

北興國中 105 學年度第一學期第三次段考健教科一年級 班 座號： 姓名： 並且預防牙周病的產生 (D)齦齒往內侵蝕至象牙質後，開始對溫度產生敏感，此時才需到牙科醫療院所診治。

1. () 下列哪一項不符合健康促進的生活型態？ (A)適當休閒活動 (B)不吸菸、不喝酒 (C)維持節食好習慣 (D)情緒平穩適當調適。

2. () 經調查發現，空氣污染的地區，罹患呼吸系統疾病的民眾較多，此現象是指「健康」的哪些方面互相影響？ (A)生理、心理 (B)心理、社會 (C)社會、生理 (D)不互相影響。

3. () 下列哪一項因素較不會影響生長發育？ (A)父母的遺傳 (B)營養素的攝取 (C)生長激素的分泌 (D)表兄弟姐妹的多寡。

4. () 建立和諧的健康社區需要大家共同努力。請問：下列有關社區健康的敘述，何者錯誤？ (A)緊急醫療系統屬於社區資源之一 (B)消滅病媒蚊是社區民眾的責任 (C)清潔隊也屬於社區健康資源之一 (D)社區運動休閒設施不屬於社區健康資源。

5. () 根據調查影響與危害人體健康最主要的因素，是下列何者？ (A)環境危害 (B)不健全的醫療服務 (C)不健康的生活型態 (D)遺傳、年齡等生物因素。

6. () 根據世界衛生組織對健康的定義，一個真正健康的人，應該包括哪些方面安寧且平衡的狀態？ (甲)生理 (乙)心理 (丙)社會 (丁)國家 (A)甲乙丙 (B)甲乙丁 (C)乙丙丁 (D)甲丙丁。

7. () 「不要憋尿」可以照顧人體哪一個器官？ (A)眼睛 (B)腎臟 (C)生殖器官 (D)骨骼與肌肉。

8. () 曉華爸爸因為胃病住院開刀。請問：胃在人體體腔的哪一位置？ (A)胸腔 (B)骨盆腔 (C)腹腔上方 (D)腹腔下方。

9. () 下列關於體腔與內臟所在位置之配對，何者正確？ (A)骨盆腔——膀胱 (B)胸腔——肝臟 (C)腹腔——子宮 (D)骨盆腔——腎臟。

10. () 下列何種做法對眼睛的保護有益？

(A)避免以手揉眼睛 (B)只要光線足夠，躺在床上看書也無妨 (C)看書時間太長，應該看看電視，讓眼睛休息一下 (D)發生視力不良的現象時，可以借別人的眼鏡來戴。

11. () 下列何者是正確的口腔保健觀念？

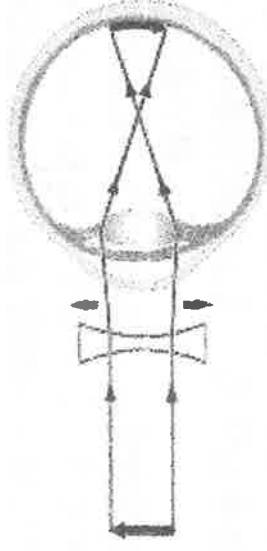
(A)潔牙順序是先漱口再刷牙，最後使用牙線 (B)發現蛀牙後，應盡速至牙科醫療院所診治 (C)只採取貝氏刷牙法就可以有效清潔牙齒，

班 座號： 姓名：

並且預防牙周病的產生 (D)齦齒往內侵蝕至象牙質後，開始對溫度產生敏感，此時才需到牙科醫療院所診治。

12. () 下列哪些是臺灣國中常見的健康問題？(甲)視力不良 (乙)心臟病 (丙)肺結核 (丁)齦齒 (A)甲乙 (B)甲丁 (C)乙丙 (D)丙丁。

13. () 下圖是小輝經過視力矯正後的情形，他罹患何種視力不良的問題？ (A)近視 (B)遠視 (C)亂視 (D)斜視。



14. () 下列何者是造成牙周病最主要的原因？ (A)細菌 (B)黴菌 (C)牙菌斑 (D)金黄色葡萄球菌。

15. () 下列有關口腔保健的觀念，何者錯誤？ (A)每半年定期口腔檢查 (B)多補充鈣質 (C)除了勤刷牙之外，還要配合牙籤使用 (D)牙齒對溫度感到敏感時，有可能已產生齦齒。

16. () 下列有關健康檢查的觀念，何者正確？ (A)四十歲以上的人才要做健康檢查 (B)健康檢查可以確保日後不會生病 (C)不論檢查的目的為何，都盡量向醫師要求做很多的檢查項目 (D)養成重視身心健康與預防疾病的觀念。

17. () 下列關於牙周病的敘述，何者錯誤？

(A)產生口臭 (B)使牙齦流血化膿 (C)牙齒周圍組織的疾病 (D)鬆動脫落的牙齒會長出新牙。

18. () 下列關於預防眼疾的方法，何者錯誤？ (A)避免在車上看書或使用手機 (B)避免長時間使用電腦 (C)定期做視力檢查 (D)在大太陽下看書光線較充足。

19. () 下列何者不是造成女性經痛的原因？

(A)子宮內膜增厚 (B)女性激素分泌不足 (C)子宮收縮使內膜脫落 (D)緊張、情緒不穩、壓力大。

20. () 下列關於青春期的敘述，何者正確？

(A)無論男生或女生，都會有月經 (B)每個人進入青春期的時間都一樣 (C)夢遺是青春期的常見現象 (D)一般而言，男生會比女生早進入青春期。

21. () 下列關於女性生殖系統的敘述，何者錯誤？ (A)卵巢左右各一，每隔約二十八天排出一個卵子 (B)精子和卵子結合後，會在輸卵管著床發育成胎兒 (C)子宮頸是連結子宮與陰道的通道 (D)輸卵管屬於內生殖器官。
22. () 下列何者是精子排出男性體外的路徑？ (A)睪丸→輸精管→副睪→尿道 (B)睪丸→輸精管→尿道→副睪 (C)睪丸→副睪→輸精管→尿道 (D)副睪→睪丸→輸精管→尿道。
23. () 下列有關乳房的敘述，何者錯誤？ (A)游泳是一種健胸運動 (B)乳房越大，能分泌的乳汁越多 (C)正確穿著內衣，可防止乳房變形 (D)定期做乳房自我檢查，可早期發現乳癌徵兆，早期治療。
24. () 小可因為臉部清潔不當，冒出許多青春痘，你認為青春痘形成的過程為何？ (甲)皮脂腺分泌油脂 (乙)產生紅腫等發炎現象 (丙)孳生細菌 (丁)皮脂腺發生堵塞 (A)甲→丙→丁→乙 (B)甲→丁→丙→乙 (C)丁→甲→乙→丙 (D)丁→乙→丙→甲。
25. () 下列有關皮膚防晒的觀念，何者敘述錯誤？ (A)應於游泳、大量流汗或是以毛巾擦拭身體後補擦防晒產品 (B)陽光中的紫外線，可以活化皮膚內的膽固醇，產生維生素D₃，增強身體對鈣和磷的吸收 (C)結束戶外活動時，可先以毛巾浸泡冷水，擰乾敷在皮膚上，除了補充水分外，也可減緩發炎反應 (D)曝露在陽光下的時間增長及次數增多，只需增加防晒乳液的塗抹次數，無需擔心紫外線會對身體造成傷害。
26. () 小強想預防青春痘的發生，下列何種方法不適當？ (A)作息正常，避免熬夜 (B)少吃花生、巧克力等刺激性食物 (C)使用適合自己膚質的洗面乳 (D)一天5~6次使用含水楊酸，能抗菌除痘的面霜。
27. () 下列何者不屬於男性青春期的特徵？ (A)睪丸開始製造精子 (B)聲音開始變得低沉 (C)開始長陰毛和腋毛 (D)臀部變寬。
28. () 當面臨生活挫折時，下列哪些想法可以幫助我們度過難關，避免造成身心傷害？ (甲)每個難題都有轉機 (乙)每個難題都會過去 (丙)這個難題無法解決 (丁)為什麼又是我遭遇到難題 (A)甲乙 (B)甲丙 (C)乙丁 (D)丙丁。
29. () 曉明認為自己一點長處也沒有，對自己沒有信心。你認為他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。
30. () 下列有關青春期的敘述，何者正確？ (A)思想成熟，不會做傻事 (B)不會出現反抗權威的舉動 (C)青春期的的人際關係是以家庭為中心 (D)青春期的情緒，較容易處在不穩定的狀況。
31. () 下列何種追求快樂的方式，最不符合身心健康？ (A)擁有知心好友 (B)打籃球後的暢快淋漓 (C)考試前準備充足 (D)抽菸、吸毒獲得刺激快感。
32. () 下列何者是樂觀者在生活中較少出現的生活態度？ (A)對未來充滿信心 (B)時常擔心事情會出錯 (C)總是看事情好的一面 (D)經常認為好事會發生在自己身上。。
33. () 脂肪常被視為肥胖的來源，下列關於脂肪的敘述，何者錯誤？ (A)脂肪屬於非熱量營養素之一 (B)植物性脂肪比動物性脂肪對身體有益 (C)脂肪可維持組織與生理的正常功能 (D)脂肪可以保護器官。。
34. () 何種維生素可以幫助人體形成膠原蛋白，並增進牙齦健康，對抗精神壓力？ (A)維生素A (B)維生素B₂ (C)維生素C (D)維生素D。
35. () 下列何者不是水溶性維生素？ (A)維生素A (B)維生素B₂ (C)維生素C (D)維生素D。
36. () 維生素B群中，何者可促進孕婦的乳汁分泌？ (A)維生素B₁ (B)維生素B₂ (C)菸鹼酸 (D)葉酸。
37. () 下列何者不是青春期的飲食原則？ (A)補充足夠的水分 (B)多吃天然、不加工的食物 (C)選擇含有大量全穀類、綠色蔬菜及水果的飲食 (D)選擇餅乾、油炸類等高熱量食物，才能滿足青少年的需求。。
38. () 下列為食物經由人體消化的過程，正確順序為何？ (甲)食道 (乙)口腔 (丙)小腸 (丁)胃 (戊)大腸 (A)甲乙丙丁戊 (B)乙甲丁丙戊 (C)丙乙甲丁戊 (D)丁甲乙丙戊。
39. () 下列何種營養素是構成肌肉、血液、骨骼、皮膚及受傷後修補身體組織的重要物質，缺乏時會有肌肉萎縮、體重下降、貧血等現象？ (A)醣類 (B)蛋白質 (C)脂肪 (D)礦物質。
40. () 下列何者不是健康飲食的特性？ (A)多樣 (B)均衡 (C)暴飲暴食 (D)適度的節制。

41. () 食物進入口腔後，最先消化分解的營養素為下列何者？ (A)蛋白質 (B)礦物質 (C)脂肪 (D)醣類。
42. () 下列何者無法預防便秘？ (A)開水喝得夠 (B)吃高纖維蔬果 (C)吃炸雞豬排 (D)定時上廁所。
43. () 缺乏下列何種礦物質，會造成貧血症？ (A)鈉 (B)鈣 (C)磷 (D)鐵。
44. () 何種消化系統疾病可能導致胃腸穿孔、消化道出血的症狀？ (A)便秘 (B)腸胃炎 (C)消化不良 (D)消化性潰瘍。
45. () 下列關於維生素的敘述，何者正確？ (A)維生素 B₁ 能幫助消化、促進成長及維持神經系統正常功能 (B)維生素 A 可以預防貧血 (C)維生素 E 可以幫助血液凝固 (D)維生素 K 具有良好抗氧化作用。。
46. () 經常攝取下列何種食物，會影響人體對於鈣質的運用及吸收？ (A)新鮮果汁 (B)水 (C)礦泉水 (D)汽水。
47. () 下列有關《成人版每日飲食指南》的建議分量，何者錯誤？ (A)豆魚肉蛋類攝取量為 3~8 份 (B)低脂乳品類 1.5~2 杯 (C)油脂 3~7 茶匙及堅果種子類一份 (D)全穀根莖類 0.5~1 碗。
48. () 如果希望為將來的健康多存一些資本，在飲食方面，我們應該多注意什麼？ (A)吃腦補腦，因此要多吃燉豬腦 (B)有多層包裝的食物，吃了才衛生 (C)吃符合身體生長、活動需要的熱量及營養素 (D)多吃自己喜歡的炸雞、洋芋片等高脂肪、高鹽的食物。
49. () 翔宇今天吃了兩碗飯、一碗麵、一片麵包、一杯牛奶、一碗鮮魚湯、一塊炸雞、一盤炒牛肉、香蕉和蘋果各一個。為了營養均衡，他還需要補充下列何種食物？ (A)一杯可樂 (B)兩個雞蛋 (C)一包薯條 (D)三碟青菜。
50. () 下列四份菜單中，何者較符合均衡飲食的原則？ (A)吐司兩片夾草莓果醬、西瓜一片、可樂一杯 (B)饅頭一個、荷包蛋一個、糖醋魚、宮保雞丁 (C)乾飯一碗、炒青江菜、涼拌小黃瓜、芭樂一個 (D)乾飯一碗、青豆蝦仁、炒菠菜、紅燒豆腐、橘子一個。

