

## 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）青春期的（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齶蝕至何處？  
（A）牙根（B）牙髓腔（C）象牙質（D）琺瑯質
- 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）操作技術生疏與缺乏
- 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