

## 健教題庫

1. ( ) 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

2. ( ) 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

3. ( ) 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

4. ( ) 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

5. ( ) 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

6. ( ) 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

7. ( ) 「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

8. ( ) 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

9. ( ) 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

10. ( ) 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

## 體育題庫

11. ( ) 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

12. ( ) 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

13. ( ) 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

14. ( ) 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

15. ( ) 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

16. ( ) 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

17. ( ) 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

18. ( ) 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

19. ( ) 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

20. ( ) 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