

適用班級: 301~312 畫卡

共 1 頁 命題教師: 吳蕙華、杜品萱 老師

____年 ____班 ____號 姓名 :

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，請你幫他找出有助於青春期人際發展的方法？ (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)鼓勵他蹓家，自由自在又快樂 (B)告訴老師，請老師與承佑談一談 (C)慇懃承佑要求父母離婚，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. 棒球比賽得分放式相當多元，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