

壹、選擇題：(每題 5 分。共 75.0 分)：

1. ( )每個人都有一個最適合的壓力負荷量，適度的壓力可以激發潛能，而康康：「太多考試了，根本來不及準備，思緒好混亂啊！」可判斷其壓力負荷量為何？(A)無壓力 (B)壓力小 (C)壓力大 (D)壓力適中。
2. ( )關於長期過量的壓力可能會對健康產生的影響，下列何者錯誤？(A)容易生病 (B)影響心理健康 (C)影響日常表現 (D)激勵個人在課業或工作上表現更佳。
3. ( )下列何種放鬆方式，可以讓面臨壓力而緊張的肌肉舒緩，緩解壓力引發的各種不舒服症狀？(A)打籃球 (B)做瑜珈 (C)大吃大喝 (D)吃安眠藥。
4. ( )若是壓力已經嚴重影響身心健康，下列何者不是尋求協助的管道？(A)腸胃科 (B)身心科 (C)精神科 (D)臨床心理師。
5. ( )壓力的負荷量與表現息息相關，以下敘述何者正確？(A)壓力容易造成負擔，因此壓力愈小愈好 (B)長期的巨大壓力能夠激發一個人的潛能 (C)壓力符合負擔程度有助於提升學習表現 (D)過大的壓力可能會讓人生活懶洋洋的沒有重心。
6. ( )當女性過度承受壓力產生下列何種症狀時，如果沒有及時治療，改善壓力狀況，可能會對生殖功能產生長期性的影響？(A)偏頭痛 (B)心身症 (C)月經不規律 (D)消化性潰瘍。
7. ( )關於想像的情緒遙控器中，「音量控制」這個按鈕的功能為何？(A)停下來 (B)跳出來 (C)降下來 (D)找原因。
8. ( )關於調適壓力的方法，何者正確？(A)抽菸喝酒紓壓 (B)獨自關在家裡 (C)和朋友群聚打架 (D)和家人朋友聊聊。
9. ( )關於「腦內啡」的敘述，何者正確？(A)無法靠運動產生 (B)會導致情緒緊張 (C)是一種神經傳遞物質 (D)會讓人感到憂鬱和焦慮。
10. ( )面對壓力時，人體哪一器官會傳遞訊息，使內分泌系統分泌激素，影響身體產生各種反應？(A)胃 (B)大腦 (C)肺臟 (D)心臟。
11. ( )每一排球隊當中有幾位自由球員？(A)1 位 (B)2 位 (C)3 位 (D)4 位。
12. ( )自由球員的主要工作應為下列何者？(A)攻擊 (B)發球 (C)攔網 (D)接發球與防守。
13. ( )根據國際籃球總會的三對三籃球規則，每次進攻的時間是多少秒？(A)8 秒 (B)12 秒 (C)14 秒 (D)24 秒。
14. ( )根據國際籃球總會的三對三籃球規則，每次比賽時間是幾分鐘？(A)9 (B)10 (C)11 (D)12。
15. ( )三對三籃球賽中，若沒有犯規的情況下，在三分線外投籃命中可得幾分？(A)4 分 (B)3 分 (C)2 分 (D)1 分。

貳、是非題：(每題 5 分。共 25.0 分)：

1. ( )奧林匹克運動會只有夏季奧運會。
2. ( )奧林匹克運動會每兩年舉辦一次。
3. ( )拳擊有氧較屬高強度運動。
4. ( )三對三籃球已是奧運正式比賽項目之一。
5. ( )排球自由球員可以任意更換後排任何一位選手進行防守任務。

補考 健體科九年級試卷解答

壹、選擇-：(每題 5 分。共 75.0 分)：

1. 《答案》C
2. 《答案》D
3. 《答案》B
4. 《答案》A
5. 《答案》C
6. 《答案》C
7. 《答案》C
8. 《答案》D
9. 《答案》C
10. 《答案》B
11. 《答案》A
12. 《答案》D
13. 《答案》B
14. 《答案》B
15. 《答案》C

貳、是非-：(每題 5 分。共 25.0 分)：

1. 《答案》×
2. 《答案》×
3. 《答案》○
4. 《答案》○
5. 《答案》○