

選擇題：(每題 2 分，共 100 分)

1. () 下列哪一個想法較像批判性思考技能中的「質疑」？ (A)我覺得只要健康，身高好像不是重點 (B)為什麼爸媽自己的身高不高，卻要認為長得高才是好的？ (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。
2. () 下列有關體型觀的敘述，何者錯誤？ (A)為了跟隨流行，我們可以計一切改變體型 (B)多數體重過輕者，都是在減肥風潮驅使下造成 (C)家人及親友對身體形象的看法，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。
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)女生較多屬於蘋果型身材 (D)罹患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. () 下列何者是厭食症者會有的生理症狀？ (A)臉色紅潤 (B)體溫過高 (C)產生肥胖紋 (D)女性月經減少。
12. () 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。
13. () 「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)對麻疹 (C)肥胖紋 (D)退化性關節炎。
14. () 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。
15. () 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。
16. () 下列何者是肥胖容易產生的現象？ (A)散熱良好、皮膚光滑 (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。
17. () 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。
18. () 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。
19. () 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。

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. () 衝突處理的最高原則為何？ (A)彼此雙贏 (B)敵暗我明 (C)堅持到底 (D)不輕易妥協。
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. () 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. () 下列何種方法能夠使家庭關係更緊密？ (A)和家人一起做家事或運動，可增加溝通機會及建立感情 (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)盡自己的本分，在家中只要讀書就好了。
28. () 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)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 (D)當別人侵犯我時，我不一定要以牙還牙，討回公道，應先了解雙方是否有誤會。
29. () 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。
30. () 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。
31. () 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。
32. () 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。
33. () 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。
34. () 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、情緒亢亢情形出現 (D)因為長時間上網，所以人際關係越來越好。
35. () 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。
36. () 下列健康食品的敘述，何者錯誤？ (A)需具有認證標章 (B)健康食品和藥品一樣都具有療效 (C)可以減少人體受到疾病危害的機率 (D)主要是提供身體所需的特殊營養素。

37. () 下列關於「自由基」產生的敘述，何者正確？ (A)加工食品不會導致身體產生自由基 (B)人體進行呼吸作用時，所吸入的氧分子 (C)自由基能活化生理功能，讓身體更加年輕 (D)人體內一連串的氧化作用所產生的不安定氧分子。
38. () 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。
39. () 下列關於「體質」的描述，何者正確？ (A)補錯食物，可能效果適得其反 (B)體質偏燥熱者，適合食用溫熱食材 (C)身體自己最了解，所以自行判斷體質即可 (D)中醫師判斷體質的方法為「望、聞、問、切、聽」五診。
40. () 下列關於傳統食材的描述，下列何者錯誤？ (A)傳統食材取自於植物、動物及礦物 (B)女生生理期間，不可食用四物飲，會加速子宮出血 (C)高血壓患者，不適合食用人參，因為會讓血壓升高 (D)傳統食材藥性溫和，可與西藥一起服用，對身體無害。
41. () 下列哪一項飲食觀念的敘述正確？ (A)多吃十字花科類、堅果種子類、穀類與英豆類等食物，可以提升人體抗氧化化的作用 (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。
42. () 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。
43. () 下列有關食品中毒的敘述，何者正確？ (A)任何細菌吃進人的身體內都會引發食品中毒 (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。
44. () 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)金黄色葡萄球菌。
45. () 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)金黄色葡萄球菌。
46. () 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。
47. () 以下關於痛痛病的描述，何者正確？ (A)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 (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)在臺灣及美國曾經發生過。
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)表面光滑的雞蛋 (B)已發芽的馬鈴薯 (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。

