

健教題庫

體育題庫

- () 下列關於預防眼睛疾病的方法，何者錯誤？ (A) 避免在車上看書或使用手機 (B) 避免長時間使用電腦 (C) 定期做視力檢查 (D) 在大太陽下看書光線較充足。
《答案》D
- () 張先生最近刷牙時，有牙齦出血化膿的現象。請問：張先生可能罹患下列何種口腔疾病？ (A) 齲齒 (B) 齒列不正 (C) 牙齒脫落 (D) 牙周病。
《答案》D
- () 關於汗臭的敘述，下列何者錯誤？ (A) 人體汗腺可區分為小汗腺及頂漿腺兩大類 (B) 運動後，盡速清洗身體或更換衣物，可以降低汗臭的出現 (C) 若出現汗斑，即便尋求專業的皮膚科醫師治療，也無法控制 (D) 汗水中的蛋白質和脂肪與細菌作用後，所產生的刺激性臭味即是俗稱的「狐臭」。
《答案》C
- () 阿貴這次去看牙醫，發現有幾顆蛀牙，但他平常吃冷或熱食時，一點感覺都沒有，請問牙齒可能受到侵蝕的程度為？ (A) 侵蝕到牙髓腔 (B) 侵蝕到象牙質 (C) 侵蝕到琺瑯質 (D) 牙根腐蝕。
《答案》C
- () 持續暴露於 85 分貝的環境高達 6~8 小時，便會造成聽力損失。請問長期處在以下哪一種音量不會造成耳朵的危害？ (A) 放鞭炮的聲音 (B) 工地鑽地的聲音 (C) 風吹動樹葉的聲音 (D) 透過麥克風大叫的聲音。
《答案》C
- () 小莉吃完拉麵與炸雞，覺得非常飽足。下列何者是人體負責分解食物，提供身體營養的系統？ (A) 呼吸系統 (B) 消化系統 (C) 生殖系統 (D) 運動系統。
《答案》B
- () 「維持良好的姿勢」可以照顧人體哪一個系統？ (A) 呼吸 (B) 消化 (C) 生殖 (D) 骨骼與肌肉。
《答案》D
- () 梅莉的爺爺因為肺氣腫住院。請問：肺臟在人體體腔的哪個位置？ (A) 胸腔 (B) 骨盆腔 (C) 腹腔上方 (D) 腹腔下方。
《答案》A
- () 關於青少年每日飲食指南，下列何者敘述錯誤？ (A) 永備尺泛指隨身用於測量之工具，像是運用個人身體估算食物份量 (B) 全穀雜糧類泛指米飯、麵食、吐司、麵包類。 (C) 蔬菜類與水果類一樣重要，每日皆需攝取。 (D) 豆魚蛋肉類的食物攝取進食順序建議為肉>蛋>魚>豆。
《答案》D
- () 關於人類營養素，下列敘述何者正確？ (A) 礦物質有助於血液凝固、血液帶氧、心臟跳動、神經系統傳導和新陳代謝的功能 (B) 蛋白質能持續提供身體熱量 (C) 醣類為構成細胞、修補身體組織及生長時不可或缺的重要物質 (D) 脂肪為人體能主要溶劑，參與生理作用、調節體溫等作用。

《答案》A

- () 運動處方設計原則之頻率項目，固定時間內身體活動的次數，主要是以何者為單位計算？ (A) 每天的運動次數 (B) 每週的運動次數 (C) 每月的運動次數 (D) 每季的運動次數。
《答案》B
- () 運動處方設計原則之強度項目，下列描述何者錯誤？ (A) 應當身體足以負荷 (B) 運動強度愈高愈好 (C) 應由低至中至高等強度進行運動 (D) 應循序漸進。
《答案》B
- () 體育活動中，何者不是導致發生運動傷害的原因？ (A) 設施不美觀 (B) 器材布置不當 (C) 設備毀損 (D) 天候影響。
《答案》A
- () 當發現水中有人溺水，這時首要應該做以下哪項動作？ (A) 大聲呼救 (B) 裝作不知道 (C) 立刻下水救人 (D) 站在岸邊等待別人來救援。
《答案》A
- () 跑步衝刺壓線為近終點時的技術，下列何者敘述正確？ (A) 盡可能將雙手前伸 (B) 身體後仰 (C) 以頭壓線 (D) 以胸口壓線。
《答案》D
- () 短距離跑比賽項目起跑的發令口號順序何者正確？ (A) 預備、各就位、鳴槍 (B) 預備、鳴槍 (C) 各就位、鳴槍 (D) 各就位、預備、GO。
《答案》D
- () 學校運動設施進行維修時，設有安全圍籬阻隔，這時想打球的我們應該怎麼做？ (A) 拆掉圍籬繼續打球 (B) 向老師抱怨，表達我們希望運動的請求 (C) 遠離或換個安全的地方打球 (D) 只要不影響施工，還是可以打球。
《答案》C
- () 下列關於排球跨步低手傳球的動作敘述，何者錯誤？ (A) 雙手自然伸直夾緊 (B) 雙腳自然開立與肩同寬並屈膝 (C) 右方來球時，先跨右腳 (D) 左方來球時，先移動右腳再跨左腳。
《答案》D
- () 下列何者是最安全的救生方式？ (A) 潛水救生 (B) 岸上救生 (C) 涉水救生 (D) 親自下水救人。
《答案》B
- () 低手傳球最佳擊球位置，應在大拇指往上延伸至腕關節上方約幾公分？ (A) 5公分 (B) 10公分 (C) 20公分 (D) 25公分以上。
《答案》B