

一、單一選擇題

1. (D)關於孕期身體變化，以下何者有誤？ (A)13 週前，身體會發熱，容易倦怠、疲勞 (B)14~28 週，胎兒成長速度加快，媽媽體重增加、呼吸變喘 (C)14~28 週，體型明顯改變，媽媽乳房變大，出現妊娠紋 (D)28 週後，胎兒生長快速，胎頭下降媽媽下肢水腫、腰痠背痛明顯減少。
2. (B)關於孕期中會發生的狀況，以下說明何者錯誤？ (A)孕婦需要較多的氧氣交換，呼吸空間又因為胎兒壓迫，身體自然會增加呼吸頻率，導致呼吸變喘 (B)因為胎兒及子宮變大，孕婦身體重心向後傾，容易造成脊椎側彎 (C)因為子宮脹大，以及骨盆及韌帶腫脹，導致壓迫到膀胱，孕婦常常會覺得有尿意，跑廁所次數變多 (D)懷孕時，孕婦腸道蠕動會變慢，加上寶寶壓迫孕婦腸道，使食物通過腸道的速度更慢，排便就變困難，容易造成便秘。
3. (B)關於唐氏症，以下說明何者錯誤？ (A)唐氏症是染色體異常疾病，多為偶發，並非來自遺傳 (B)唐氏症比一般人多出部分或完整的第 11 對染色體 (C)唐氏症具有特殊的外表特徵、身材較矮小、生長發育遲緩，並影響中樞神經系統，導致智能障礙、發展遲緩、痛覺不敏感、認知功能減退及行為問題等 (D)高齡產婦生出唐氏症寶寶的機會較高，可在懷孕 16~18 週時，可安排羊膜穿刺檢查，就能得知胎兒是否有染色體異常的疾病。
4. (D)營養對生長發育非常重要，青少年時期需要均衡的飲食，否則會影響正常生長發育。而某些營養素對我們生長發育有很大助益，關於這些營養素的概念，下列敘述何者錯誤？ (A)蔬果中的礦物質，可使生理機能正常運作 (B)維生素 C 幫助膠原蛋白形成，促進腸道對於鈣質的吸收 (C)鐵是製造紅血球的原料，可從紅肉及深綠色蔬菜中補充所需要的鐵 (D)鈣質可提供肌肉的生成，改善生理期疲勞感。可從瘦肉、動物肝臟、蛋黃等食物中獲得。
5. (C)死亡的定義，以下何者有誤？ (A)沒有心率、呼吸及神經反射 (B)腦幹在內的全腦功能喪失而腦死 (C)大腦的功能喪失，但腦幹是好的 (D)心跳、呼吸功能呈現不可逆的停止與中樞神經功能停止。
6. (A)鳳茹的外婆因為乳癌過世，讓鳳茹的媽媽傷心不已，鳳茹的媽媽告訴鳳茹她最近常懷疑自己是否也跟外婆一樣，罹患了乳癌。如果你是鳳茹，你會怎麼做？ (A)建議媽媽進行健康檢查 (B)安慰媽媽，「不會，乳癌不會遺傳」 (C)告訴媽媽不要胡思亂想 (D)讓媽媽少吃十字花科蔬菜，以降低罹癌風險。
7. (D)下列關於止血法的敘述，何者錯誤？ (A)前臂大出血時可壓肱動脈止血 (B)將受傷肢體抬得比心臟高，可幫助止血 (C)止血點止血法的原則是將血管壓扁在骨骼上 (D)傷口若布滿碎玻璃，應使用直接加壓止血法。
8. (C)請依順序排列心肺復甦術操作程序？甲：求救；乙：確認現場環境安全；丙：使用 AED 電擊；丁：胸部按壓；戊：確認反應及呼吸。 (A)甲→戊→乙→丁→丙 (B)甲→乙→戊→丁→丙 (C)乙→戊→甲→丁→丙 (D)戊→乙→丁→丙→甲。
9. (D)有關運動後的水分補充，最簡單適宜採用下列何者作為基準，進行適當補償運動期間所流失的體液？ (A)口腔乾燥的感覺 (B)生理口渴的感受 (C)運動前後的體重差 (D)以上皆可。

10. (C)排球場上遠離球網的扣球方式，採何種方式扣球較為適宜？ (A)刺球 (B)吊球 (C)扣平推球 (D)以上皆可。
11. (B)排球靠近網前扣球時，要注意提肘並且前臂快速收回的原因為？ (A)展現敏捷能力 (B)避免觸網 (C)動作慣性 (D)避免影響對手接球視線。
12. (B)桌球抽球回擊的路徑主要呈現何種軌跡？ (A)上飄 (B)下墜 (C)左彎 (D)右彎。
13. (B)關於羊膜穿刺的敘述，下列何者錯誤？ (A)是指在超音波導引之下，將一根細長針穿過孕婦肚皮，抽取一些羊水的過程 (B)懷孕第 36~38 週左右是羊膜穿刺最佳的時機 (C)羊膜穿刺術是利用羊水分析胎兒的染色體組成 (D)能及早診斷出胎兒是否有遺傳性疾病，如唐氏症。
14. (A)此時的飲食建議為：水分加碳水化合物，請判斷上述為哪一個運動階段適合的飲食？ (A)運動前 (B)運動中 (C)運動後 (D)各階段皆適合。
15. (B)此時的飲食建議為：水分加碳水化合物加電解質，請判斷上述為哪一個運動階段適合的飲食？ (A)運動前 (B)運動中 (C)運動後 (D)各階段皆適合。
16. (C)此時的飲食建議為：水分加碳水化合物加電解質加蛋白質，請判斷上述為哪一個運動階段適合的飲食？ (A)運動前 (B)運動中 (C)運動後 (D)各階段皆適合。
17. (A)運動時間大於幾分鐘？開始需要在運動中適當攝取碳水化合物，以保持運動中身體的高能量和正常血糖水準。 (A)45 分鐘 (B)60 分鐘 (C)75 分鐘 (D)80 分鐘。
18. (C)人體水分率流失到多少百分比？將容易呈現昏迷現象並有死亡之威脅。 (A)3%~5% (B)6%~8% (C)9%~12% (D)1~2%。
19. (B)人體水分率流失到多少百分比？就可能發生失去肌肉收縮能力與耐力現象。 (A)1% (B)2% (C)3% (D)5%以上。
20. (C)人體水分率流失到多少百分比？即可能開始呈現虛弱及心臟耐受力減少的情形。 (A)1% (B)2% (C)3% (D)5%。
21. (B)(甲)天然海鹽水、(乙)可樂、(丙)運動飲料、(丁)牛奶。上述飲品，何者最適合在運動過程中適時補充。 (A)甲乙 (B)甲丙 (C)丙丁 (D)乙丁。
22. (D)下列哪一種運動型態，在運動中碳水化合物攝取的需求最高？ (A)跳繩 (B)籃球比賽 (C)健走 (D)鐵人三項。
23. (B)運動後多少分鐘內？宜補充所有流失的水分。 (A)10~20 分鐘 (B)20~30 分鐘 (C)30~40 分鐘 (D)40~50 分鐘。
24. (A)籃球比賽致勝最重要的條件為下列何者？ (A)防守 (B)進攻 (C)外線 (D)中距離跳投。
25. (A)「小山，你的雙手要張開一點，一手對球壓迫、另一手記得防止對方傳球，持續對球壓迫與干擾。」從以上老師給小山的口頭回饋中，可以判斷老師在提醒籃球防守姿勢的哪個動作？ (A)善用雙手 (B)保持平衡 (C)底盤寬穩 (D)以上皆非。
26. (B)「小明，身體重心要放低，膝蓋彎曲微蹲，上半身稍微前傾，才能對進攻者的方向變動，及時反應變換。」從以上老師給小明的口頭回饋中，可以判斷老師在提醒籃球防守姿勢的哪個動作？ (A)善用雙手 (B)保持平衡 (C)底盤寬穩 (D)以上皆非。
27. (C)「丸子，兩腳張開一些，要比肩膀還寬一點，同時一腳前、一腳後並且保持穩定，讓進攻者不易變換方向。」從以上老師給丸子的口頭回饋中，可以判斷老師在提醒籃球防守

- 姿勢的哪個動作？ (A)善用雙手 (B)保持平衡 (C)底盤寬穩 (D)以上皆非。
28. (C)排球扣球的助跑要領為雙臂自然前後擺動，起跳時的要領為下列何者？ (A)右手在前，左手在後擺動 (B)左手在前，右手在後擺動 (C)雙臂向後擺動 (D)只要自己感覺動作流暢，怎樣擺都可以。
29. (A)排球扣球起跳位置須距離來球多大的距離為宜？ (A)一個手臂長 (B)二個手臂長 (C)二公尺長 (D)三公尺長。
30. (B)排球扣球的揮臂動作中，上肢帶動的順序為下列何者？ (A)肘→肩→腕 (B)肩→肘→腕 (C)腕→肘→腕 (D)肘→腕→肩。
31. (D)下列排球的扣球技術中，何者扣球後的球速，相對慢於其他者？ (A)扣左、右斜線球 (B)刺球 (C)扣平推球 (D)吊球。
32. (D)桌球抽球後導致球體快速旋轉，進而產生特有的軌跡路徑？此現象為物理上的什麼原理？ (A)慣性定律 (B)牛頓定律 (C)重力加速度 (D)馬格努斯效應。
33. (D)桌球比賽中，抽球可以回擊對手擊過來的哪一類球？ (A)下旋球 (B)左旋球 (C)右旋球 (D)以上皆可。
34. (C)小明在足球場上比賽且控球在腳下，行進中場時對方逼近搶球，小明除了進行「護球動作」外，也看到同隊友上前接應。接下來小明下一步適宜採用哪些策略？甲、將球傳出，乙、與隊友組織進攻，丙、繼續延長持球時間，丁、直接射門。 (A)丙丁 (B)乙丙 (C)甲乙 (D)甲丁。
35. (C)小明在足球場上比賽且控球在腳下，行進中場時對方逼近搶球，小明除了進行「護球動作」外，「尚未」看到隊友能上前跟他接應。所以小明下一步適宜採用哪些策略？甲、將球傳出，乙、與隊友組織進攻，丙、繼續延長持球時間，丁、直接射門。 (A)甲 (B)乙 (C)丙 (D)丁。
36. (C)甲、提高重心，乙、降低重心，丙、保持側身，丁、正向面對敵方防守員，以看清動線，戊、利用外側腳控球，己、利用內側腳控球。上述何者為足球護球動作的技術要領？ (A)甲乙丙 (B)乙丙丁 (C)乙丙戊 (D)甲乙丁。
37. (B)下列哪些為足球場上常見到的組織進攻戰術？甲、跑位接應，乙、短傳，丙、傳切，丁、2-3 區域協防，戊、掩護，己、盤運球。 (A)甲乙丙丁戊己 (B)甲乙丙戊己 (C)丙丁戊己 (D)甲丙己。
38. (A)仰泳划手動作的階段順序應為下列何者循環？ (A)啟動→抓水→推水→回復 (B)抓水→推水→啟動→回復 (C)啟動→推水→抓水→回復 (D)抓水→啟動→推水→回復。
39. (D)仰泳時，若水不斷地撥到臉上，可能的原因為何？ (A)划手不平衡 (B)泳姿不平衡 (C)手掌未成手刀狀，導致出水時帶起過多水花 (D)以上皆是。
40. (D)下列何者是普遍孕晚期（28 週以上）階段，媽媽會出現的現象？ (A)身體適應懷孕過程，因此睡眠品質變好了 (B)胎兒胎位改變，重心下移，所以媽媽比較不會腰痠背痛 (C)胎兒擠壓了腹腔，因此糞便受擠壓而更容易排便 (D)因為胎兒造血的需求增加，因此媽媽也容易因為貧血而頭暈。
41. (B)懷孕的每個階段因為胎兒發育的不同，因此所需要的養分也都不同，在孕晚期的階段，因分娩和泌乳會讓媽媽流失大量鐵質，且根據研究發現，植物性和動物性的鐵質，在人體的吸收比率各約為 7% 和 30%（平均值，實際吸收又因每個人的身體狀況而異），因此應攝取什麼樣的食物，對於養分補充最為有效呢？ (A)多攝取深綠色的蔬菜 (B)

可攝取紅肉來補充 (C)醫生開的鈣片 (D)多補充奶類製品，因為可同時補充蛋白質。

42. (C)一般來說，「自然產住院三天左右即可出院」而「剖腹產則要住院五天左右才能出院」，關於此段敘述，你認為下列關於這兩種生產的描述何者較不正確呢？(A)自然產是胎兒經過母親產道離開子宮的自然生產方式 (B)剖腹產是利用手術切開腹部與子宮壁將胎兒分娩出來的人為生產方式 (C)剖腹產因為住院比較多天，所以可以額外得到的醫療照顧也比較多 (D)自然產的恢復比較快，所以不需要住院太多天。
43. (B)關於青春期的飲食部分，下列敘述何者正確？(A)鈣質的補充可以藉由咖啡加牛奶，來提高吸收率 (B)蛋白質的攝取在這個階段很重要，因為足夠的蛋白質可以幫助身體增長肌肉 (C)每天應攝取三份的水果，因為豐富的維生素可以促進發育且維護健康 (D)每個階段所需要的養分不同，因此可以依據每個階段的重點來補充，不一定各種營養都要攝取到。
44. (C)關於老化的描述，下列何者錯誤？(A)老化代表身體細胞逐漸的衰退，導致身體器官功能逐漸的喪失 (B)老化的狀況有視力衰退或聽力損失 (C)年紀大了外出群聚的機會也減少了，因此被傳染感冒的機會下降了，所以抵抗力會慢慢的變好 (D)更年期的女性，鈣質流失而造成骨質疏鬆的現象也是一種老化。
45. (C)心肺復甦術簡稱 CPR，是一種藉由「胸外按壓」的救命動作，請將下列步驟排列出正確的程序？甲：叫（確認患者意識）；乙：使用 AED 電擊；丙：叫（求救）；丁：確認現場環境安全；戊：胸部按壓 (A)甲丙丁戊乙 (B)戊丙甲丁乙 (C)丁甲丙戊乙 (D)乙丁戊甲丙。
46. (C)當你在幫傷者實施 CPR 時，下列何者是你不需要去注意的？(A)躺的地方不能太軟，避免按壓的施力錯誤 (B)不能按壓到胃部，避免傷者嘔吐 (C)先把傷者搬到舒適的地點，避開水泥地，避免急救員膝蓋跪到破皮 (D)除非必要（例如：移動），施行 CPR 後不可中斷十秒以上。
47. (D)當身體出現癌症細胞攻擊的時候，我們能察覺下列哪些症狀呢？甲：身體出現腫塊；乙：持續 1~2 個月沒有癒合的傷口或潰瘍；丙：出現泡泡尿；丁：不明原因出血；戊：出現吃多喝多尿多的三多現象；己：長時間不明原因體重減輕；庚：容易疲勞 (A)乙丙戊庚 (B)甲丙丁庚 (C)乙戊己庚 (D)甲乙丁己。
48. (C)關於糖尿病生理上的描述，下列何者是正確的？(A)糖尿病是因為太愛吃甜食的人才會有 (B)糖尿病人的胰臟是完全無法製造胰島素的 (C)糖尿病人的胰島素有可能無法起作用，所以血糖才無法下降 (D)造成糖尿的原因是因為腎臟將糖代謝出來，才會在尿中含有糖份。
49. (A)如果是糖尿病可能的高危險群（有家族史、暴飲暴食、缺乏運動、肥胖等），下列何者不是對於改善及預防糖尿病發生的有效方法？(A)可依照血糖高低的起伏，自己決定施打胰島素 (B)將不良的飲食習慣調整為健康且均衡，定食定量的飲食 (C)透過建立運動習慣來改善 (D)要注意並控制醣類的攝取。
50. (C)在量血壓的時候，下列何者不是需要注意的？(A)腰部挺直，手臂水平放置平面上 (B)量測之前先上廁所，不要憋著尿量測 (C)翹腳或盤腿，只要是身體最舒服的姿勢都可以 (D)量測時讓心情放鬆，避免交談。
51. (D)下列何者可能是懷孕婦女孕晚期會出現的身體變化？(A)睡眠品質不佳 (B)下肢水

腫 (C)腰酸背痛 (D)以上皆是。

52. (B)小明是一位 13 歲的青少年男生，他覺得自己的身高比同學矮許多，他想要長高一點，下列哪些建議是正確的？(甲)多喝牛奶攝取鈣質；(乙)多運動增進免疫力；(丙)購買電視廣告上的增高錠；(丁)到醫院施打生長激素 (A)(甲)(乙)(丙)(丁) (B)(甲)(乙) (C)(丙)(丁) (D)(甲)(乙)(丙)。
53. (A)下列有關青少年期的敘述，何者正確？ (A)應建立自我認同的概念 (B)是人生第一個快速成長的時期 (C)青少年獨立自主，不容易受到同儕的影響 (D)因為正在發育，所以可以把牛奶當水喝。
54. (C)根據兒福聯盟調查，青少年壓力過大時有可能會出現以下哪些現象？(甲)使肌肉緊張，導致身體出現頭痛抽筋；(乙)影響消化功能，出現噁心、嘔吐、腹瀉、便秘等現象；(丙)長期的營養不良而影響生長發育；(丁)生長激素分泌不足，影響生長 (A)(甲)(乙) (B)(甲)(乙)(丙) (C)(甲)(乙)(丙)(丁) (D)以上皆非。
55. (C)下列關於健康老化的敘述，何者錯誤？ (A)老化是必經的過程，須保持愉悅的心情迎接老化 (B)健康的生活型態是健康老化的基礎 (C)老年時期是否健康與中年時期有關係，和青少年時期沒有關係 (D)應該尋求適合自己的運動，每天持之以恆、強健心肺功能。
56. (B)下列有關預防慢性病的敘述，何者正確？ (A)食用保健食品就不會得到慢性病 (B)從年輕時就應做好預防保健工作 (C)買高額的醫療保險 (D)生死有命、富貴在天，不需要先預防。
57. (A)下列有關癌症的敘述，何者正確？ (A)有部分癌症與病毒感染有關 (B)初期症狀明顯易辨 (C)一旦罹患很快就會死亡 (D)攝食肉類、多運動有助於防範。
58. (B)下列有關冠心病的敘述，何者正確？ (A)和飲食習慣無關 (B)是指冠狀動脈硬化性心臟病 (C)冠心病患者病發前，會有突然的肢體麻木、口齒不清等前兆 (D)老年人才需要擔心冠心病的發生。
59. (A)使用 AED 電擊時，電擊貼片應貼在傷患身上的哪個位置？ (A)右上鎖骨下方及左乳頭下側 (B)左上鎖骨下方及右乳頭下側 (C)右上鎖骨上方及左乳頭下側 (D)左上鎖骨上方及右乳頭下側。
60. (A)下列何種是心肺復甦術的適用情況？ (A)沒有呼吸及心跳的傷患 (B)大腿骨折的傷患 (C)誤食農藥的傷患 (D)腳踝扭傷的運動員。