

年 班 座號： 姓名：

一、選擇題：(每題 10 分。共 100 分)：

1. ( B ) 當健康數據超過標準值，一般人會用何種方式來維持健康？ (A)閱讀 (B)減重 (C)就醫 (D)旅遊。
2. ( A ) 以下哪一項與外食可能遇到的健康問題較無關聯？ (A)價格過高 (B)營養不均衡 (C)熱量攝取過高 (D)食材受到環境汙染。
3. ( C ) 選擇外食時，會留意蔬菜三明治裡沒有蛋也沒有肉，這是以下哪一方面的考量？ (A)熱量 (B)環境汙染 (C)營養均衡 (D)食材品質。
4. ( D ) 食補文化依照食物特性，根據每個人的以下哪一項，搭配合適效用的食材，以對身體產生益處；反之，則會讓身體產生不適的症狀。 (A)生日 (B)血型 (C)家庭 (D)體質。
5. ( D ) 保健食品在透過實驗證明其對人體無害且具保健功效，經衛生福利部嚴謹審查，通過核可取得健康食品標章的保健食品，才能稱為？ (A)衛生食品 (B)安全食品 (C)保健食品 (D)健康食品。
6. ( D ) 下列何種減重法常透過電視媒體或名人推荐，聲稱具有減肥療效，但消費者服用後，產生藥物依賴，停止服用後體重隨即回升？ (A)脫水減重法 (B)斷食減重法 (C)代餐減重法 (D)藥物減重法。
7. ( D ) 下列何種減重法是利用刺激腸道蠕動、進而促進排泄，減少熱量被吸收的機會？ (A)斷食減重法 (B)代餐減重法 (C)單一食物減重法 (D)排泄促進減重法。
8. ( B ) 使用三溫暖後，身體體重變輕是因何種物質減少？ (A)頭髮 (B)水分 (C)肌肉 (D)體脂肪。
9. ( A ) 阿龍近期考試多，下課後都待在家裡讀書，因此變得愈來愈胖，下列何種減重方式對他比較有益？ (A)多外出運動 (B)服用減肥藥品 (C)利用代餐減重法 (D)利用斷食減肥法。

10. ( A ) 中醫將食物依不同的特性與效用分為五類，其中包含下列哪一項？ (A)溫 (B)補 (C)冰 (D)瀉。

二、選擇題：(每題 10 分。共 100 分)：

11. ( C ) 下列何者不是奧林匹克的價值教育？(A)努力的樂趣 (B)追求卓越 (C)心靈不平衡 (D)公平競爭。
12. ( C ) 奧林匹克運動會每幾年舉行一次，下列何者正確？(A)每 2 年 (B)每 3 年 (C)每 4 年 (D)每 5 年。
13. ( D ) 下列何者運動不是投擲動作演繹而成？(A)籃球 (B)棒球 (C)標槍 (D)跳遠。
14. ( A ) 下列何者選項是投擲器材中最重的？(A)鉛球 (B)棒球 (C)壘球 (D)標槍。
15. ( A ) 2025 年 NBA 總冠軍是下列哪支球隊，請選出正確答案？(A)雷霆 (B)溜馬 (C)湖人 (D)騎士。
16. ( D ) 小雯想要去打保齡球，請問小雯應該穿著哪種鞋子去打保齡球較合適？(A)籃球鞋 (B)釘鞋 (C)慢跑鞋 (D)保齡球專用鞋。
17. ( D ) 下列何者不是保齡球場場地設施？(A)球瓶 (B)電腦計分螢幕 (C)回送球機 (D)籃球框。
18. ( B ) 下列何者不是保齡球計分的術語？(A)洗溝 (B)扣籃 (C)全倒 (D)火雞。
19. ( C ) 下列何者不是籃球三對三比賽中常見的進攻基本組合？(A)傳切 (B)擋拆 (C)扣球 (D)切傳。
20. ( B ) 下列哪個水域較安全，適合戲水？(A)蝙蝠洞 (B)太平游泳池 (C)學校池塘 (D)石門水庫。