

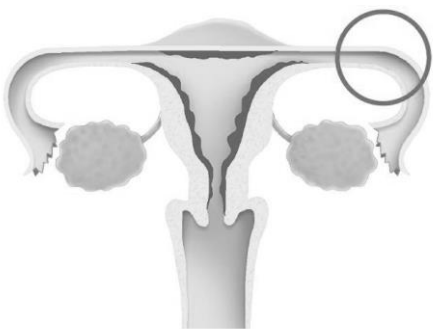
高雄市立國昌國民中學 112 學年度第二學期第一次段考三年級健體領域試題卷

年 班 座號： 姓名：

選擇題，共 40 題

1. 小南從空氣品質監測網看到居住地點顯示空氣品質不良，他可採取下述哪些措施來保護自己的健康？
(甲)配戴防霾口罩(乙)配戴防塵眼鏡(丙)開啟冷氣機的冷氣功能(丁)避免到戶外活動 (A)甲乙丙
(B)甲乙丁 (C)乙丙丁 (D)甲丙丁
2. 下列有關 PM2.5 的敘述，有哪些是正確？(甲)指漂浮在空氣直徑小於或等於 2.5 微米的粒子(乙)會進入人體內部，導致人體器官不同的危害(丙)配戴一般口罩就能完全過濾(丁)可透過「空氣品質監測網」得知當天 PM2.5 的狀況 (A)甲乙丙 (B)乙丙丁 (C)甲丙丁 (D)甲乙丁
3. 下列疾病中有哪些是跟遺傳有關？(甲)血友病 (乙)愛滋病(丙)海洋性貧血 (丁)肺結核
(戊)B 型肝炎 (A)甲乙 (B)甲丙 (C)甲乙丙丁 (D)甲丙丁戊
4. 下列有關懷孕時期的營養需求，何者正確？ (A)孕婦需補充鐵質，其中以十字花科蔬菜效果最顯著
(B)孕婦在第二孕期時，多補充富含葉酸的食物可以幫助胎兒神經系統發育 (C)懷孕期間多攝取富含纖維素的食物，有助於改善孕婦便秘與痔瘡的情形 (D)孕婦在懷孕期間的飲食選擇主要考量心情，偏食也無妨
5. 對於水汙染危害的描述，下列何者錯誤？ (A)水汙染對農作物只有直接危害植物生長 (B)水汙染會造成魚、蝦、貝類等水中生物死亡或產生變異 (C)水汙染中的養分會促進藻類大量繁殖，使水質優養化 (D)人類長期飲用被汙染的水和食物，會危害健康
6. 老師請同學針對臺灣「環境汙染」提出自己的觀點，以下何者正確？
小花：海洋生物常誤食垃圾造成生命威脅，所以亂丟可以食用的廢物就不會破壞環境。
祥麟：空氣汙染會形成霾害，霾害能入侵支氣管，甚至黏在肺泡，藉由氣體交換系統進入微血管，危害人體健康。
阿偉：噪音標準會受到不同時間、地點影響，若長期處於噪音環境，將會對人體造成許多傷害。
小帆：當空氣汙染物與空氣中的水結合，會使雨水酸鹼度低於 5.0，形成酸雨，危害環境和生物。
(A)小花、祥麟、阿偉 (B)小花、祥麟、小帆 (C)祥麟、阿偉、小帆 (D)小花、祥麟、阿偉、小帆
7. 以下哪些是水汙染的來源？(甲)未使用天然洗衣精洗衣服(乙)畜牧排泄物(丙)工業廢水(丁)使用清水澆花(戊)在公園唱歌(己)垃圾滲水 (A)戊己 (B)乙丙丁 (C)甲乙丙己 (D)甲乙丙丁戊
8. 下列關於「地球環境危機對我們的影響」敘述，請問何者正確？(甲)人類自私的行為會導致各種環境汙染，造成地球傷害(乙)人類排放大量溫室氣體，使氣候暖化，造成冰川融解，導致生態失衡，威脅食物供應、居住環境問題(丙)地球資源豐富，因此應該持續無止盡的開採，來改善人類生活(丁)環境汙染加速物種滅絕，導致生物多樣性減少，使食物鏈、生態遭受威脅
(A)甲乙丙 (B)甲乙丁 (C)乙丙丁 (D)甲乙丙丁
9. 我們都不希望居住地方受到垃圾汙染，避免垃圾汙染的方法，就是做到垃圾減量 6R 原則。下列何者不是垃圾減量 6R 原則？ (A) Redo (B) Reduce (C) Reuse (D) Recycle
10. 下列何者是正確的護耳妙招？(甲)聽音樂盡量不用耳機(乙)將音量調至安全範圍(丙)耳朵要常挖乾淨(丁)遠離噪音汙染源
(A)甲丙 (B)甲乙丙 (C)甲乙丁 (D)甲乙丙丁

11. 以下哪些是空氣污染的來源？(甲)工廠燃燒所排放的廢氣(乙)露天燃燒廢棄物(丙)在河邊釣魚(丁)汽機車排放的廢氣(戊)登山活動(己)戴耳機聽音樂
(A)甲丙戊 (B)甲乙丁 (C)乙己 (D)丙戊
12. 小凡的健康筆記不小心弄髒了，請問汗損處依序填入的內容為何？
「聲波可藉由空氣振動，從外耳道傳至_____，再傳到_____，最後經由神經傳入腦部。每個人對噪音感受不同，也會隨著不同情境或環境改變。」 (A)鼓膜；耳蝸 (B)耳蝸；鼓膜 (C)鼓膜；耳咽管 (D)耳咽管；耳蝸
13. 懷孕時期除了體重上升，也會伴隨許多不適的症狀。下列何種症狀與緩解方法的配對有誤？ (A)嘔吐與胃食道逆流→停止進食並服用成藥 (B)睡覺時腿部抽筋→多補充維生素、鈣、鐵類食物 (C)腰痠背痛→使用托腹帶，以及坐下時選擇可支托腰部的椅子 (D)分泌物增加→換穿透氣棉質的貼身衣物
14. 醫生建議剛檢查出懷孕的阿壹媽媽要多補充葉酸，避免胎兒產生神經導管缺陷。請問下列何種食物，可以達到補充葉酸的效果？ (A)綠豆 (B)花生 (C)菠菜 (D)洋蔥
15. 懷孕期間，孕婦若使用_____可能會導致胎兒患有_____，造成智力受損與發展遲緩。請問空格中依序填入的內容為何？ (A)尼古丁；體重過重 (B)電子菸；地中海型貧血 (C)冰品；支氣管收縮 (D)酒精；胎兒酒精症候群
16. 下列關於檢測是否懷孕敘述，何者內容有誤？ (A)月經有延遲現象就是懷孕 (B)發生性行為後的第10~14天再檢驗 (C)應購買合格的檢驗工具，如：驗孕試紙、驗孕棒 (D)透過檢測尿液中的絨毛激素，來做初步的判定
17. 請問圖中女性生殖器官標記處，在孕育新生命的過程中，有何重要功能？



- (A)每個月排出成熟的卵子 (B)卵子在此處與精子結合成為受精卵 (C)受精卵在此著床發育 (D)並無任何重要功能
18. 請將下列選項按照孕期先後進行正確的排列。
(甲)胎兒姿勢逐漸轉為頭部朝下
(乙)胎兒開始對外界聲音有反應
(丙)胎兒正在發育許多重要器官
(丁)胎兒隨時都有可能出生 (A)甲乙丙丁 (B)甲乙丁丙 (C)丁丙乙甲 (D)丙乙甲丁
19. 以下哪位產婦有較高的機會產下早產兒？
(A)身材瘦小的25歲孕婦 (B)已經戒酒的29歲孕婦
(C)初次懷孕的26歲孕婦 (D)懷有雙胞胎的35歲孕婦
20. 下列哪一項對於避免早產或提高早產兒存活率有幫助呢？
(A)越早生育越好，最好滿18歲就生育
(B)只是聞到二手菸並不會影響孕婦
(C)有早產經驗者，要注意有可能再次早產
(D)有空時才進行產前健康檢查

21. 從事瑜珈運動前，高血壓、心臟病、癲癇等任何疾病患者應該優先徵詢下列哪一位專業人士的建議？
 (A) 同學 (B) 教練 (C) 護士 (D) 醫生
22. 下列哪一個選項全部都是「站姿」的瑜珈動作？ (A) 眼鏡蛇式、扭轉脊椎式、半龜式 (B) 戰士一式、樹式、戰士三式 (C) 抱膝屈腿式、鴿子式、半月式 (D) 駱駝式、新月式、頂峰式
23. 下列哪一選項沒有與「瑜珈運動適合青少年」有直接關係？ (A) 均衡發展四肢 (B) 放鬆肩頸僵硬 (C) 提升肌肉彈性 (D) 促進同儕關係
24. 根據圖所示，下列何者為其正確的瑜珈動作名稱？



- (A) 戰士一式 (B) 戰士二式 (C) 半蹲頭碰膝蓋式 (D) 站立頭碰膝蓋式
25. 良好瑜珈運動體驗的關鍵因素是「留意呼吸與動作的配合」，當身體往外延伸放鬆時，呼吸該如何配合才正確？ (A) 吐氣 (B) 吸氣 (C) 憋氣 (D) 嘆氣
26. 「坐在地上，雙腳打直貼合，身體往前趴下呈對折，雙手摸腳尖。」此敘述應是描述哪一個瑜珈動作？ (A) 身印式 (B) 眼鏡蛇式 (C) 半龜式 (D) 新月式
27. 根據圖所示，下列何者為其正確的瑜珈動作名稱？



- (A) 弦月式 (B) 半月式 (C) 新月式 (D) 滿月式
28. 下列何者不是瑜珈受到大眾喜愛的原因，？ (A) 可以鍛鍊身體爆發力 (B) 可以訓練身體線條及肌耐力 (C) 男女老少都適合以它作為復健運動 (D) 放鬆身心，釋放負面情緒
29. 從事瑜珈運動時，為了讓身體獲得更好的支撐與緩衝，應該準備哪一項物品最為適合呢？ (A) 大尺寸浴巾 (B) 木地板 (C) 瑜珈磚 (D) 瑜珈軟墊
30. 下列哪一項敘述並非「閃躲反擊」的正確姿勢？ (A) 注視前方對手 (B) 雙手握拳，拳眼朝自己 (C) 慣用腳後，另一腳前 (D) 慣用腳前，另一腳後
31. 防身術是結合了多項專業運動項目的特性，但不包含以下哪一項？ (A) 武術 (B) 空手道 (C) 棒球 (D) 拳擊
32. 下列何者為對歹徒施展防身術時的有效攻擊位置？ (A) 大腿 (B) 上臂三頭肌 (C) 眼睛 (D) 身體背部
33. 下列何者不屬於旋踢的正確要領？ (A) 踢擊時支撐腳旋轉至少 90° (B) 該旋踢的腿部應垂直於地面 (C) 旋踢時以腳背為踢擊面 (D) 預備時支撐腳在前，踢擊腳在後
34. 下列何者是跆拳道軀幹之護具？ (A) 護臂 (B) 護胸 (C) 護肚 (D) 護腿
35. 下列哪一項前踢要領的敘述錯誤？ (A) 前踢時腳趾不須勾起 (B) 將膝蓋抬高超過腰部 (C) 抬膝時腳背下壓 (D) 抬膝時雙腳間的角度應少於 45°
36. 下列哪一項敘述正確掌握了下壓的動作要領？ (A) 踢擊時支撐腳尖踮起 (B) 踢擊腳朝斜 45° 前方抬起落下 (C) 踢擊面目標多為肚子 (D) 以上皆是

37. 下列何者不屬於基本彈腿的正確要領？ (A)目視前方 (B)腳尖不用下壓 (C)挺胸 (D)發力從胯開始
38. 下列關於武術的說明，何者有誤？ (A)武術起源於原始時代的狩獵與戰爭 (B)武術的真義在於霸凌辱人 (C)武術亦包含「武德」 (D)「武」是指止戈為武
39. 下列哪一種步法，是五步拳所使用的步法？ (A)馬步 (B)散步 (C)四六步 (D)三七步
40. 下列何者為抱拳禮的正確描述？ (A)大拇指內扣表示不自大、不驕傲 (B)左手四指併攏伸直表示德、智、體、美 (C)兩臂屈圓，表示五湖四海是一家 (D)以上皆是