是指發病多久內治療，可以將傷害降到最低？　(A)3天　(B)3小時

(C)3分鐘　(D)30分鐘。

16. （ ）欲提升坐姿體前彎的成績, 平時可增加哪些肌群的伸展運動(A)肩部運動　(B)腹部肌群　(C)頸部肌群　(D)下背與大

腿後側肌群。

17. （ ）扭傷可利用冰敷消腫, 每次冰敷以多久為宜？(A)5~10分鐘　(B) 15~20分鐘　(C) 50~60分鐘　(D)不限時間。

18. （ ）慢速壘球投手投出的球, 必須離地面多高。　(A)2公尺以下　(B)2~3.5公尺　(C)3~4公尺　(D)4公尺以上。

19. （ ）國際拔河總會規範的正式拔河比賽人數為幾人 (A)8人　(B)10人　(C)13人　(D)14 人。

20. （ ）每二年舉行一次, 素有『小奧運』之稱的比賽為何？(A)亞洲運動會　(B)世界運動會　(C)世界大學運動會　(D)青年

奧匹克運動會。

**彰化縣立國民中學 110學年度 第2學期 補考 健康與體育 八年級答案**

共20題，每題5分

1.BACAD

6.BDDDD

11.BDDDB

16.DBBAC