

一、選擇：(每題 2 分，共 76 分)

1. () 健華平日健康狀況良好，但偶爾也會傷風感冒，你認為健華的健康狀況較符合下列何者？
(A)健華的健康情況不可能改善 (B)是社會環境導致的健康失衡 (C)健康狀況是動態的，隨時都有可能變動 (D)健康可絕對區分，罹患傷風感冒就代表不健康。
2. () 下列關於熱量營養素的敘述，何者正確？ (A)醣類能持續提供身體熱量 (B)蛋白質具有保護器官的功用 (C)醣類是修補細胞不可或缺的重要物質 (D)脂肪無利於身體健康，應該完全避免攝取。
3. () 小美因為感冒感覺喉嚨有點腫痛，人體中哪一種系統負責身體防禦與免疫的功能？
(A)淋巴系統 (B)生殖系統 (C)泌尿系統 (D)內分泌系統。
4. () 根據研究顯示，下列何者是影響健康狀態最重要的因素？
(A)生物學因素 (B)避免環境危害 (C)善用醫療服務系統 (D)健康促進的生活型態。
5. () 下列關於營養素與功能的配對，何者正確？
(甲)蛋白質——修補身體組織 (乙)醣類——熱量的主要來源
(丙)脂肪——讓皮膚健康有光澤 (丁)維生素——屬於熱量營養素之一
(A)甲乙丙 (B)甲乙丁 (C)甲丙丁 (D)乙丙丁。
6. () 下列何者不是擁有健康的心理？ (A)學會欣賞自己 (B)找出自己的優勢能力 (C)覺得自己總是輸別人一截 (D)多與家人朋友傾吐自己的想法。
7. () 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。
8. () 健智最近吃冰時，牙齒都會有敏感痠痛的反應，請問健智的牙齒可能被齕蝕至何處？
(A)牙根 (B)象牙質 (C)牙髓腔 (D)琺瑯質。
9. () 關於潔牙的敘述，下列何者錯誤？(A)潔牙順序應先使用牙線，再刷牙 (B)為了有效清潔牙菌斑，建議使用較硬毛的牙刷 (C)除了睡前及起床後，「餐後」也是潔牙的關鍵時刻 (D)挑選含氟量高於 1,000ppm 的牙膏才能有效預防齕齒。
10. () 關於青春痘的敘述，下列何者錯誤？(A)青春痘正式名稱為「痤瘡」 (B)青春痘的形成主要與遺傳、荷爾蒙分泌有關 (C)減少攝取油炸與高熱量食物，能改善青春痘的問題 (D)出現青春痘時應先自行擠壓；若情況較嚴重，再尋求專業皮膚科醫師的協助。
11. () 以下關於常見眼睛疾病的描述，何者錯誤？(A)乾眼症的患者可能會出現乾澀、灼熱、刺痛等症狀 (B)視網膜剝離最常發生在高度近視、眼球外傷的患者身上 (C)黃斑部病變是由於視網膜中央部位退化，造成影像的變形 (D)散光是由於虹膜表面不規則，光線無法聚焦，導致影像模糊不清。
12. () 以下關於貝氏刷牙法的要領，何者錯誤？ (A)每次刷 2~3 顆，來回刷約十次 (B)牙刷與牙齒的位置要成 90 度角 (C)正確使用貝氏刷牙法，可確保每顆牙齒的牙面都確實清潔 (D)搭配含氟牙膏、軟毛牙刷及牙間刷等工具，將牙齒真正清潔乾淨。
13. () 搭公車都會聽音樂的文文，對於耳朵的構造與保護一知半解，下列敘述何者正確？ (A)使用耳塞式耳機聽音樂較耳罩式安全 (B)使用 2 個小時，休息 5~10 分鐘 (C)暴露在 90 分貝的環境超過 24 小時，便會造成聽力損傷 (D)耳朵也是重要的平衡器官之一。
14. () 下列有關乳房的描述，何者錯誤？ (A)乳房愈大，能分泌的乳汁愈多 (B)內衣選擇以透氣吸汗的材質為佳 (C)正確穿著內衣可以防止乳房變形 (D)運動時，穿著運動型內衣加強支撐與保護，減少乳房的傷害。
15. () 下列有關夢遺的描述，何者錯誤？ (A)避免睡前喝太多飲料可降低夢遺的出現 (B)穿著較貼身的睡褲可以幫助降低夢遺的出現 (C)夢遺是青春期男性常見的生理現象，不會影響健康 (D)可能經由身體翻動等無意的刺激或夢中情境觸發性衝動而引起。
16. () 下列有關青春期的描述，何者錯誤？ (A)男女生進入青春期都會出現月經 (B)每個人進入青春期的時間都不一定相同 (C)男生進入青春期後可能會出現夢遺的現象 (D)進入青春期，不單是生理的改變，青少年心理上也會變得更加獨立自主。
17. () 下列關於女性青春期保健的敘述，何者正確？(甲)月經期間保持平常心(乙)應多攝取糖分與脂肪(丙)劇烈運動有利於經血的排出 (丁)穿著適合的運動內衣保護乳房
(A)甲乙 (B)甲丙 (C)甲丁 (D)丙丁。

18. () 下列關於夢遺的敘述，何者錯誤？ (A)成熟的男性及女性皆有夢遺現象 (B)穿著寬鬆的衣褲可避免發生夢遺 (C)夢遺是正常生理現象，不會影響健康 (D)發生原因可能是因夢中情境觸發性衝動，或是純粹生理上無意的刺激。
19. () 下列關於經期保健的敘述，何者正確？ (A)多補充高油脂的食物 (B)多喝冷飲，以減輕經痛 (C)一般的運動不須刻意限制 (D)經痛是必然的現象，劇痛也要忍受。
20. () 下列關於生殖器官生理現象的敘述，何者正確？ (A)男性陰囊製造精子，而精囊儲存精子 (B)女性有月經排出，表示卵子沒有受精 (C)男性的精液與尿液由不同管道排出體外 (D)月經是卵巢排卵時，濾泡破裂引起的出血現象。
21. () 下列關於男性生理的敘述，何者正確？ (A)一定要割包皮，才能維持正常機能 (B)一般而言，男性比女性較早進入青春期 (C)沉浸於自慰的快感中，不會影響日常人際交往 (D)天氣熱時，陰囊的皮膚會放鬆幫助散熱，以調節睪丸溫度。
22. () 在公車上，有一位女生因為不小心導致經血外流在衣物明顯的地方，這時該怎麼處理最適當？ (A)為了避免尷尬，假裝視而不見 (B)偷偷告訴身旁的朋友，一起關注 (C)驚惶失措，大聲尖叫 (D)小聲提醒對方，請她留意。
23. () 小美這次生理期感到身體不適，因此想從自己的日記裡尋找可能導致經痛的原因，並從中尋找改善方法。以下是她的記錄，請問哪幾段的描述，可能是導致她經痛的原因？
(甲)每天都覺得考試壓力很大 (乙)天氣炎熱 (丙)心情好幾次想爆炸 (丁)只好透過吃冰棒來慰勞自己。
(A)甲丁 (B)乙丙 (C)甲丙丁 (D)乙丙丁。
24. () 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)健康的自我概念會伴隨更好的自信與人際互動 (D)自我概念是指對自己單方面的看法。
25. () 佳佳老師在課前發下一張學習單，請同學寫下自我介紹，下列哪位同學對自己有比較完整的看法與評價？
(A)健華：我的名字是曾健華，今年13歲，身高162公分，身材高挑，籃球是我的強項
(B)芊樺：我的名字是林芊樺，喜歡畫插畫，有自己的繪圖風格，夢想是當一位插畫家。個性追求完美，會從旁欣賞同學的優點。假日會與家人一起外出踏青，喜歡與家人團聚的感覺。
(C)依琳：我的名字是蔡依琳，我有一雙大眼睛，歌聲嘹亮，個性活潑開朗，喜歡跳街舞，曾經參加舞蹈大賽，自編的舞蹈受到評審的肯定，讓我對跳舞更加有自信
(D)正智：我的名字是薛正智，好勝心強，喜歡踢足球。我是班上的開心果，很快就能融入新的交友圈，也會欣賞別人的長處。
26. () 當家人、師長和同學提出他們對你的看法時，下列何種做法較不適當？ (A)欣賞和重視自己的特質 (B)面對和接納自己的缺點 (C)採取具體行動，發掘自己擅長的事 (D)不理會他人對自己的看法，繼續做自己。
27. () 生活難題不經意出現時，下列哪些想法可以幫助我們解決問題？ (甲)把責任推給別人 (乙)每個難題都是轉機 (丙)感到氣餒，不想面對 (丁)向重要他人傾吐遇到的難題
(A)甲乙 (B)甲丙 (C)乙丁 (D)丙丁。
28. () 律庭總是對自己期望過高，因而自信心常受打擊，你認為她應該服用下列哪一帖搶救自我的處方？ (A)不自量力 (B)人比人氣死人 (C)天生我才必有用 (D)一分耕耘，一分收穫。
29. () 【本報訊】某餐廳因瓦斯鋼瓶氣體外洩，廚房人員試圖以電風扇吹散，卻於插電時不慎產生火花而引發氣爆，導致多人輕重傷。根據以上新聞資訊，我們可以知道什麼訊息？
(A)若缺乏安全的知識，則容易導致事故傷害 (B)廚房人員應先關閉瓦斯，再用電扇降低瓦斯濃度 (C)應該有熟練的操作技術，才可以避免氣爆意外的發生 (D)當瓦斯外洩時，就會引發氣爆事件，應該快速逃離現場。
30. () 研究指出：「人類的大腦無法有效的同時處理多項工作，因此邊走路邊滑手機者容易發生意外！」但小銘發現他每天放學走路回家時都邊滑手機，也都沒有發生過意外。面對研究與自身經驗間的差異，下列推論何者較為正確？
(A)研究有誤，其實我們可以同時走路與滑手機 (B)研究正確，但小銘對放學回家路線夠熟悉，才沒有導致意外 (C)研究正確，但小銘的大腦功能異於常人，所以沒有發生意外 (D)研究正確，此行為會提升事故發生機率，也可能造成其他人為閃避小銘而發生意外，但小銘卻不自知。

31. () 為什麼預防「事故傷害」是重要的？ (A)因為好發於青少年族群 (B)因為多數事故傷害能於事先預防 (C)因為是造成國人死亡的主要原因 (D)事故傷害無法預知，因此不用預防。
32. () 下列電器使用行為，哪些正確？
(甲)避免在同一條延長線上使用多項電器
(乙)拔插頭時需握緊插頭從插座上取下
(丙)具有「商品檢驗標識」的電器產品代表可以自行安裝
(丁)定期清除家中電器的積塵
(戊)當電器故障或異常時需停止使用並嘗試自行維修
(A)甲、乙、丁 (B)甲、乙、丙、丁 (C)甲、乙、丁、戊 (D)甲、乙、丙、丁、戊。
33. () 一氧化碳是一種無色、無臭、無味的氣體。當人體吸入一氧化碳時，血液中的血紅素會先與一氧化碳結合，讓氧氣無法與血紅素結合，產生組織缺氧的現象。為避免一氧化碳中毒，我們可以採取下列何種措施？ (A)切勿將熱水器安裝於室內 (B)當聞到一氧化碳的味道時，立即開窗降低其濃度 (C)將熱水器安裝於陽臺即可避免一氧化碳中毒事件 (D)只有冬天會發生一氧化碳中毒事件，其他季節不需太注意。
34. () 當面對新的安全資訊時，我們應該要抱持怎樣的態度或行為？ (A)根據過往經驗檢視安全資訊，提出合理質疑 (B)常有許多錯誤安全資訊，不去理解才最正確 (C)安全十分重要，盡速將資訊分享給親朋好友 (D)如果是朋友傳來的安全資訊，那就一定正確。
35. () 交通安全的宣導廣告提醒行人在等候過馬路時，不應太靠近人行道與馬路的邊界轉彎區域。請問：為什麼要有這樣的提醒？ (A)因較接近馬路，易跌倒受傷 (B)因接近馬路的區域，會產生大型車駕駛無法看到的內輪差範圍 (C)因較接近馬路，易驚嚇到行進中的駕駛 (D)因接近馬路的區域，空氣品質較差。
36. () 當發生地震，晃動尚未停歇時，我們應該？ (A)在室內時，應盡速移動，跑到室外空地 (B)搭乘交通工具時，應自行開窗或開門逃生 (C)在室內時，可以躲避於有窗戶的牆下，以利逃生 (D)在室外時，保持警覺切勿原地不動，避免被掉落物品砸傷。
37. () 小銘發現住家巷口的路燈故障，無法於夜間點亮，影響附近居民的安全。假如你是小銘，下列何種心態最適切？ (A)等受傷時，立刻申請國賠 (B)鄰里長是人民公僕，他們會自行處理 (C)會有正義人士通報，注意自身安全即可 (D)社區安全是大家的責任，發現狀況時要盡己之力協助通報與處理。
38. () 在教室完成健康教育習作時，突然發生地震，我們應該怎麼做？ (A)運用健康教育習作，迅速保護頭頸部 (B)大聲吼叫，以提醒他人有地震的發生 (C)注意教室內可能因晃動而掉落的物品 (D)運用抗震避難三步驟，牢牢抓住椅腳。

二、題組：(每題 2 分，共 24 分)

※挑食的宣宣有很多不敢吃的食物，且認為各類食物所提供的營養素皆大同小異，而同學為了要導正宣宣的觀念，紛紛告訴他關於《青少年每日飲食指南》的內容，試著回答下列問題。

39. () 宣宣不敢吃青江菜，可以從下列哪一種食物代替，攝取該營養素？
(A)香蕉 (B)麵包 (C)高麗菜 (D)豆腐。
40. () 宣宣吃進去的食物會透過下列哪一系統運作而讓身體吸收？
(A)淋巴系統 (B)消化系統 (C)泌尿系統 (D)神經系統。
41. () 依據下列同學所說的《青少年每日飲食指南》內容，何者敘述錯誤？
(A)我們每日所需的乳品類為 360~480 毫升
(B)身體的健康狀態也會隨著攝取的食物種類不同，而有所改變
(C)各類食物所提供的營養素大同小異，我們喜歡吃什麼食物就多攝取一些
(D)食用多樣化的食物種類，同時幫助自己攝取與消耗的熱量達到平衡，才能維持健康與活力。

※班上視力檢查結果有不少學生患有眼睛疾病，有的同學被診斷出假性近視，而導致的因素與其日常生活息息相關，試著回答下列問題。

42. () 根據觀察，下列哪一位學生的用眼習慣可能導致眼睛疾病？
(A) 鼓鼓：用眼 30 分鐘後，都會休息 10 分鐘
(B) 蓓蓓：生活作息規律，睡前不使用 3C 產品
(C) 圓圓：習慣趴在桌上寫筆記，長時間坐在電腦前玩遊戲
(D) 婧婧：閱讀時會距離書本 35 公分，每天會進行戶外活動 120 分鐘。
43. () 被診斷出假性近視的同學，使用下列哪一種方式無法幫助他改善視力問題？
(A) 只是假性近視，可以放任不管 (B) 尋求專業眼科醫師的檢查與建議
(C) 使用睫狀肌鬆弛劑進行治療 (D) 接受驗光師指導配戴眼鏡。
44. () 有假性近視的同學選擇使用配戴角膜塑型片進行治療，下列敘述何者正確？
(A) 是高透氧軟式隱形眼鏡 (B) 屬於治療用器材，可以一天 24 小時都配戴著
(C) 因為醫療專用，可以不用清潔 (D) 可使角膜變得平坦。

※大強喝著冰涼的珍珠奶茶時，牙齒對溫度感覺很敏感，但覺得這樣的感覺還可以忍耐，過一會兒就沒事了；但在同學的勸誡下還是前往牙醫診所進行檢查，試著回答以下問題。

45. () 請問他的牙齒可能出現什麼問題？
(A) 口腔內的細菌已侵蝕到琺瑯質 (B) 口腔內的細菌已侵蝕到象牙質
(C) 只是換牙階段，不用太在意 (D) 珍珠積留在牙齒表面及隙縫中。
46. () 忍耐後的大強，接下來他可能會面臨什麼情況？
(甲) 牙齒會慢慢好起來
(乙) 若侵蝕到牙髓腔，則會出現明顯的疼痛感
(丙) 細菌也可能會從牙髓腔擴散至周邊的牙周組織
(丁) 嚴重時可能會導致全身性細菌感染
(A) 甲乙丙 (B) 乙丙丁 (C) 甲乙丁 (D) 甲丙丁。
47. () 看完牙醫後，醫師告知大強要進行根管治療，下列何者錯誤？
(A) 即為拔牙齒 (B) 移除發炎的牙髓組織 (C) 進行緻密封填治療 (D) 俗稱抽神經。

※本週健教課討論個人衛生保健及媒體的影響，以下是大明與小華的討論。

48. () 上完健教課後，大明和小華兩個人在討論如何維持男生的個人衛生，下列敘述何者較不妥？
(A) 因包皮內容易有污垢，需將包皮輕輕翻起清洗
(B) 穿緊身牛仔褲可展現男性魅力，對生殖器官不會造成影響
(C) 夢遺是正常生理現象，發生夢遺時應將衣物與床單洗乾淨
(D) 因荷爾蒙分泌，可能產生青春痘，應做好臉部清潔。
49. () 老師曾提過媒體中可能隱藏錯誤觀念，造成對男性生理有錯誤的認知。以下是大明和小華在網路上找到的文字描述，並嘗試針對錯誤的部分進行修正；下列何者的修正有誤？
(A) 男性陰莖的長度與性功能「有關」——並無直接關係
(B) 勃起代表想到「色情的事情」——勃起的原因很多，並非單一原因
(C) 夢遺是「受到性刺激所致」——並非都受到性刺激
(D) 夢遺屬「異常現象」，應盡速就醫——夢遺是生殖功能異常的徵兆，但年齡增長後會緩解，不需就醫。
50. () 新聞媒體常以「事業線」來描述女性乳房，無形之間造成女性乳房大小與人生成功之間的連結。下列敘述何者有誤？
(A) 成功的事業主要來自長期累積的實力，與乳房大小沒有關連
(B) 一個人的乳房大小受到先天條件與後天生活型態的影響
(C) 青春期的女孩，乳房不會再生長與發育
(D) 這是長期受到社會媒體價值觀影響，導致以為只有胸部大的才是成功者。