

健教科

- () 1. 良好的溝通通常包含哪三個要素？
(甲)尊重 (乙)批評 (丙)同理 (丁)傾聽 (戊)忽視
(A)甲乙丙 (B)丙丁戊 (C)乙丙戊 (D)甲丙丁
- () 2. 「己所不欲，勿施於人」符合下列哪項增進人際關係的策略？ (A)主動關懷 (B)尊重他人 (C)營造自我風格 (D)表達自我
- () 3. 對於一個需要減肥的人來說，下列哪一組食物是較佳的選擇？ (A)炸雞腿飯一份、玉米濃湯一碗 (B)不吃飯，只吃零食 (C)鮭魚便當一份、奇異果一個 (D)炸雞一塊、中包薯條一包、中杯可樂一杯
- () 4. 胡亂服用坊間流行的減肥藥，可能對身體造成什麼影響？ (A)造成肝臟、腎臟的負擔 (B)導致厭食症 (C)促進身體健康且達到減肥之效果 (D)促進體內消化作用
- () 5. 下列關於家庭的敘述，何者錯誤？ (A)家庭是社會的基本單位 (B)隨著時代變遷，家庭也逐漸呈現多種型態 (C)在家中不像在外面，可以不必經營人際關係 (D)家庭在人格養成與價值觀建立，扮演舉足輕重的角色
- () 6. 下列有關處理家庭與人際關係的做法，何者錯誤？
(A)如果父母有衝突時，我願意傾聽、關懷，但不需要為此自責 (B)當我們在外面遇到挫折時，可找家人談談，但不應對家人發洩情緒 (C)當別人傷害我時，我不要急著討回公道，應先了解雙方是否有誤會 (D)聽到鄰居有家庭暴力事件發生，千萬不要插手，因為這是他們自己的家務事
- () 7. 祖御正值青春期的時候，請你幫他找出有助於青春期的發展的方法？ (A)多與同儕相處，減少和家人的溝通 (B)經營良好的人際關係 (C)身高不高，為避免自卑，只和相同身高的人做朋友 (D)多多注意同學間流行的事物，一定要跟上流行
- () 8. 良好的家庭關係可以增進家人間的互動與凝聚力，所以家庭事務最適合由誰負責？ (A)父親 (B)母親 (C)父母合力 (D)全家人
- () 9. 哲安看到好友承佑，因父母感情不佳而整天悶悶不樂，哲安很想幫助承佑，請問他可以怎麼做？ (A)鼓勵他逃家，自由自在又快樂 (B)告訴老師，請老師與承佑談一談 (C)慫恿承佑要求父母離婚，長痛不如短痛 (D)每天放學後帶他去遊樂場所玩個過癮，忘掉煩惱
- () 10. 在泡完三溫暖後馬上量體重，會發現體重減輕，請問是什麼因素造成？ (A)骨骼流失 (B)脂肪流失 (C)水分流失 (D)肌肉流失

體育科

- (C) 11. 在接盤動作中，以雙手掌上下合併夾住飛盤，就如同夾心麵包一般，準確性最高的是下列哪一種接盤動作？
(A)上手接盤 (B)下手接盤 (C)上下夾接 (D)空中接盤
- (C) 12. 下列有關飛盤的敘述，何者有誤？
(A)質材輕 (B)方便取得 (C)有限制活動場地 (D)易攜帶
- (D) 13. 關於接盤的方式敘述，何者不妥？雙腳略寬於肩，重心下蹲，直視傳盤者 (B)當飛盤進入兩手之間，雙手像三明治般往盤中心夾接 (C)當飛盤低於腰部時，雙手拇指在上，虎口朝外呈C字形 (D)不論飛盤來的方向，皆使用慣用手，虎口打開接盤
- (A) 14. 下列有關飛盤運動的敘述，何者錯誤？ (A)僅運用到手腕與手臂，因此須加強此部位的伸展運動 (B)飛盤有裂痕會影響飛行，不建議再使用 (C)注意投擲場地是否凹凸不平，以免發生運動傷害 (D)不受空間與人數影響
- (D) 15. 在進行團體跳繩時，搖繩者的動作首重下列何者？(A)觀察能力 (B)繩子高度 (C)口令聲音 (D)穩定度
- (A) 16. 選擇兩人以上的跳繩活動，無法增加下列哪一項要素？ (A)身高體重 (B)默契 (C)肌力 (D)合作態度
- (D) 17. 下列何者不屬於跳繩活動所能提升的身體適能？
(A)心肺耐力 (B)肌肉適能 (C)協調感 (D)身體組成
- (B) 18. 小馬為了提升心肺功能，上網查詢發現跳繩可以達到非常好的效果，請問持續跳繩1小時(100下/60秒)可以消耗約多少卡的熱量？ (A)215 (B)275 (C)500 (D)685
- (D) 19. 多數的運動競賽都是以向前方而行，看誰先通過終點來判定勝負，但有一項運動是持續「全身向後」，指的是哪一項運動？ (A)跳繩 (B)跳高 (C)划船 (D)拔河
- (A) 20. 下列何者為拔河比賽中防守的要領？(甲)用腳與全身力量 (乙)低姿勢防守力量較大 (丙)可利用高度落差進行攻防 (丁)腳的力量大於手 (A)甲乙丙 (B)甲丙丁 (C)乙丙丁 (D)以上皆是
- (B) 21. 小明身材壯碩，於是教練安排他站在拔河隊伍的最後一位，請問其身分是下列何者？ (A)一般選手 (B)後位選手 (C)正選選手 (D)背繩選手

- (C)22. 棒球比賽得分方式相當多元，下列何者為最有效率的方式？ (A)三壘安打 (B)觸擊 (C)全壘打 (D)保送
- (A)23. 一般來說，棒球比賽得分的最大利器是什麼？
(A)打擊與跑壘 (B)防守能力 (C)教練的指揮與調度 (D)裁判的判決
- (C)24. 一般來說，棒球運動起源於哪一項運動？ (A)壁球 (B)撞球 (C)板球 (D)壘球
- (D)25. 關於棒球接球動作哪一動作有錯誤？ (A)身體面向來球方向 (B)雙眼注視來球 (C)接球時，手套確實打開與來球成直角 (D)接到球時，雙手穩住，可大幅晃動