

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薦，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。