

選擇題（共 50 題，每題 2 分）：

1. () 下列有關體型價值觀的敘述，何者錯誤？ (A)為了跟隨流行，我們可以不計一切改變體型 (B)多數體重過輕者，都是在減肥風潮驅使下造成 (C)家人及親友對體型的看法，會影響你對自己的看法 (D)一個人的價值，應存在於是否愛自己、欣賞自己，並能發覺自己的優點。
2. () 下列哪一個想法較像批判性思考技能中的「質疑」？ (A)為什麼爸媽自己的身高不高，卻要認為長得高才是好的？ (B)我覺得只要健康，身高好像不是重點 (C)與同學討論後，我認為維持健康體位，更能使一個人自信生活 (D)由衛生福利部的資料發現，除了遺傳之外，身高也與飲食、運動及生活型態有關。
3. () 下列何者是正確的批判性思考技能的歷程？(甲)重建 (乙)反思 (丙)開放 (丁)質疑。
(A)甲乙丙丁 (B)丙丁乙甲 (C)丁丙甲乙 (D)丁乙丙甲。
4. () 青少年容易認為自己是他人眼中的焦點，此一現象稱為什麼？ (A)假想觀眾 (B)自我悅納 (C)健康體位 (D)自我意識。
5. () 當我對某個看法感到疑惑時，並與家人、好友討論不同的意見，在批判性思考中過程稱為什麼？ (A)質疑 (B)反思 (C)開放 (D)重建。
6. () 下列哪一種情況可能造成體重的增加？ (A)運動流汗 (B)規律重量訓練 (C)糖尿病患者身體無法吸收葡萄糖 (D)每餐減少攝取多餘的糖分和油脂。
7. () 下列有關體脂肪率的敘述，何者正確？ (A)體脂肪無法測量 (B)是判別胖瘦的客觀方式 (C)與身體健康的影響沒有關係 (D)過低的體脂肪率，是造成各種慢性疾病的主要導火線。
8. () 脂肪主要堆積在臀部和大腿的肥胖類型稱為下列何者？ (A)木瓜型肥胖 (B)芭樂型肥胖 (C)西洋梨型肥胖 (D)水蜜桃型肥胖。
9. () 下列關於「蘋果型肥胖」的敘述，何者正確？ (A)腰圍比臀圍大 (B)不會影響健康 (C)女性較多屬於蘋果型身材 (D)罹患心血管疾病的機率比西洋梨型肥胖的人低。
10. () 下列有關體脂肪的敘述，何者錯誤？ (A)年齡與體脂肪增加無關 (B)熱量攝取過多時，體脂肪會增加 (C)多吃少動的生活習慣，容易增加體脂肪 (D)女性容易因生產時的內分泌改變，而增加體脂肪。
11. () 下列有關基礎代謝率的敘述，何者正確？ (A)固定不變 (B)三十歲以後，平均每十年約降低 2~5% (C)是維持人體重要器官運作所需的最高熱量 (D)如果食量一直沒變，又無法消耗多餘的熱量，就會形成中年肥。
12. () 「皮下脂肪快速累積，膠原纖維受到拉扯後被撐開斷裂，造成的疤痕組織。」此敘述是肥胖造成的哪一個身體現象？ (A)溼疹 (B)對摩疹 (C)肥胖紋 (D)退化性關節炎。
13. () 下列有關暴食症的敘述，何者正確？ (A)是正常的生活型態 (B)多為長期反覆減重者 (C)其症狀是強迫自己拒絕進食 (D)是維持理想體重的正確方式。
14. () 下列有關利用節食減重的敘述，何者正確？ (A)提高基礎代謝率 (B)可增進身體健康 (C)短時間之內即有減肥效果 (D)是一種積極性的維持理想體重方式。
15. () 下列何者是肥胖容易產生的現象？ (A)常在手肘發生對摩疹 (B)運動時，呼吸和緩、順暢 (C)關節因支撐重量而更有承重力 (D)影響內分泌，造成不孕、癌症發生率提高。
16. () 下列哪一種是最有效又不易復胖的減重方式？ (A)每天只吃兩顆蘋果，控制熱量攝取 (B)選擇號稱可以阻斷油脂吸收的保健食品 (C)只要有空就去洗三溫暖，幫助新陳代謝 (D)明確訂立每週減重目標，配合清淡飲食與運動，逐步減少體重。
17. () 身體體重減輕是從以下何種物質最先開始減少？ (A)水分 (B)肌肉 (C)頭髮 (D)體脂肪。
18. () 下列有關減重方式的敘述，何者正確？ (A)斷食是快速又有利無害的減重方法 (B)代餐的種類很多，怎麼吃都不會膩 (C)正確的減重方式是運動與飲食同步進行 (D)選擇明星代言的減肥藥，一定能達到減重效果。
19. () 下列有關減重的想法，何者錯誤？ (A)健康減重可以諮詢減重門診 (B)減重是要減去身體過多的體脂肪 (C)只要體重減輕便是達到健康減重的目標 (D)可以透過建立健康生活型態達到健康的體重控制。
20. () 利用飲食、運動、藥物或特定產品，混合使用的減重方式，稱為什麼療法？ (A)混合式療法 (B)雞尾酒式療法 (C)三合一式療法 (D)四合一式療法。

21. () 「主動爭取參加各項活動，增加磨練自己和認識別人的機會。」是增進人際關係中的哪一個策略？ (A)選你所愛，愛你所選 (B)積極主動，樂於挑戰 (C)真誠待人，主動關懷 (D)建立自我風格，創造好印象。
22. () 下列哪一項無法幫助自己增進人際關係？ (A)隨時注意並尊重他人的感受 (B)在團體中我行我素，建立自己的特色 (C)我不喜歡的同學遇到困難時，仍會幫助他 (D)注意自己外表的整齊清潔，維持良好的個人衛生習慣。
23. () 下列為解決衝突的步驟，其正確順序為何？ (甲)冷靜下來 (乙)延後處理 (丙)真正溝通 (丁)針對問題討論 (戊)辨識衝突原因
(A)甲乙丙丁戊 (B)甲乙丁丙戊 (C)甲戊乙丙丁 (D)甲戊乙丁丙。
24. () 下列關於家庭的敘述，何者錯誤？ (A)在家中不像在外面，可以不必經營人際關係 (B)隨著時代變遷，家庭也逐漸呈現多種型態 (C)家庭提供生理、心理、社會層面的需求 (D)家庭在人格養成與價值觀建立，扮演舉足輕重的角色。
25. () 下列關於家庭暴力的敘述，何者正確？ (A)法律沒有規範 (B)是個別的家庭問題，不需多注意 (C)整個社會需要一起面對的社會問題 (D)只有當事人有權告發，其他人無權干涉。
26. () 下列關於心理親屬的敘述，何者正確？ (A)有血緣關係 (B)生活少往來 (C)易對個人造成不良影響 (D)可彌補原生家庭不足的功能。
27. () 下列四種有關處理家庭與人際關係的做法，何者錯誤？ (A)聽到鄰居有家庭暴力事件發生，千萬不要插手，因為這是他們自己的家務事 (B)當我們在外面遇到挫折時，可找家人談談，但不應對家人發洩情緒 (C)當別人傷害我時，我不要急著討回公道，應先了解雙方是否有誤會 (D)如果父母有衝突時，我願意傾聽、關懷，但不需要為此自責。
28. () 下列何種網路行為可能導致違法？ (A)經網站作者同意引用其資料 (B)在網路聊天室中與網友聊天 (C)透過網路販賣盜版書籍及光碟 (D)將自己創作的音樂製成 MP3 在網路上散布。
29. () 由於人際溝通的形式越來越多，我們應該具備何種態度才正確？ (A)不論使用何種方式，都應該要注意禮節 (B)為了表達不滿，我們可以在網路上匿名罵人 (C)與很熟的朋友講電話，不需要注意自己說話的語氣 (D)網路聊天看不見表情，因此可不必理會對方的反應。
30. () 當我們使用電腦時，應注意哪些事項？ (甲)注意周遭的光線是否明亮 (乙)可做重量訓練讓自己適應久坐 (丙)規畫與限制每次使用網路的時間 (丁)為了玩遊戲或打報告，可以犧牲吃飯時間 (A)甲乙 (B)甲丙 (C)乙丙 (D)丙丁。
31. () 下列有關安全使用網路的敘述，何者錯誤？ (A)要拒絕與使用不雅言語交談的網友交往 (B)網路上談吐斯文的網友，在現實世界中絕對不是壞人 (C)要避免網路成癮，就要學會規畫自己的時間、克制上網的欲望 (D)平時我們應該要培養多種休閒活動，不要只靠上網來打發時間。
32. () 下列何者是長期上網所造成的影響？ (A)睡眠品質變好，更容易入睡 (B)與家人面對面溝通的時間增加 (C)頭痛、肩膀僵硬及局部肌肉痠痛 (D)活動時間減少有充足的休息，導致體力變好。
33. () 下列關於「自由基」的敘述，何者正確？ (A)自由基能活化生理功能，讓身體更加年輕 (B)不健康的生活型態會促使體內的自由基增多 (C)人體在消滅病原體後所產生的不安定氧分子 (D)人體進行呼吸作用時，所吸入的不安定氧分子。
34. () 下列關於「進補」的觀念，何者正確？ (A)早期華人為了慶祝節慶，故延伸出中藥進補的文化 (B)「進補」的意義，在於使身體獲得缺乏的營養與體力 (C)「進補」的對象是不分男女老少，多吃無害，多多益善 (D)中藥材具有藥食同源的概念，所以只有生病的人才可以進補。
35. () 下列關於「體質」的描述，何者正確？ (A)體質偏燥熱者，適合食用溫熱食材 (B)身體自己最了解，所以自行判斷體質即可 (C)中醫師判斷體質的方法為「望、聞、問、切、聽」五診 (D)人的體質會依其遺傳等內在因素及生活型態不同而有所異。
36. () 下列關於傳統食材的描述，何者錯誤？ (A)傳統食材取自於植物、動物及礦物 (B)進入二十一世紀後才出現藥食同源的觀念 (C)高血壓患者，不適合食用人參，因為會讓血壓升高 (D)即便傳統食材藥性溫和，也不適合與西藥一起服用。
37. () 下列對於「健康食品」與「保健食品」的說法，何者不正確？ (A)陳小姐：「保健食品不是藥品，它不能治療疾病。」 (B)李伯伯：「健康食品具有實際治療、矯正疾病的功效！」 (C)王媽媽：「沒有經過認證的保健食品不能歸類為健康食品。」 (D)黃大哥：「健康食品需要經過政府認證，經嚴格審查後才能稱之。」

38. () 選購健康食品應注意下列哪些事項？ (甲)是否有名人推薦 (乙)是否有藝人代言 (丙)是否有健康食品合格標章 (丁)是否符合健康食品管理法規定。
(A)甲乙 (B)甲丙 (C)乙丙 (D)丙丁。
39. () 下列哪一項飲食觀念的敘述正確？ (A)多吃堅果種子類、莓果類等食物，可以提升人體抗氧化的作用 (B)要增加鐵質的攝取，一定要購買含高鐵的健康食品 (C)食材便宜絕對沒好貨，選購最高價位的食材，才能安心食用 (D)要對抗自由基的產生，只要多吃健康食品就可以。
40. () 常見引起細菌性食品中毒的原因，不包括下列哪一項？ (A)生、熟食交互汙染 (B)誤食發芽的馬鈴薯 (C)烹調加熱時間不足 (D)被細菌感染的人直接或間接汙染食品。
41. () 下列有關食品中毒的敘述，何者正確？ (A)食用處理不當的河豚會引發細菌性食品中毒 (B)發芽的馬鈴薯，是屬於天然毒素中的黴菌毒素 (C)因為細菌引起的中毒現象，稱為「化學性食品中毒」 (D)因食用含有農藥、非法添加物、重金屬等化學物質的食物而中毒者，為化學性食品中毒。
42. () 下列何種病菌主要來自海產類食品？
(A)肉毒桿菌 (B)大腸桿菌 (C)腸炎弧菌 (D)金黃色葡萄球菌。
43. () 阿龍在處理食物時，不慎讓手部化膿的傷口碰觸食物，造成他人食品中毒，此中毒很有可能是因為何種病菌而造成？ (A)大腸桿菌 (B)腸炎弧菌 (C)肉毒桿菌 (D)金黃色葡萄球菌。
44. () 下列有關黴菌毒素的敘述，何者錯誤？ (A)是一種慢性毒素 (B)會在人體的肝臟中累積 (C)常出現於保存不當的花生、玉米中 (D)屬於急性毒素，誤食會造成生命危險。
45. () 以下關於痛痛病的描述，何者正確？ (A)在臺灣及美國曾經發生過 (B)因為會使中毒者不自主的喊痛，因此稱為痛痛病 (C)因工廠排放含鉛廢水汙染魚蝦、貝類及稻米進而進入人體導致 (D)中毒後會引發身體部分營養流失產生軟骨症及自發性骨折，引起全身疼痛。
46. () 以下關於市面上常見的彩色吸管或餐具的敘述，何者錯誤？ (A)過量的鉛，長期累積人體可能導致男性不孕 (B)研究證實男性精液中鉛濃度越高，精蟲數量越少 (C)彩色吸管只要在適當溫度使用就不需擔心會進入人體 (D)玩具或餐具上過量的鉛若進入人體累積，容易影響孩童的腦部發展。
47. () 小玉因食入有毒食物，引起食品中毒，下列何者為正確的急救方式？ (A)立刻打開門窗，讓小玉呼吸新鮮空氣 (B)立刻讓小玉躺下休息，並以冷水擦拭身體 (C)立刻替小玉催吐，並將嘔吐物整理乾淨後送醫 (D)立刻將小玉送醫急救，保留食餘食物及嘔吐物，以調查食品中毒原因。
48. () 下列關於食品中毒的預防敘述，何者正確？ (A)處理食物的地方，應隨時保持乾淨，避免病原體孳長 (B)處理食物時，只要注意手部清潔，避免不潔的手汙染食物即可 (C)買回來的食材或食物，不論生食、熟食，都要先在室溫下放置一段時間，待其可能存在的有毒物消失，再做處理 (D)已經食用過的食物，若暫時不食用，可以放進冰箱內，因為冰箱的低溫，可以使食品放置很久也不會有細菌孳生。
49. () 下列敘述的食材，何者較為新鮮？ (A)已發芽的馬鈴薯 (B)顏色偏黃的空心菜 (C)魚鰓呈現暗紅色的吳郭魚 (D)表面乾爽無黏液、腥臭味的牛肉。
50. () 為了擁有一個安全的飲食環境，我們該如何把關，下列做法何者較不妥當？ (A)在網路上散播自己不愛吃的店家謠言，讓它早日倒店 (B)注意店家食材或食品擺放的空間與保存的溫度是否適當 (C)去餐廳吃飯，觀察處理食物人員是否配戴口罩、戴手套 (D)減少光臨用餐環境不乾淨的餐飲店家，如地板油膩、蒼蠅亂飛。