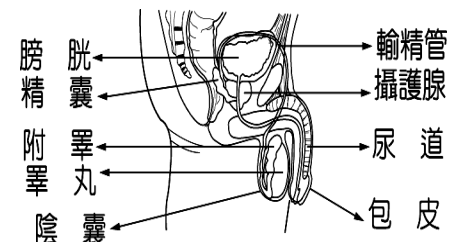


高雄市立陽明國中 102 學年度第 1 學期第 3 次段考一年級健康教育科試題

單一選擇題：

- 1.對於健康的敘述，下列何者錯誤？ (A)是隨時變動的 (B)人生各階段的健康需求不同 (C)健康與否對工作並不會有任何影響 (D)健康問題產生與生活環境有關。
- 2.有關均衡飲食原則，下列哪一項是錯誤的？ (A)規律運動 (B)食用精製的食品 (C)少吃飽和脂肪 (D)避免飲酒。
- 3.有關「類胡蘿蔔素」的敘述，何者錯誤？ (A)屬於水溶性的色素 (B)顏色以黃、橘和紅色為主 (C)多存在於深綠色、深黃紅色蔬菜中 (D)多攝食有助於降低癌症發生率。
- 4.關於特殊時期的飲食需求，何者敘述為真？ (A)為了胎兒發育，孕婦只能攝取全脂奶，不能以低脂奶代替 (B)青少年處於發育階段，只需增加肉類的攝取量 (C)老年人基礎代謝率下降，每日所需熱量增加 (D)女性於生理期需補充鐵質。
- 5.下列有關青春期心理現象的敘述，何者錯誤？ (A)情緒不穩定、起伏大 (B)對同性開始產生好奇 (C)反抗權威，想被當成大人 (D)喜歡跟朋友相處甚於父母。
- 6.有關性別角色的敘述，何者錯誤？ (A)我們應該依大眾期待的「性別角色」來表現自己 (B)時代已經改變，不需再被傳統刻板的性別角色所束縛 (C)性別角色不需區分為男女二分法的特定模式 (D)存有對性別角色的偏見，會複製性別的刻板印象。
- 7.納豆轉學後，自慰的次數明顯增加，你的建議為何？ (A)是正常現象，不要過度在意 (B)是錯誤的行為，應強制禁止 (C)找醫師以藥物治療 (D)積極結交新朋友、培養新興趣。
- 8.有關運動場安全，下列敘述何者正確？ (A)運動場的場地和設備必須常檢查、整修 (B)運動器材，不論如何使用都不會發生意外 (C)打籃球要設立警戒標誌 (D)賽跑時應赤腳，才能跑得又快又安全。
- 9.缺乏何種營養素，容易導致末梢多發性神經炎？ (A)維生素 B₁ (B)維生素 B₂ (C)鎂 (D)碘。
- 10.剛動完手術正在調養身體的病人，應該多吃下列什麼食物以促進身體組織的修補？ (A)麵包 (B)鮮魚湯 (C)素食餐點 (D)雞腿漢堡。
- 11.以下哪一個選項不是男生在青春期的身體變化？ (A)開始製造精子 (B)陰囊皮膚增厚 (C)肩膀變窄 (D)陰莖膨大。
- 12.下列何者為不安全的運動設施？ (A)游泳池四周鋪設防滑墊 (B)運動場為平坦的場地，且沒有尖銳的物品 (C)運動場的照明設備完整，光線充足 (D)籃球場旁邊種植花草樹木，且設置花臺。
- 13.有關健康檢查的敘述，下列何者正確？ (A)中老年人才必須做定期健康檢查 (B)健康檢查可以矯正身心缺點 (C)檢查的項目愈多、收費愈貴，代表愈好 (D)可養成自己重視身心健康與預防疾病的觀念。
- 14.下列何者不是擬定飲食計畫應注意的事項？ (A)注意鈣質和鐵質的補充 (B)不定時進餐，勿暴飲暴食 (C)需注重身體活動所需的熱量、蛋白質 (D)體重過重時，由專人指導以控制體重。
- 15.參考附圖的男性生殖器官的位置，判斷下列敘述何者錯誤？ (A)男性理想的結紮位置在尿道 (B)睪丸受保護較少，應避免撞擊 (C)包皮有皺摺易藏汙，引起發炎 (D)攝護腺肥大時易壓迫尿道造成排尿不順。
- 16.有關醣類的敘述，下列何者錯誤？ (A)蔗糖是單醣，容易被人體吸收 (B)地瓜含有的纖維素屬於複雜醣類 (C)醣類又被稱為碳水化合物 (D)醣類可以幫助脂肪的代謝。
- 17.有關男女青春期及生殖器官之比較，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。



- 18.關於女性生殖器官，以下何者錯誤？ (A)輸卵管將卵子運送到子宮 (B)陰道是月經及排尿的出口 (C)子宮是胎兒發育的場所 (D)卵巢的功能是排卵以及分泌女性賀爾蒙的地方。
- 19.我們要用什麼態度和溫柔、細膩的男生相處？ (A)想辦法幫助他，改變他的個性 (B)嘲笑他是「娘娘腔」 (C)男女生的個性沒有絕對應該表現得如何 (D)同情他的性別角色錯亂了。
- 20.男人在家中的表現應是下列哪一項？ (A)仍要有溫柔、體貼的一面 (B)不必做家事，因為那是女性的工作 (C)女性偶爾不在家時，亦不必替女性做家事 (D)負責烹調、洗衣，以搏取鄰居的讚美。
- 21.下列有關女性月經的觀念，何者最健康？ (A)有月經的女性是骯髒、不潔的 (B)女性在月經期間不得從事較神聖的事 (C)月經來臨代表一個女孩子的成长，值得高興 (D)如果女性沒有月經，就再好不過了。
- 22.「運輸激素、養分、氧氣、廢物到全身細胞」上述是哪一個人體系統負責的功能？ (A)神經系統 (B)循環系統 (C)內分泌系統 (D)呼吸系統。
- 23.下列哪一項行為，不是飲水機的正確使用方式？ (A)飲水機損壞，應立即報告校方 (B)使用時輕按開關，飲用時嘴部直接接觸到噴水出口 (C)不可在飲水機洗臉 (D)茶葉殘渣等不可棄於飲水檯面。
- 24.下列哪一項是一氧化碳中毒的症狀？ (A)嘴唇、皮膚呈現紫黑色 (B)腹痛、腹瀉 (C)頭昏、嘔吐 (D)血壓升高、肌力增強。
- 25.為了讓學習環境更加安全，以下何種行為較適宜？ (A)洗手臺及地面隨時保持乾燥 (B)利用掃除時間，邊掃除邊追逐，順便運動一下 (C)實驗課的時候，可以有實驗的精神，嘗試老師沒有教過的調配方法 (D)家政課學習烹飪時，可以依照自己的方法，且在老師不知道的情況下，做出不一樣的美食，和同學分享。
- 26.下列何種觀念，較適用於現代社會？ (A)男生適合往數理發展，女生適合往文科發展 (B)男性一定要獨立、重視事業；女性要順從、重視家庭 (C)男生不可以擁有女生的特質，女生也不可以具備男生的特質 (D)要用平等開放的態度去接受自己和異性的表現。
- 27.精液的成分不包含下列何者？ (A)精子 (B)攝護腺分泌物 (C)副睪分泌物 (D)精囊分泌物。
- 28.發現廚房有瓦斯味道時，應該怎麼做？ (A)打開抽油煙機抽除瓦斯 (B)打開電扇，吹散瓦斯 (C)打開爐火 (D)打開窗戶，關閉瓦斯。
- 29.蔬菜水果類的攝取對健康很重要，以下相關的敘述何者錯誤？ (A)每天至少吃一份綠色蔬菜 (B)應食用多種不同顏色的蔬菜組合 (C)每日吃五種蔬果，可以降低20%以上的癌症發生率 (D)宜選用國外非常當季的蔬果，避免農藥殘留。
- 30.對於安全生活的敘述，下列哪一項正確？ (A)現代化的電器用品常同時使用，因此保險絲應以較粗的銅絲代替 (B)家中應放置滅火器 (C)火災發生時，應迅速打開門逃生或由高樓跳下 (D)烹煮食物時，若因有事離開，得將爐火關小一點，以防發生火災。
- 31.下列何者並非「膳食纖維」的功能？ (A)有助正常細胞間的聯繫，阻礙腫瘤細胞生長 (B)增加胃的飽足感，有利於體重控制 (C)增進腸胃蠕動，降低大腸癌的發生機率 (D)降低血液中膽固醇，有助預防心血管疾病。
- 32.根據「均衡飲食」的觀念，下列哪一項行為最正確？ (A)三餐以蔬菜類為主食 (B)選擇植物性油脂是較佳的油脂來源 (C)有益健康的食物，吃愈多愈好 (D)多購買價格高的食物。
- 33.下列營養素及其功能的配對，何者正確？ (A)維生素A—甲狀腺素的主要成分 (B)碘—血紅素的主要成分 (C)鎂—構成骨骼和牙齒的主要原料 (D)維生素C—構成細胞間質的主要物質。
- 34.終年航行於海上的船員，為預防牙齦痛、出血、牙齒鬆動、臉部浮腫，應攜帶何種維他命藥丸？ (A)維他命A (B)維他命D (C)維他命C (D)維他命B₁。
- 35.可欣在火災中被燒傷，則下列敘述何者錯誤？ (A)可打119求援 (B)若皮膚呈現焦黑，為第三度燒燙傷，須立即就醫 (C)若起水泡，不可將水泡弄破 (D)馬上給予熱開水補充。

- 36.下列選項中，哪一種維生素在烹調過程中最容易因為高溫或水洗而被破壞？ (A)維生素 A (B)維生素 B (C)維生素 C (D)維生素 D。
- 37.當我們使用運動器材時，下列敘述何者錯誤？ (A)先檢查羽毛球拍與球柄是否牢靠 (B)運動器材不需定期檢測或保養 (C)球類需測試球壓是否正常 (D)看看跳繩手把頭是否完整。
- 38.下列有關維生素的敘述，何者正確？ (A)維生素是一種無機物質 (B)每日人體建議攝取量很少，但功用很大 (C)正常人體可以自行合成維生素 A 和 B 群 (D)直接從綜合維他命中獲取的維生素最為理想。
- 39.下列有關女性生理保健的敘述，何者正確？ (A)若覺得經血量非常地多，而且時間也太長，就應該請教婦科醫師 (B)只要是女性，每隔 28 天就有月經來臨 (C)在月經期間不可運動 (D)月經來臨時，感到腹部劇烈疼痛是正常的。
- 40.下列何者不是維生素 A 的功能？ (A)構成細胞間質，維持細胞間良好狀況 (B)使眼睛適應光線的變化 (C)保護表皮、黏膜，使細菌不易侵害 (D)維持在黑暗光線下的正常視力。
- 41.下列何者不是女性的第二性徵？ (A)乳房隆起 (B)臀部寬闊 (C)聲音尖銳 (D)喉頭隆凸。
- 42.關於睪丸與卵巢的比較，下列何者錯誤？ (A)睪丸進入青春期的開始製造精子，卵巢在青春前期便存在未成熟的卵子 (B)兩者都是人體成對的器官 (C)都位於骨盆腔內 (D)既是生殖器官，又是內分泌的腺體。
- 43.下列有關兩性生殖器官功能的敘述，何者錯誤？ (A)卵巢可以分泌女性激素，睪丸可以分泌男性激素 (B)女性的經血由陰道排出，男性的精液由尿道排出 (C)女性青春後，月經約 28 天一次，每次約 3 至 7 天 (D)月經來臨時，感到劇痛是正常的。
- 44.「做家事是家中女生要負責的」請問這種想法？ (A)對的，自古以來就是男主外、女主內 (B)對的，因為男生是辛苦賺錢回家的人，不用做家事 (C)錯的，應該看男生或女生誰賺得比較少，就該做家事 (D)錯的，家事是家裡不分男女都該分擔的事。
- 45.小如個性豪爽，活潑好動不喜歡穿裙子，被男生們認為是「男人婆」。以下何者你認為是對的？ (A)男生們應該以開放的心胸看待小如，因為每個人有自己獨特的個性 (B)女生本來就應該要是心思細膩、秀氣溫柔的 (C)小如有異常的人格，才會舉止打扮都像男生 (D)小如可能是為了喜歡的男生，故意裝作哥兒們接近。
- 46.有關礦物質的敘述，下列何者錯誤？ (A)青春期的男生沒有月經流失血液，所以不需要攝取鐵質 (B)鎂在人體的含量僅次於鈣、磷，正常情況下不易缺乏鎂 (C)鈣質流失會使身體容易引發肌肉抽筋的現象 (D)青春期的甲狀腺功能增強，碘的需求量相對增加。
- 47.下列有關蛋白質的敘述，何者錯誤？ (A)是構成細胞生長和修補的物質 (B)蛋白質是由胺基酸所構成的 (C)黃豆製品含豐富的植物性蛋白質，屬於完全蛋白質 (D)由動物性食物中獲取蛋白質，比較容易同時攝取到多餘的脂肪。
- 48.25 公克的醣類和 10 公克的脂肪，哪一個所產生的熱量較多？ (A)無法比較 (B)25 公克的醣類 (C)10 公克的脂肪 (D)一樣多。
- 49.關於營養素的敘述，下列何者正確？ (A)維生素 C 會影響紅血球和抗體的形成 (B)維生素 A 可以幫助我們穩定情緒，對抗壓力 (C)維生素 D 對皮膚組織和眼睛有保護作用 (D)市售的提神飲料中常會添加維生素 B 群。
- 50.關於食物的選擇，下列何者正確？ (A)烹調時使用豬油比葵花油好 (B)想攝取纖維素，選擇喝柳丁汁比吃整顆柳丁好 (C)想獲得鐵質，吃全麥麵包比喝牛奶好 (D)想獲得維生素 C，選擇泡菜比涼拌小黃瓜好。