|  |
| --- |
| 彰化縣立國民中學112學年度 第1學期 **補考** 健康與體育領域七年級試卷 |
| 考試範圍：第一冊 七年級 班 號 姓名: 。 |
|  |

1. **選擇：(每個題目 5 分，共 100 分)**

1.( ) 下列有關青春期的各種變化，何者錯誤？

(Ａ)生殖器官開始發育成熟　(Ｂ)出現第二性徵　(Ｃ)逐漸在意自己的外表　(Ｄ)喜歡跟父母出遊。

2.( ) 關於健康飲食的敘述，下列何者最為適當？　(Ａ)烹調時應多使用飽和脂肪含量高的油　(Ｂ)欲增加體重者應以高糖、高熱量飲食為主　(Ｃ)兩餐間若飢餓，吃優格乳酪比熱狗為佳　(Ｄ)不攝食含有飽和脂肪酸的花生和腰果。

3.( ) 健康的生活型態包括：(甲)每天吃早餐；(乙)睡前吃宵夜；(丙)每天睡足　6～8　小時；(丁)多喝飲料；(戊)偶爾可吃些油炸物或甜食調整心情；(己)每天累積運動超過　30　分鐘。

(Ａ)甲乙丙　(Ｂ)甲乙丙丁　(Ｃ)甲丁己　(Ｄ)甲丙己。

4.( ) 青春期的男生，在夜間睡夢中從尿道排出精液的現象，稱為什麼？

(Ａ)夢遺　(Ｂ)早洩　(Ｃ)陽痿　(Ｄ)自慰。

5.( ) 上了國中後，小明開始有長鬍子、長陰毛、肩膀變寬等身體改變，請問是進入到哪個生長發育階段呢？　(Ａ)嬰兒期　(Ｂ)兒童期　(Ｃ)青春期　(Ｄ)成年期。

6.( ) 要如何實踐自我的健康責任，下列何者為非？

(Ａ)過健康生活　(Ｂ)吃減肥藥減肥　(Ｃ)騎乘機車戴安全帽　(Ｄ)適時紓解負面情緒。

7.( ) 負責供應身體所需的氧氣和排出細胞產生的二氧化碳，是下列哪個人體系統呢？

(Ａ)內分泌系統　(Ｂ)呼吸系統　(Ｃ)消化系統　(Ｄ)泌尿系統。

8.( ) 下列關於女性發展有關第二性徵身體上的變化，下列何者是有改變的呢？

肩膀變寬長陰毛月經已經來潮長青春痘聲音變粗乳房開始發育

(Ａ)　(Ｂ)　(Ｃ)　(Ｄ)。

9.( ) 下列哪一項生活態度最為正確而積極？　(Ａ)排斥自己的不完美　(Ｂ)一切交由命運決定　(Ｃ)為自己的人生階段訂下合乎個人能力的目標　(Ｄ)要求自己十全十美。

10.( ) 腹腔包括(甲)脊髓、(乙)腦髓、(丙)胰臟、(丁)胃、(戊)膽囊、(己)腎臟

(Ａ)甲乙丙己　(Ｂ)丙丁戊己　(Ｃ)甲丙丁己　(Ｄ)甲丙戊己。

11.（ ）何者為高溫環境下運動，潛藏的危機？ (A)熱衰竭 (B)脫水 (C)皮膚晒傷 (D)以上皆是

12.（ ）面對夏日運動我們可以做好哪些預防工作來避免傷害？

(A)避免中午運動 (B)運動前、中、後都要補充足夠水分 (C)周全的防晒措施 (D)以上皆是

13.（ ）下列何者為籃球球感練習的目的？

(A)讓手指熟悉球以方便掌控( B)讓手指熟悉球有助於接球( C)讓身體熟悉球對掌控球的空間距離較有把握 (D)以上皆是

14.（ ）籃球運球的目的為下列何者？ (A)打籃球就是要運球 (B)移動並尋找適當角度傳球或投籃

(C)不想傳給隊友 (D)無視團隊合作，僅展現個人能力

15.（ ）排球低手傳球理想的擊球落點應位在： (A)手肘上 (B)拳頭上 (C)手腕至肘關節上 (D)胸口

16.（ ）羽球比賽一局先得幾分的一方獲勝？ (A)11分 (B)21分 (C)9分 (D)15分

17.（ ）羽球比賽時，一個半場可分為幾個發球區？ (A)1 (B)2 (C)3 (D)4

18.（ ）以下何者不是中、長距離徑賽項目？ (A)800公尺 (B)400公尺 (C)1,500公尺 (D)5,000公尺

19.（ ）常見的徑賽傳接棒方式不包含下列哪一種？ (A)上挑式 (B)下壓式 (C)拋接式 (D)背向式

20.（ ）在賽跑抵達終點時，其最終的名次判斷是依據？ (A)手臂 (B)雙腿 (C)身體軀幹 (D)接力棒

**答案**

**1.(Ｄ) 2.(Ｃ) 3.(Ｄ) 4.(Ａ) 5.(Ｃ) 6.(Ｂ) 7.(Ｂ) 8.(Ａ) 9.(Ｃ) 10.(Ｂ)**

**11.(D) 12.(D) 13.(Ｄ) 14.(B) 15.(Ｃ) 16.(Ｂ) 17.(Ｂ) 18.(B) 19.(C) 20.(C)**