

# 西港國中 112 學年度上學期一年級健體領域補考題庫

\* 選擇題：每題 10 分，共 10 題。

A1.下列何者為生長發育較快速的階段？

- (A) 青春期 (B) 成年期 (C) 壯年期 (D) 老年期

B2.下列敘述中，何者不屬於護眼好習慣？

- (A) 定期接受視力檢查 (B) 只要光線足夠，躺在床上看書也無妨
- (C) 天天戶外活動 120 分鐘，下課時間離開教室運動或散步
- (D) 注意自己閱讀及寫作業的姿勢，與書本保持 35 公分的距離

C3.小明的牙齒最近對溫度、酸、甜感到非常敏感，請問小明的牙齒可能被齲蝕至何處？

- (A) 牙根 (B) 牙髓腔 (C) 象牙質 (D) 琥珀質

D4.下列有關自我概念的敘述，何者正確？

- (A) 自我概念形成後無法改變
- (B) 自我概念必須等到成年期才會形成
- (C) 自我概念是指對自己單方面的看法
- (D) 健康的自我概念會伴隨更好的自信與人際互動

C5.事故傷害包括環境及人為因素，其中常見的人為因素不包含以下哪一項？

- (A) 安全知識不足 (B) 身心狀況不穩定
- (C) 聽信親友的建議 (D) 操作技師生疏與缺乏

B6.健康體適能檢測項目中的柔軟度，是以何種檢測作為判斷的依據？

- (A) 身高、體重 (B) 坐姿體前彎
- (C) 立定跳遠 (D) 仰臥起坐

D7.健康體適能的益處為何？

- (A) 促進生、心理健康 (B) 改善身體功能
- (C) 降低罹患疾病的風險 (D) 以上皆是

D8.在體育活動中導致傷害發生的原因？

- (A) 人為疏忽 (B) 器材布置不當 (C) 設備毀損 (D) 以上皆是

A9. PU 材質的跑道有哪項特點？

- (A) 彈性佳 (B) 環保
- (C) 造價低 (D) 以天然橡膠為材質

B10.下列何者屬於慢跑鞋的特性？

- (A) 抓地力強 (B) 彈性又透氣
- (C) 高筒保護踝關節 (D) 適合左右快速移動