

一、是非題

1. (○) 《用腳飛翔的女孩》麗娜·連恩，即使失去雙手，她仍以積極樂觀的態度完成她的夢想，在心理方面，可說是一位健康的個體。
2. (×) 1 分鐘連續跳繩 200 下和 3 分鐘內累積跳繩 200 下的運動強度一樣。
3. (○) 人的健康狀態隨時都在改變，不同的人生階段會有不同的健康需求。
4. (×) 立定跳遠是健康體適能的肌力檢測方法。
5. (○) 擁有良好的體適能，可以促進身心健康與發育。
6. (×) 世界衛生組織 (WHO) 於 1948 年對健康 (health) 的定義為「健康是沒有疾病或不會感到虛弱。」**解析**：是指身體 (生理)、精神 (心理) 及社會 (社交) 都處於一種完全安寧的狀態，而不僅是沒有疾病或虛弱。
7. (×) SH150 中 150 代表包含學校體育課，每週運動時間要有 150 分鐘以上，就能促進健康。**解析**：不包含學校體育課。
8. (×) (羽球) 羽球比賽時，不論單、雙打，只有發球方可以得分。
9. (○) (羽球) 學習羽球米字步法是掌握擊球時機、適當擊球位置與擊球穩定性的關鍵因素。
10. (×) 正確的站姿需要挺直背部，下巴往前伸長。收縮胸部、挺起腹部、使背部變平、膝關節伸直。**解析**：縮回下巴並伸長後頸。挺起胸部、收縮小腹。
11. (○) 起跑的時候，跑者的手或腳不得超過或置於起跑線之上。
12. (×) 運動處方的紀錄執行成果，至少要 21 天才能養成習慣並且產生效**解析**：至少 4~6 週以上。
13. (○) 低頭族容易有肩頸壓力和眼睛疾病，所以要適時的休息，也可透過簡單的肩頸運動來舒緩肩頸壓力。
14. (×) 充足睡眠有助於大腦重新充電，不論何時睡覺，都應睡滿 8 小時為宜。**解析**：要每天晚上 10 點以前睡。
15. (×) 考試前因為緊張焦慮而睡不著，是因為生理層面影響心理層面。**解析**：是心理層面影響身體層面。
16. (×) (羽球) 羽球發球的擊球瞬間，球一定要超過腰部。
17. (×) 田徑短距離與長距離選手的起跑姿勢都是相同的。**解析**：短距離比賽採蹲踞式起跑，長距離比賽採站立式起跑。
18. (○) 生活型態是指一個人生活的方式，包括社會關係模式、消費模式、娛樂模式和穿著模式等，它可反映一個人實際的生活方式、興趣與想法等。
19. (○) (羽球) 相較於正手拍而言，反手拍通常是大家較不擅長的，容易擊出軟弱飛球，因此反手拍的練習是相當重要的。
20. (○) 健康的社會是指個人有能力創造並維持與他人之間的和諧關係。能夠增進家人感情，促進朋友情誼，重視人與環境關係等。
21. (×) 生活型態是指一個人生活的方式，不易反映出一個人實際的生活方式、興趣與想法等。**解析**：「易反映出」一個人實際的生活方式。
22. (×) 社會層面健康的人能夠喜歡自己、肯定自己，知道自己的潛力，可以應付生活壓力，也能適當控制與表達內心情緒，並且可以面對挫折、憤怒等情緒困擾。**解析**：社會層面改心理層面
23. (○) (羽球) 羽球比賽結束時，無論勝或負，除了相互握手為禮，也要向裁判握手，表示感謝。
24. (×) (棒球) 雙殺傳球時，踩於壘包上傳球即可。
25. (×) 青少年不喜歡運動，是因為升學的壓力以動態生活的時間增加。**解析**：靜態生活的時間增加。
26. (×) 為了追求好成績，每天熬夜 K 書，這是健康的生活習慣。**解析**：熬夜可能造成免疫力下降、容易生病，甚至影響情緒與判斷力。

27. (○) 近年來癌症、高血壓、心臟病等慢性病成為國人主要死因，甚至有年輕化的趨勢。
28. (○) 無論站姿坐姿，保持肩頸「挺拔」就是最好的原則。
29. (○) 健康的社會是指個人有能力創造並維持與他人之間的和諧關係。
30. (○) 因醫療資源分布不均，導致東部地區民眾就醫不便，因而影響個人的健康，這是屬於影響國人健康因素中的醫療服務系統因素。
31. (○) (排球) 排球傳球方式大致可分為「低手傳球」與「高手傳球」兩種類型。
32. (×) (羽球) 羽球比賽進行中交換場地時，為了節省時間，可以直接從球網下方穿過。
解析：基於羽球禮儀，不可從球網下方穿過。
33. (○) (棒球) 夾殺發生時，防守方可做假動作傳球來引誘跑者。
34. (×) 參與籃球運動時直接上場邊打邊熱身即可，無須在上場前額外的熱身以免浪費時間。
35. (×) (羽球) 羽球拍的握法可隨個人喜好自行選擇，舒適即可，無須特別練習。
36. (○) 根據研究指出，影響健康的因素中，以生活型態為最主要影響因素。
37. (×) 一個人要有虔誠的宗教信仰，使心靈有所依歸，才稱得上是真正的健康，所以無神論者不可能健康長壽。**解析**：心靈的健康是存在自己內在的東西，不一定要靠信仰。
38. (○) 田徑接力賽常見的傳接棒方法有下壓式接棒與上挑式接棒。
39. (×) 根據前衛生署署長楊志良在 2014 年的評論報告，影響健康的因素是醫療服務、衛生環境及優生保健三項因素所決定的。
解析：加拿大前衛生福利部部長婁蘭德提出：影響健康的因素是生活型態、環境、醫療服務系統和生物遺傳四種因素。
40. (×) 參與任何運動，為了省錢，不需要購買額外的保護配備。

二、單一選擇題

41. (D) 空氣中有多種成分與懸浮微粒，其中對人體傷害最大的是？
(A) 氧氣 (B) 一氧化氮 (C) 懸浮微粒 PM10 (D) 細懸浮微粒 PM2.5。
42. (D) (棒球) 手套的最佳接球處為？
(A) 手套任何位置 (B) 手套掌根處 (C) 手套球網處 (D) 手套球檔處。
43. (D) 人體的系統中，唯一男女構造不同的是哪一個系統？
(A) 泌尿系統 (B) 肌肉和骨骼系統 (C) 內分泌系統 (D) 生殖系統。
44. (C) 田徑 4x100 公尺的接力區為多少公尺？
(A) 20 公尺 (B) 25 公尺 (C) 30 公尺 (D) 35 公尺。
45. (A) 以充足的睡眠來說，一天至少睡足幾小時？
(A) 8 (B) 6 (C) 5 (D) 4。
46. (A) 阿昱對未來充滿著夢想，為了讓自己能專注的學習，他每天規律的作息，並養成早起打球的習慣，是屬於全人健康層面的哪一種？
(A) 生理 (B) 心理 (C) 社會 (D) 心靈。
47. (D) 關於接力賽跑的規則，下列何者正確？
(A) 在接力區域前就可先接棒 (B) 傳棒者未將棒子順利交出而掉棒時，視為犯規 (C) 掉棒時不可由傳棒者去撿棒子，接棒者才可撿 (D) 第一棒選手握接力棒；準備起跑時，棒子超出起跑線的部分不可觸及地面。**解析**：(C) 由傳棒者去撿。
48. (D) 面對夏日運動，我們可以做好那些預防工作來避免傷害？
(A) 避免中午運動 (B) 運動前、中、後都要補充足夠水分 (C) 周全的防晒措施 (D) 以上皆是。
49. (C) 健康的層面會互相影響，下列何種情況與所造成的影響不符？
(A) 為了運動而疏忽朋友的相處，是身體影響社會 (B) 輸了比賽鬱鬱寡歡，是社會影響心理 (C) 與網友聊天聊到很晚而影響學習，是心理影響身體 (D) 與同學吵架而心情低落，是社會影響心理。**解析**：社會影響身體。
50. (D) 剛上國中的小麗不知道自己的生理期來了，MC 弄得整件褲子都是，小麗不知所措的哭了，請

問小麗的哪個系統正在發展中？

(A)循環系統 (B)呼吸系統 (C)內分泌系統 (D)生殖系統。

解析：男女進入青春後，因荷爾蒙的分泌產生第二性徵，女生從青春開始，每個月就會有一次的月經。

51. (B) (排球) 排球最基本、最重要的動作技術為下列何者？

(A)高手傳球 (B)低手傳球 (C)低手發球 (D)高手發球。

52. (D) 在 100 公尺短跑的比賽中，何時才可以減速？

(A)起跑時 (B)跑到 50 公尺處 (C)終點線前 (D)做完壓線動作。

53. (D) (籃球) 下列何者為籃球傳接球的時機或是目的？

(A)製造自己得分機會 (B)執行進攻戰術 (C)傳給有空檔的隊友，遠離擁擠區域 (D)以上皆是。

54. (D) (籃球) 三威脅姿勢有助於我們銜接哪些動作？

(A)運球切入 (B)跳投得分 (C)傳球助攻 (D)以上皆是。

55. (D) (排球) 排球低手傳接球的動作要領以下何者為「非」？

(A)手腕下壓 (B)手臂伸直 (C)膝蓋微彎 (D)擊拳頭位置。

解析：擊球位置應落在手腕至肘關節之間，手腕上方的 10~15 公分為宜。

56. (C) (籃球) 對於運球動作的敘述，下列何者正確？

(A)雙眼注視球體避免球被抄走 (B)運球過人時一手運球，另一手擋在球前方 (C)雙膝微彎，降低重心 (D)雙腳併攏站立。

57. (C) 正確的坐姿須符合哪些條件？甲—頭頸往前傾；乙—膝關節彎曲 45 度；丙—兩腳著地；丁—背部挺直。

(A)甲丁 (B)乙丙丁 (C)丙丁 (D)甲丙丁。

58. (C) (籃球) 下列籃球傳接球的策略敘述，何者為非？

(A)與防守者搶位置，搶站於前方方便接球 (B)拉近與傳球者的距離，透過肢體的溝通或互動。引導傳球者過頂傳球，接球者轉身後順利接到球 (C)緊貼防守者，阻礙防守者的活動施展空間，讓隊友可以把球傳過來 (D)持球者運球到與接球者同一側，形成有利於接球的角度傳給接球者。

解析：緊貼防守者不利於隊友傳球過來，而且阻礙防守者的過程可能造成犯規。

59. (C) 以下哪項運動，發生運動傷害的機會最低。

(A)籃球 (B)足球 (C)排球 (D)橄欖球。

解析：越多身體接觸與碰撞的球類運動，更容易發生運動傷害。

60. (D) (甲)身高太高(乙)運動員(丙)體重過重(丁)體能較差。以上哪些情況，在初期運動時應以 60 %最大預估心跳率為基準？

(A)甲乙丙丁 (B)甲丙丁 (C)甲乙 (D)丙丁。

61. (A) 家中有糖尿病的家族史，是屬於哪一種影響健康的因素？

(A)生物遺傳 (B)生活型態 (C)環境 (D)醫療服務系統。

62. (D) 長時間熬夜、睡眠不足所造成的影響，不包括以下何者？

(A)影響隔天精神，使注意力不集中 (B)學習能力降低 (C)影響情緒與判斷力 (D)免疫力上升而不容易生病。

63. (D) 下列誰具有比較健康的生活型態？

(A)小黃上體育課時，坐著和同學聊天 (B)小莊每天補習到晚上 10 點左右，早上 6 點起床準備上課 (C)小陳放學時間喜歡買雞排配珍奶填飽肚子 (D)小趙覺得壓力大時，會去跑操場散心。

64. (B) 良好的體適能可帶給身體多種好處，下列何者為非？

(A)促進心理健康、紓解壓力 (B)在兒童、青少年發育期間，是幫助長高的唯一有效方法 (C)降低心血管疾病發生 (D)降低罹患糖尿病的機會

解析：適當合宜食物（牛奶、雞蛋等…）、跳躍運動、早睡、少糖在長高年齡中的有利因素。

65. (C) (籃球) 下列何者籃球運動的傳球方式，是最常見且能夠快速精準的將球傳向任何位置的隊友？
(A)地板傳球 (B)過頂傳球 (C)胸前傳球 (D)側邊傳球。
66. (B) 下列何者並非PM2.5 對身體產生的影響？
(A)形成支氣管纖維化 (B)促進血液循環 (C)形成肺氣腫 (D)引起過敏或呼吸道疾病。
67. (A) 不喜歡運動可能會對健康造成何種影響？
(A)易罹患代謝疾病 (B)新陳代謝上升 (C)體重下降 (D)肌耐力增加。
68. (D) 請問各國新冠肺炎公費疫苗的提供與否是屬於哪一健康的影響因素？
(A)生活型態 (B)生物遺傳 (C)環境 (D)醫療服務系統。
69. (B) 田徑運動中的團體競賽項目是指
(A)馬松拉賽跑 (B)接力賽跑 (C)100 公尺賽跑 (D)全能項目。
70. (A) (棒球) 棒球場上，投手丘到本壘板的距離為幾公尺？
(A)18.44 公尺 (B)18.50 公尺 (C)19 公尺 (D)20 公尺。
71. (B) 影響健康的因素中，下列何者是造成死亡最大的原因？
(A)生物遺傳 (B)生活型態 (C)環境 (D)醫療服務系統。
72. (D) 下列哪一個方法無法增進接力賽跑的成績？
(A)訓練跑者的速度 (B)隊員間隨時練習及討論 (C)練習傳接棒動作 (D)練習時採個別訓練的方式。
73. (C) 臺灣新冠肺炎疫苗 2021/3/22 開打，於上午 7 點 40 分由行政院長蘇貞昌帶頭，接受全臺第 1 針的 AZ 疫苗，成為防疫史上重要的日子，這一針不只是能起帶頭作用、安定民心，也象徵臺灣進入新的防疫時代，與國際正式接軌，請問是屬於影響健康的四大因素的哪一個呢？
(A)生活型態因素 (B)環境因素 (C)醫療服務系統因素 (D)生物遺傳因素。
74. (D) 小傑長期姿勢不良，請問如不改善，可能會造成哪些後果？甲—頸、背部和四肢肌肉甚至會出現緊繃、疼痛的現象；乙—容易覺得累、工作效率差；丙—壓迫心臟和肺臟，影響呼吸和血液循環；丁—背肌使力不當導致腰痠背痛、駝背。
(A)甲乙丙 (B)甲丙丁 (C)甲乙丁 (D)甲乙丙丁。
75. (A) 影響健康的四大因素，哪一個影響力最大？
(A)生活型態 (B)生物遺傳 (C)環境 (D)醫療服務系統。
76. (B) 下列選項何者不是健康生活的重要性？
(A)預防慢性病的發生 (B)達到瘦身的功用 (C)達到預防勝於治療的目的 (D)達到健康長壽。
77. (B) (排球) 關於低手傳球時的動作敘述，以下何者正確？
(A)肩膀繃緊，上半身保持前傾 (B)膝蓋微彎並保持彈性 (C)低手傳球的手型，右手拇指應交疊在左手拇指上 (D)在尚未擊到球時，就先將低手的擊球動作姿勢做好。
78. (B) (羽球) 羽球正手發高遠球的目的是？
(A)依照規則規定發球 (B)逼使對手遠離中心點 (C)展現自己的發球力量 (D)讓對手比較好打。
79. (C) 為了避免運動時呼吸到不乾淨的空氣，下列作法何者錯誤？
(A)避免在交通繁忙地區從事運動 (B)盡量選擇室內運動 (C)肺部可過濾所有氣體故無須理會 (D)查看有關空氣品質的資訊作為參考。
80. (B) 影響一個人的健康狀態因素中，個人的生活型態占了約一半的影響力，而其中很重要的一項是？
(A)家庭 (B)飲食習慣 (C)金錢 (D)感情。