

一、選擇：(每題 2 分，共 100 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. ( ) 現代人對體型的要求及理想，越來越傾向下列何種？ (A)纖瘦的體型 (B)豐腴的體型 (C)蘋果型的體型 (D)西洋梨型的體型。
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. ( ) 曉華聽同班的小文說：「養成運動的習慣後，身體更結實，唸書也更有專注力！」曉華感到躍躍欲試，與小文相約下課後一起去操場運動。這是何者帶來的影響？ (A)同儕 (B)社會文化 (C)家人親友 (D)電視媒體。
6. ( ) 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。
7. ( ) 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)每餐減少攝取多於的糖分和油脂。
8. ( ) 透過下列哪種方法可以正確客觀了解自己的體位？ (A)體脂肪 (B)腰臀比 (C)身體質量指數(BMI) (D)身體質量指數(BMI)、體脂肪與腰臀比，一起檢視。
9. ( ) 下列何者不是體脂肪的功能？ (A)讓人更聰明 (B)潤澤皮膚 (C)保護內臟 (D)幫助保暖。
10. ( ) 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。
11. ( ) 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)女生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。
12. ( ) 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。
13. ( ) 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。
14. ( ) 「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。
15. ( ) 下列有關暴食症的敘述，何者正確？ (A)是正常的的生活型態 (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。
16. ( ) 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。
17. ( ) 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。
18. ( ) 身體體重減輕是從以下何種物質最先開始減少？ (A)頭髮 (B)肌肉 (C)水分 (D)體脂肪。
19. ( ) 下列有關減重方式的敘述，何者正確？ (A)抽脂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。
20. ( ) 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。

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. ( ) 下列有關衝突處理的敘述，何者正確？ (A)衝突處理的最高原則是要贏過對方 (B)發生衝突時，只要和對方講道理就可以解決 (C)為了不與他人發生衝突，應盡量委屈自己，迎合別人 (D)即使與一個不講理的人發生衝突，我也要尊重他當時的感覺。
23. ( ) 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。
24. ( ) 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。
25. ( ) 信瑋看到好友偉成，因父母感情不佳而整天悶悶不樂，信瑋很難過，很想幫助偉成，信瑋可以怎麼做？ (A)鼓勵他蹺家，自由自在又快樂 (B)告訴老師，請老師與偉成談一談 (C)慫恿偉成要求父母離婚，長痛不如短痛 (D)每天放學後帶他去遊樂場所玩個過癮，忘掉煩惱。
26. ( ) 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。
27. ( ) 下列關於心理親屬的敘述，何者正確？ (A)可彌補原生家庭不足的功能 (B)生活少往來 (C)易對個人造成不良影響 (D)有血緣關係。
28. ( ) 下列何種方法能夠使家庭關係更緊密？ (A)盡自己的本分，在家中只要讀書就好了 (B)塑造家庭氣氛是父母的責任，子女愛莫能助 (C)家人之間可不拘形式相處，不必向家人表達關心 (D)和家人一起做家务或運動，可增加溝通機會及建立感情。
29. ( ) 下列四種有關處理家庭與人際關係的做法，何者錯誤？ (A)如果父母有衝突時，我願意傾聽、關懷，但不需要為此自責 (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)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。
30. ( ) 下列四位同學中，哪一位能健康的使用網路與人互動？ (A)使用不實身分上聊天室 (B)利用 e-mail 聯絡朋友，傳遞關心和祝福 (C)在網路上留下基本資料，以便參加各種抽獎活動 (D)下載各式各樣的軟體並燒錄成光碟，賣給同學以增進人際關係。
31. ( ) 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。
32. ( ) 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，因此可不必要理會對方的反應。
33. ( ) 小美在網路聊天室交友，下列觀念何者正確？ (A)除了死黨外，不可以告訴其他人自己的密碼 (B)利用聊天室交的朋友會互吐心事，才是知己 (C)反正用暱稱沒人知道，所以可以任意批評他人 (D)當網友出現曖昧、粗俗等對話時，應立刻離開。
34. ( ) 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。
35. ( ) 如果你是小美的同學，知道她在網路聊天室交友，你會給她什麼建議？ (甲)規畫自己上網的時間 (乙)網路上的資訊都是千真萬確 (丙)在網路上談戀愛，刺激又有趣 (丁)培養其他的休閒娛樂，並多與真實世界的親友互動 (A)甲乙 (B)甲丁 (C)乙丙 (D)丙丁。
36. ( ) 下列有關網路成癮症的敘述，何者正確？ (A)與親人和朋友的互動越來越好 (B)對上網之外的活動皆不感興趣 (C)不上網時會有興奮、情緒亢奮情形出現 (D)因為長時間上網，所以人際關係越來越好。

37. ( ) 下列關於「自由基」的敘述，何者正確？ (A)自由機能活化生理功能，讓身體更加年輕 (B)人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。
38. ( ) 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。
39. ( ) 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。
40. ( ) 下列健康食品的敘述，何者錯誤？ (A)需要有百萬網友使用及推薦後才能稱之 (B)可以減少人體受到疾病危害的機率 (C)主要是提供身體所需的特殊營養素 (D)健康食品不具有療效。
41. ( ) 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。
42. ( ) 小銘是個沒有特殊疾病的國中生，他想要預防疾病、增進健康，應建議他採用下列何種飲食方法？ (A)均衡飲食 (B)多吃健康食品 (C)多喝提神飲品 (D)每餐飯後吃靈芝。
43. ( ) 常見引起細菌性食物中毒的原因，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。
44. ( ) 下列有關食物中毒的敘述，何者正確？ (A)食用處理不當的河豚會引發細菌性食物中毒 (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「化學性食物中毒」 (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，為化學性食物中毒。
45. ( ) 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。
46. ( ) 阿龍在處理食物時，不慎讓手部化膿的傷口碰觸食物，造成他人食物中毒，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。
47. ( ) 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)屬於急性毒素，誤食會造成生命危險 (D)常出現於保存不當的花生、玉米中。
48. ( ) 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。
49. ( ) 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。
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。