|  |
| --- |
| 彰化縣立國民中學112學年度 第1學期 **補考** 健康與體育領域九年級試卷 |
| 考試範圍：第五冊 九年級 班 號 姓名: 。 |
|  |

1. **選擇：(每個題目 5 分，共 100 分)**

（ ）1.以下對於壓力調適的描述何者正確？　(A)生活的壓力不可避免，所以學習調適壓

力的技巧是必要的　(B)可以選擇「正面對決」的方式來調適壓力是因為我需要休

息　(C)可以選擇「喘一口氣」方式來調適壓力，是因為這樣可以讓我活力滿滿，

充滿動力　(D)當因應壓力的策略越多，可以成功因應壓力的可能性就越低。

（ ）2.以下對於壓力的描述何者正確？　(A)遭受到威脅事件時，身體與心理會引發一連

串的反應，就是壓力　(B)遭受壓力時，產生焦躁與煩悶的情緒是應該的，不用處

理　(C)導致壓力的事件就稱為情緒源　(D)每個人性格不同，感受到壓力的反應卻

相同。

（ ）3.可以選擇哪些方式調適壓力？　(A)分析策略　(B)分心策略　(C)用手捶牆壁

(D)以「為什麼上天對自己是不公平的」反覆安慰自己。

（ ）4.小美最近因模擬考成績不理想，為此常與媽媽產生衝突，因此選擇「找輔導老師

晤談」這是調適壓力「喘一口氣」的哪一個方式？　(A)分心策略　(B)強化信念

(C)培養實力　(D)尋求協助。

（ ）5.以下敘述何者為正確？　(A)邊緣系統得到杏仁核的訊息後，會引發本能反應　(B)

邊緣系統對前額葉有抑制作用，能綜合分析訊息最後決定反應的情緒　(C)前額葉

對邊緣系統有抑制作用，能夠綜合分析訊息，決定最後情緒如何反應　(D)海馬迴

是儲存和情緒有關的記憶，提供邊緣系統參考。

（ ）6.以下觀念何者正確？　(A)我情緒來的時候太快了，所以媽媽都是我宣洩情緒的對

象　(B)情緒管理方式是透過學習而來，所以可以自行選擇發脾氣的對象　(C)情緒

的自我覺察方式是想法→情緒→過往事件→原因　(D)我生氣時用摔東西方式宣

洩。

（ ）7.我覺得我現在有情緒，我要如何接納自己的情緒？(甲)深呼吸並遠離現場 (乙)詢

問自己發生何事，現在的心情和感受 (丙)安撫自己 (丁)找同學訴說情緒。　(A)

甲乙丙　(B)乙丙丁　(C)丙丁甲　(D)丁甲乙。

（ ）8.以下何者**不是**適當的調適情緒的方法？　(A)閱讀　(B)聽音樂　(C)到別人IG留言

發洩　(D)冥想。

（ ）9.平時應多注意自己或家人是否出現「泡」、「水」、「高」、「貧」、「倦」等腎臟病的症

狀，以下症狀的解釋何者**錯誤**？　(A)貧─貧血　(B)水─四肢水腫　(C)高─體溫

過高　(D)泡─尿中有泡沫。

（ ）10.皓皓的血壓數值如下圖，依國民健康署提供之血壓標準，皓皓的血壓狀態如何？

(A)正常血壓　(B)高血壓前期　(C)第一期高血壓　(D)第二期高血壓。



（ ）11.下列何者為國中男生組鉛球項目的鉛球重量？ (A)3 公斤 (B)4 公斤 (C)5 公斤 (D)6 公斤

（ ）12.下列何者為影響推擲鉛球距離的因素？ (A) 角度 (B) 速度 (C) 出手高度 (D) 以上皆是

（ ）13.在體操項目中，表演時間最短的項目為何？ (A) 韻律體操 (B) 跳馬 (C) 鞍馬 (D) 平衡木

（ ）14.體操跳箱項目有助於哪方面發展？

(A) 身體控制 (B) 爆發力 (C) 空間判斷能力 (D) 以上皆是

（ ）15.一場正規籃球比賽中，球員上場人數、候補人數一共有幾人？ (A)10 (B)11 (C)12 (D)13

（ ）16.籃球上籃動作，最多能跨幾步？ (A)1 (B)2 C)3 (D)4

（ ）17.排球攔網觸球後，該隊仍有幾次擊球機會，將球擊入對方場區？ (A)3 (B)4 (C)5 (D)6

（ ）18.下列哪位排球球員可以攔網？ (A) 自由球員 (B) 前排球員 (C) 後排球員 (D) 球隊隊長

（ ）19.羽球殺球要成功，必須掌握「擊球點」，請問殺球較佳的擊球 點為何？

(A)身體後方 (B)肩膀斜前方 (C)額頭前方 (D)身體斜前方

（ ）20.請問一個正式的足球比賽的半場時間為何？(A)35 分鐘 (B)40 分鐘 (C)45 分鐘 (D)50 分鐘

.

**答案**

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

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