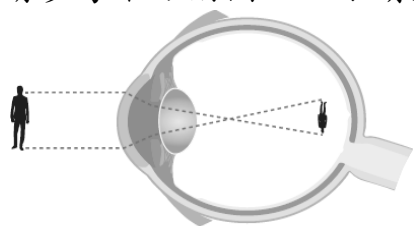


一、單選題：每題 2 分，共 100 分

1. () 根據健康的原則，小白上國中後，已懂得訂定求學目標，並能妥善規畫生活，但仍必須以下列何者為基礎才能達到？(A)心理與生理的健康 (B)特殊才能 (C)金錢 (D)家世背景
2. () 分析下面四位國中同學的看法，你認為誰的想法最健康？(A)偉鈞每次健康檢查身高都跟同學差 10 公分，所以自覺發育一定有問題 (B)星宇認為與人相處要相互尊重和關愛，因為施比受更有福 (C)志偉認為自己獨一無二，常常嘲笑同學 (D)小莉好羨慕美美瘦高的體型，經常抱怨父母的遺傳基因差
3. () 小伶常常發脾氣、情緒不穩定，面對考試壓力又容易緊張，導致經常胃痛與頭痛。請問這種現象是指健康的哪些方面相互影響？(A)生理、心理 (B)心理、社會 (C)社會、生理 (D)生理、心理、社會
4. () 以青春期的心理健康觀點來說，下列敘述何者正確？(A)青春期的青少年身心都會產生很大的轉變，情緒不好就可以亂發脾氣宣洩出來 (B)心理健康標準的核心是對有益於心理健康的事，皆以消極無所謂態度面對即可 (C)心理健康的人不一定各方面都有良好表現，但在生活中要能正確認識自我，積極面對生活挑戰 (D)青少年容易對事物有極端想法，甚至影響學業、社交生活，應該要求周圍的親友包容忍讓，自己不用做任何改變
5. () 以下何者不是「健康檢查」的優點？(A)可以了解自己的生長發育與健康狀況，並能早期發現健康問題與疾病，進而早期矯治 (B)透過健康檢查過程，可提醒自己促進健康的想法與保健行動 (C)定期健康檢查與健康生活習慣的養成，就是維持與促進健康的第一步 (D)健康檢查表很複雜，很多名詞看不懂，身體健康目前沒狀況，所以看不懂沒關係
6. () 有關「健康」的敘述，下列何者正確？(A)不生病、不用看醫生吃藥就是健康 (B)健康是生命過程的累積，會隨著不同的成長階段而改變 (C)健康有固定性和穩定性，所以要努力維持不變 (D)追求健康人生，就是將自己的健康交給醫生管理
7. () 想要達成「全人健康」，應該要有哪些正確觀念？①每個人都要對自己的健康負責 ②生病時將健康交給醫生管理，平時可以隨心所欲 ③終其一生都要為自己的健康持續努力
(A)①② (B)②③ (C)①③ (D)①②③
8. () 下列哪一種系統的功能是負責運送氧氣、養份與激素，並帶走細胞所產生的廢物？
(A)內分泌系統 (B)神經系統 (C)免疫系統 (D)循環系統
9. () 俊彥被同學踹傷背部靠近腰的位置，請問可能會傷害哪一個器官？
(A)膀胱 (B)腎臟 (C)心臟 (D)大腦
10. () 廷宇的媽媽規定他玩手機遊戲時，至少要喝 500 c.c. 的水，因為尿急能迫使他想上廁所，進而讓眼睛休息一下。請問廷宇的媽媽是運用人體的哪一種系統運作？
(A)呼吸系統 (B)泌尿系統 (C)消化系統 (D)循環系統
11. () 為什麼運動後一定要多喝水，以下何者錯誤？(A)運動後，人體細胞必須消耗養分，所以會產生熱能和代謝廢物，多喝水可以補充流失的水分 (B)運動時，熱能產生體溫隨之升高，此時人體系統會調節體溫，讓汗腺排汗「散熱」，因此多喝水很重要 (C)運動後，要多喝冰涼的飲料散熱，否則會形成「熱衰竭」、「熱中暑」 (D)人體運動排汗是為了散熱，此時大量水份流失，會使血液變的濃稠，所以要多喝水補充流失的水分
12. () 以下關於體腔與內臟所在位置的配對，何者正確？
(A)腹腔 — 子宮 (B)骨盆腔 — 膀胱 (C)胸腔 — 肝臟 (D)骨盆腔 — 腎臟
13. () 我們的心臟是位於哪一個體腔？(A)胸腔 (B)顱腔 (C)腹腔 (D)脊髓腔

14. () 有研究指出熬夜會影響身高發育、免疫力、視力和神經系統障礙，對於兒童與青少年來說，熬夜成本遠遠高於成人。對喜歡熬夜追劇的軒軒，不會有哪一項健康問題？
(A)記憶力增強 (B)容易感冒 (C)近視 (D)長不高
15. () 下列哪位同學的口腔保健行動對維護口腔健康最有益？(A)潔柔認為多吃蔬果和補充對牙齒有益的鈣質後，再搭配睡前用力刷牙，口腔就會很健康 (B)志偉認為不只要有正確的刷牙方法，每天還要配合牙線清潔牙縫 (C)鈴鈴覺得只要沒有牙齒痛，就代表牙齒很健康，會痛再給牙醫檢查即可 (D)小兵認為每天只要早上起床有刷一次牙就足夠了
16. () 萱萱上健康教育課時很認真做筆記，內容如右圖。依據內容，她列出以下各項對牙齒的想法，何者錯誤？
(A)蛀牙出現疼痛感時，可能是牙髓腔已被侵蝕 (B)由於琺瑯質很堅硬，所以刷牙時要用力才刷得乾淨 (C)喝冰水時，牙齒有一陣酸酸的感覺，主要是因為象牙質外露 (D)為了避免牙痛難耐的感覺，所以一定要定期口腔檢查
17. () 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、軟毛牙刷及牙線等工具，將牙齒真正清潔乾淨
18. () 下列選項是軒軒保護眼睛的各項行動，何者正確？ (A)每天會讓室內燈光明亮，並連續讀書寫字兩小時才休息 (B)因為多看綠色有護眼的功效，所以使用綠色的桌墊讓眼睛放鬆 (C)因為深綠色蔬菜富含維他命 A，是眼睛很重要的營養素，所以很喜歡吃 (D)有時會玩手機遊戲或睡前在棉被裡滑手機，跟朋友「賴」一下，但有遵守護眼 3010 原則
19. () 博士生甘仲維小時候以為近視沒關係，換換眼鏡就好了，沒想到 29 歲時卻因高度近視罹患青光眼，經過 11 次手術也無法挽回視力。請問對於青光眼的敘述何項正確？
(A)年紀大的人才會罹患青光眼，國中生不用擔心 (B)青光眼是因為水晶體的凸度不足、角膜彎曲度過小而造成的 (C)現代醫學發達，罹患青光眼一定要看醫生就不會失明 (D)青光眼是因為眼壓超過視神經能承受的能力，或視神經受損，所以導致失明
20. () 空氣汙染嚴重時，眼睛過敏的人就會有眼睛紅癢不適的症狀，所以許多人會忍不住一直揉、一直眨眼。請問揉眼睛會使下列何者的曲度不平整，造成散光問題，使視網膜物體成像模糊不清呢？
(A)虹膜 (B)結膜 (C)視網膜 (D)角膜
21. () 請參考下方附圖，此眼睛成像表示罹患何種眼睛疾病？



- (A)近視 (B)遠視 (C)結膜炎 (D)砂眼
22. () 進入青少年時期後，應正確面對因性荷爾蒙分泌而激發的性衝動，下列關於性衝動的敘述何者錯誤？ (A)僅有自慰行為可以緩解性衝動 (B)可透過跑步或游泳等運動來消耗體力 (C)應避開刺激性慾的圖文 (D)學習控制自己的性衝動是青春期的重要課題
23. () 下列哪一個方法對青春痘的照護沒有益處？
(A)吃辛辣食物 (B)維持臉部清潔 (C)避免油炸物 (D)避免過度焦慮緊張
24. () 關於自慰行為的敘述，何者錯誤？ (A)若把自慰拿來開玩笑可能涉及性騷擾 (B)自慰是屬於私密的個人行為 (C)過於頻繁的自慰行為可能影響到作息與人際關係 (D)只有男生會有自慰行為
25. () 當精子進入女性體內後，通常會在什麼構造與卵子相遇結合形成受精卵？
(A)卵巢 (B)輸卵管 (C)子宮 (D)子宮頸



26. () 有四位同學討論到經期時的生理用品選擇，請問誰說的不對？
小華：挑選衛生棉應考慮自己的經血量
大可：正確的放置衛生棉條是不會產生異物感的
中中：月經杯可以重複使用
阿如：衛生棉沒有保存期限的問題
 (A)小華 (B)大可 (C)中中 (D)阿如
27. () 美娜發現自己經痛頻率愈來愈高，因而想去就醫。請問她應該就診哪一科？
 (A)內科 (B)泌尿科 (C)婦產科 (D)皮膚科
28. () 關於男性的身體照護，何者錯誤？
 (A)若未注意包皮垢的清潔，可能引發感染 (B)趴睡可以減緩夢遺的發生 (C)褲子太緊或不通風可能影響陰囊調節溫度 (D)透過新生健檢可了解是否有包皮異常或隱睪症
29. () 有關男女青春期的生殖器官之敘述，何者正確？ (A)女性青春期比男性晚開始 (B)女性主要的生殖器官為卵巢 (C)女性應注意經期中不要運動，以免身體不適 (D)夢遺會使精液流失而身體虛弱，應盡快就醫
30. () 下列哪些語句帶有性別刻板印象？ ①男生哭是很丟臉的事 ②女生應該要溫柔細心 ③男生應該要去唸理工科系 ④性別不影響駕駛技術 ⑤男生想當護士很特別
 (A)①②③④ (B)②③④⑤ (C)①③④⑤ (D)①②③⑤
31. () 關於面對與調整青春期的心理與社會層面變化的方式，何者不妥？ (A)想像大人般獨立的同時，也應學習負起責任 (B)遇到相關問題不用怕丟臉，可向家長與師長商量或尋求協助 (C)此時期情緒不穩是正常的，所以不需要特別控制 (D)肯定自我價值是好的，但要注意勿過度膨脹、自大
32. () 「青少年會覺得自己像演員，隨時有觀眾在關注與評論自己的打扮與行為」，這樣的現象我們稱為下列何者？ (A)想像觀眾 (B)個人神話 (C)假裝愚蠢 (D)自我控制
33. () 關於青春期的的人際關係敘述，何者錯誤？ (A)這時期容易在依賴與獨立間掙扎 (B)模仿對象從家長轉移至同儕 (C)人際互動中可能會強烈關注自己的想法 (D)朋友的影響力小於家人
34. () 下列何者非青春期的常見特徵？
 (A)對生理發展感到焦慮 (B)情緒不穩定 (C)以父母為中心 (D)較強烈的自我中心
35. () 下列有關青少年的心理特徵，何者錯誤？ (A)對傳統、權威的批判，帶有明顯的稚氣 (B)在行為表現與社交上出現模仿成人的行為 (C)熱衷於家庭活動 (D)對偶像產生迷戀或感情
36. () 調合自我瞭解、自我期許與別人對自己看法的方法不包括何者？ (A)多瞭解自己的優缺點、興趣、專長等 (B)讓別人多瞭解自己真實的一面 (C)給自己訂定合理的目標 (D)完全依照別人對我的看法和期許去做
37. () 仔細閱讀右圖這份食品營養標示，依據「校園飲品及點心販售規定」，請問這適合作為青春期中學生的點心嗎？
 (A)適合，因為該點心熱量小於 250 大卡
 (B)適合，因為有提供幫助生長發育的蛋白質
 (C)不適合，因為鈉含量不足以供應人體所需
 (D)不適合，因為反式脂肪超出規定的標準
38. () 南一中學即將舉辦一場野炊活動，7 年 4 班同學放學後一起去採購。以下誰的消費習慣較能夠確保大家吃得安全又營養？
 (A)花輪：選擇經過多道加工手續的精緻食品 (B)美環：有人推薦的食品就買 (C)丸尾：看到標榜零熱量、零脂肪的就買 (D)小玉：仔細比較食品營養標示內容，以及確認保存期限

營養標示		
每一份量	30 公克	
本包裝含	5 份	
	每份	每日參考值百分比
熱量	240 大卡	10%
蛋白質	3 公克	5%
脂肪	12 公克	20%
飽和脂肪	4 公克	20%
反式脂肪	1 公克	*
碳水化合物	30 公克	10%
糖	9 公克	*
鈉	200 毫克	10%

▲每日參考值：熱量參考 2000 大卡、蛋白質 60 公克、脂肪 60 公克、飽和脂肪 18 公克、碳水化合物 300 公克、鈉 2000 毫克

39. () 青春期是人生的第二個快速發育的階段，營養需求也和以往有些不同。以下關於各類營養素的敘述，何者正確？ (A)咖啡會阻礙鈣質的吸收，但是茶類並不會 (B)蔬菜當中的纖維素會阻礙腸胃蠕動 (C)為了促進鐵質的吸收，要注意維生素 C 的攝取 (D)維生素 C 可以從紅肉、內臟當中獲得
40. () 以下何者不屬於六大類食物的類別之一？
(A)全穀雜糧類 (B)乳品類 (C)反式脂肪 (D)水果類
41. () 衛福部所提供的「我的餐盤」資料，有助於民眾均衡飲食、維持良好的生活型態。下列關於我的餐盤敘述，何者正確？ (A)豆魚蛋肉一手掌 (B)水果比菜多一點 (C)每天早晚一杯奶 (D)堅果種子兩茶匙
42. () 下列關於每日飲食的敘述，何者錯誤？ (A)每天吃的食物最好是天然且多樣化，才能讓身體健康 (B)可以參考《每日飲食指南》來調整每天攝取食物的份量 (C)青少年時期攝取的豆魚蛋肉類食物份量比成年期多，因為這時期正在快速成長發育 (D)年輕就是本錢，愛吃什麼就吃什麼，不須限制
43. () 建議每天要攝取足夠乳品，尤其是對青少年的成長有很大的幫助，主要是因此類食物含哪一種營養素較多？ (A)鈣 (B)磷 (C)鐵 (D)鎂
44. () 預防食品中毒的五要包含：要洗手、要新鮮、要生熟食分開、要澈底加熱、要注意保存溫度。針對這五要的說明，以下何者正確？
(A)要洗手的對象主要是料理食物的人員，吃的人則不一定 (B)食材放進冰箱後都可以常保新鮮，不會腐壞 (C)徹底加熱時，應確認食材的溫度至少達到 75°C，才能有效殺菌 (D)食品烹調後若無法馬上食用完畢，應保溫在 50°C 以上
45. () 現代人飽餐之餘，仍難免會留下一些剩菜，而剩菜的保存其實也關乎我們的腸道健康。我們應該怎麼做，才可以確保吃得健康又不浪費？
(A)用容器加蓋保存，以免孳生仙人掌桿菌 (B)妥善保存，下次食用前再稍微加熱 (C)放進冰箱就可以無限期保存 (D)沒吃完的直接放著留到下一餐再吃
46. () 食品中毒的處理流程以下何者不對？
(A)將剩餘的食品放進冷凍保存 (B)將患者送醫 (C)保留患者的嘔吐物或糞便 (D)通報當地的衛生單位
47. () 細菌在我們的生活中無所不在，因此常發生細菌性的食品中毒。以下對於細菌的描述何者正確？
(A)金黃色葡萄球菌和來自海中的海鮮食品有關 (B)沙門氏桿菌主要存在於家畜類的腸道中 (C)腸炎弧菌是來自人體，尤其是化膿的傷口 (D)肉毒桿菌會因為食品在室溫中擺放太久而孳生
48. () 天然毒素所造成的食品中毒可以如何避免呢？
(A)選購前注意食品的製造以及來源 (B)高溫加熱能夠有效消滅河豚毒素 (C)受黃麴毒素污染的咖啡豆，磨粉加熱後即可去除 (D)將馬鈴薯發芽的部位去除後即可食用
49. () 小丸子和朋友一同到郊外野餐，為了降低食品中毒的風險，他和朋友們應該怎麼做？
(A)花輪：購買昂貴的進口食品 (B)豬太郎：把昨天吃剩下的便當帶來食用 (C)小玉：採摘路邊新鮮的菇類當場烹調食用 (D)小丸子：當天早上做好的食品要注意保溫並盡快食用
50. () 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

試題結束，祝福願意為自己的成長負責的你該拿的分都拿到，段考順利！

結束後為自己的努力慶賀，愉快過節，新的一年平安健康☺