

高雄市立陽明國中 102 學年度第 1 學期第 3 次段考三年級健康教育科試題

※選擇題：(共 40 題，每題 2 分)

1. 臺灣雙薪家庭比重越來越高，父母能每天回家「煮晚餐」及「吃晚餐」幾乎少之又少，也因此父母和孩子難得有機會交談溝通，導致家庭缺乏哪種功能，常衍生出家庭問題？ (A)心理功能 (B)生理功能 (C)經濟功能 (D)休閒娛樂功能。
2. 柯南是一個 17 歲的高校生，運動結束後的脈搏為每分鐘 130 次，請問是否在最大心跳率範圍內？ (A)是 (B)否。
3. 一般來說，健康家庭會包含許多的特質，請問下列何者並非其特質？ (A)家人間互相學習成長 (B)一同解決家庭衝突 (C)對家人溝通時坦然說出批評才能成長 (D)全家人共同訂定旅遊計劃。
4. 下列有關於健康家庭的敘述，何者錯誤？ (A)家庭是動態的均衡，健康家庭不必執著於固定的家庭結構 (B)健康家庭在精神上的支持，遠比滿足個人生活物質所需的功能來得重要許多 (C)只要家庭成員願意一起努力，單親家庭也可以是健康家庭 (D)健康家庭不是與生俱來的，是父母經營出來的。
5. (甲) 春嬌和志明都有過一次婚姻，再婚後分別帶著與前妻、前夫所生的孩子同住 (乙) 萊比亞因父母工作忙碌，所以搬到阿嬤家和阿嬤同住 (丙) 花媽、花爸和兩名子女同住 (丁) 阿美和怡伶念大學時是室友，一起租屋同住；請問以上有幾項屬於「家庭」？ (A) 1 項 (B) 2 項 (C) 3 項 (D) 4 項。
6. 家庭不會一直處於安適、和樂、無爭執的狀態，有時也會有意見紛歧的時候，下列何者不是處理家庭變化及問題的有效方式？ (A)盡量沉默不說話，免得口出惡言，時間一久自然會淡忘及釋懷 (B)彼此接納能讓彼此的關係重新適應與建立 (C)家人面對衝突時，可參與成長團體，加強家庭的學習與成長機會 (D)善用社會資源，幫助家庭度過難關。
7. 夏娜週末和同學去逛街，但一開心竟沒注意時間，原本答應家人晚上八點前會回到家，結果晚了一小時回家，爸爸：「跟你說好幾次，晚上八點前一定得回家，你聽不懂國語嗎？」，媽媽：「我好擔心你，以為你發生什麼危險了，以後晚一點回家，請先打電話跟我說一聲好嗎？」，請問爸媽兩人誰的溝通方式較恰當？又是用何種溝通技巧呢？ (A)媽媽、運用同理心 (B)爸爸、運用我訊息 (C)媽媽、運用我訊息 (D)爸爸、運用你訊息。
8. 對於親子間的關係，下列敘述何者是正確的？ (A)孩子是父母的財產，所以要怎麼管教都可以 (B)父母有照顧孩子的責任，所以當孩子缺錢時應無止盡的提供 (C)父母與子女可以像朋友般無話不說 (D)父母的話就如同聖旨，不可反抗或懷疑。
9. 家人間相處難免會有溝通不良或表達方式不恰當的時候，當衝突發生，下列何種因應方式會造成「我輸你贏」的局面？ (A)忍讓 (B)逃避 (C)競爭 (D)妥協。
10. 下列哪一種解決衝突的方式，對彼此都有利，能達成雙贏的局面？ (A)忍讓 (B)逃避 (C)合作 (D)妥協。
11. 花媽常和女兒橘子因意見不和而爭吵，若你是花媽的好友，你會建議花媽不要用下列何種溝通方式，才能有效溝通？ (A)傳達「你」的訊息，少用我訊息 (B)運用同理心 (C)語氣溫和，對事不對人 (D)不翻舊帳。
12. 香吉士時常和媽媽意見不和而爭吵，往往兩人都站在自己的立場，香吉士也只考慮自己的利益，不管家人是否受影響，以下何者是香吉士面對衝突時，她採取的因應方式？ (A)忍讓 (B)逃避 (C)競爭 (D)妥協。
13. 魯夫沉迷於漫畫，每次媽媽看到魯夫看漫畫，則會大聲斥責，但魯夫總是壓抑自己的情緒，裝作沒聽到，也不與媽媽交談，魯夫使用何種解決衝突方式，來處理與媽媽的衝突？ (A)忍讓 (B)逃避 (C)合作 (D)妥協。
14. 家庭暴力會對受害者造成身心的多重傷害，下列何者錯誤？ (A)目睹家暴的青少年比較容易出現情緒困擾、沮喪等情形 (B)目睹家暴的孩子，成年後則不會受到任何影響 (C)目睹家暴的兒童，嚴重者會出現較低的自尊心與侵略性行為 (D)被家暴的孩子日後較容易成為施暴者。
15. 下列何者不屬於「家庭暴力」定義中所謂的家庭成員？ (A)同居的女友 (B)已離婚的前夫 (C)住在隔壁的王太太 (D)同住的繼母。
16. 娜美曾經歷家庭暴力，身心遭受很大的傷害，你會如何幫助他走出家暴的陰霾？ (A)建議她多認識朋友，並訓練自己獨立自主的能力 (B)建議她去學跆拳道，才能報復施暴者 (C)建議她絕口不提這些遭遇，以免受到二次傷害 (D)建議她盡量不去想那些痛苦的回憶，試著遺忘。

- 17.下列敘述何者錯誤？ (A)若聽到鄰居家發生家庭暴力，我們應該主動關心 (B)在學校若遇到不愉快的事，儘量不要讓家人知道，免得他們擔心 (C)父母間若有衝突，要主動關懷他們 (D)和家人一起從事休閒活動，可增加溝通機會。
- 18.家庭暴力問題已愈來愈受到社會大眾的重視，請問下列關於家暴的敘述，何者正確？ (A)男性也可能是受害者 (B)家庭暴力是家務事，並非犯法行為 (C)為了給孩子一個完整的家，即使不堪受虐，也要繼續忍耐 (D)施虐者對所有的人都是暴力相向的。
- 19.下列何者適用家庭暴力防治法？ (A)兩津被酒醉的鄰居打成重傷 (B)中川被公車撞傷 (C)麗子因說謊被媽媽罰站 (D)本田被外公罵到豬狗不如，而自信心受損。
- 20.審美觀因時代不同及個人想法不同而有所差異，請問下列何者不屬於多元健康的審美觀？ (A)玄奘三藏很有自己的想法，他自信的笑容看起來真美 (B)孫悟空熱愛運動，運動使他身材玲瓏有致，是個陽光美男子 (C)李厘很懂得穿著打扮，很有品味，是充滿時尚感的美女 (D)豬八戒靠節食減肥，他認為越瘦越美麗，他仍持續減重來維持身體外型的美麗。
- 21.坊間許多減重廣告往往會誇大宣傳，一不注意就可能掉入廣告陷阱中，請問下列何者不是我們辨識廣告陷阱時該注意的事項？ (A)瘦身產品是否有成分標示 (B)瘦身課程是否具有科學驗證 (C)瘦身產品對健康是否會產生不良影響 (D)代言產品的美女是否漂亮。
- 22.青少年往往對自己的外觀十分在意，請問下列何項敘述不屬於正向的身體意象？ (A)接受並喜歡自己的外型 (B)用不同角度去看待自己的美 (C)因體型豐腴而感到自卑和煩惱 (D)以均衡飲食、運動等方式來獲得健康體型。
- 23.高孚一直想減肥，但又怕影響健康，於是她去找了減重的相關資料，請問下列何項資料有錯誤？ (A)吃瀉藥易引起貧血、胃腸病變 (B)服用衛生署核准的減肥藥，則不會有任何副作用 (C)吃肉減重易使身體罹患心臟病、高血壓 (D)斷食法易造成體內電解質大量流失。
- 24.關於「厭食症」和「暴食症」的比較，下列敘述何者錯誤？ (A)厭食症患者即使體重過輕，仍害怕體重增加 (B)都屬於精神性疾病 (C)暴食症患者會採催吐等來避免體重增加 (D)厭食症患者無法控制自己攝食過量的行為，經常飲食過度。
- 25.睡眠佔了一天約三分之一的時間，睡眠對人而言非常重要，下列關於睡眠的敘述，何者錯誤？ (A)睡眠時間不足的人，其免疫力容易下降 (B)平日熬夜沒關係，可利用假日補眠 (C)適當的休息及睡眠可以消除疲勞和恢復體力 (D)每天的睡眠時間最好有 6~8 個小時。
- 26.適當的運動能提升免疫能力，請將運動的三大程序：(甲)主要運動 (乙)緩和運動 (丙)暖身運動，按照先後順序排列？ (A)甲乙丙 (B)乙甲丙 (C)乙丙甲 (D)丙甲乙。
- 27.呈上題，下列敘述何者錯誤？ (A)伸展操屬於「乙」 (B)「甲」大約要持續 10 分鐘 (C)「乙」至少需要 3 分鐘持續性低強度活動 (D)「丙」可防止運動傷害。
- 28.體重過重會對人體造成很大的負擔，對健康帶來負面的影響，下列何者並非體重過重可能帶來的症狀或疾病？ (A)髮量減少 (B)腰椎負荷增加 (C)高血脂 (D)痛風。
- 29.許多人盲目減重塑身，導致體重過輕，同時也帶來健康上的隱憂，請問下列何者不是體重過輕所造成的影響？ (A)停經 (B)皮膚失去光澤 (C)骨質疏鬆症 (D)關節炎。
- 30.免疫系統是身體健康的防線，請問下列關於免疫系統的描述，何者錯誤？ (A)心臟、血管皆屬於免疫系統 (B)睡眠不足會使得免疫力下降 (C)愉快心情能讓免疫系統維持最佳狀態 (D)免疫系統是人體抵禦病原菌侵犯最重要的保衛系統。
- 31.小倩的體重過重，她希望利用健康的方式來控制體重，請問下列何種方式較不適合她？ (A)補充高蛋白食物 (B)使用低熱量的烹調方式 (C)擬定適合的運動計畫 (D)尋求家人的信心支持。
- 32.當家人之間意見分歧、發生衝突的時候，我們應當抱持何種態度來面對？ (A)置之不理 (B)積極面對問題的癥結加以解決 (C)假裝沒事，以免破壞家人感情 (D)採取激烈手段，為反對而反對。
- 33.關於「學習型家庭」的敘述，下列何者正確？ (A)是依據學者彼德·聖吉(Peter M.Senge)「學習型組織」的概念轉化而來 (B)主要模式是由家長主導，教育小孩子如何學習 (C)家庭本身需要一定的金錢基礎才能進行 (D)著重學習成果而非學習過程。
- 34.世界衛生組織認為理想的 BMI 值是多少？ (A) 20 (B) 22 (C) 24 (D) 18。
- 35.「唐代認為女性的身材豐腴才是動人的；現代認為女性的身材纖細才是好看的」，上述該段話隱藏著何種涵義？ (A)現代的食物短缺 (B)唐代的食物豐盛 (C)時代政令影響 (D)審美觀不同。
- 36.青少年在意自己的體型，為了追求自己心目中的體重常採取不當的方式，以下何種觀念正確？ (A)體重愈輕愈好 (B)服用減肥藥控制體重 (C)均衡營養及運動才是維持身材的不二法門 (D)多多嘗試美容整型手術來塑造理想的身材的食物，只吃美食。

- 37.對於自己的體態，我們應該建立何種觀念？ (A)認同並接納自己的身體 (B)體態消瘦才是美的標準 (C)嘗試所有可以改善體態缺點的方法 (D)為了讓體重減輕可以不擇手段。
- 38.關於「紫絲帶」運動的敘述，下列何者錯誤？ (A) 1994 年由美國開始推動的運動 (B)長期目標在消除所有人際間的暴力 (C)新北市政府將 6 月 23 日訂為家庭暴力防治日 (D)紫絲帶運動是一個國際性反暴力運動。
- 39.每個人對自己身體型態的看法都不同，請問關於身體意象的敘述，下列何者錯誤？ (A)身體意象是個人對自己身體型態的主觀意識與綜合判斷 (B)身體意象一旦形成，便會對個人生活型態產生影響 (C)身體意象是同儕團體所認同的流行趨勢或他人對你身體型態的看法 (D)身體意象也會影響一個人的自尊、自我認同和社交行為。
- 40.想擁有幸福健康的家庭，需要每位家庭成員的共同努力，請問下列何者不屬於健康家庭具備的條件？ (A)有良好的溝通 (B)有共同的學習 (C)有靈活應變能力 (D)有優渥的經濟。

※題組：(共 10 題，每題 2 分)

一、
疑偷錢和相機 男童遭父持鐵條打傷 TVBS TVBS - 2013 年 2 月 24 日 下午 5:09

彰化員林發生家暴案件！一名 10 歲男童，被爸爸懷疑，偷了裝有 800 元的紅包和相機，儘管男童說沒有，2 位姐姐也幫忙求情，但完全沒用，爸爸還是拿鐵條狂打逼問，甚至一連打了 5 天，導致男童全身是傷，男童昨晚受不了，男童跑出家門求救，連鞋子也來不及穿，一雙腳黑麻麻，社會處表示，這名爸爸 5 年前曾有打女兒的家暴記錄，後來一直沒再犯，這次又家暴小兒子，社工目前已經介入，將評估是否將男童安置。

- 41.家庭暴力分為「身體上侵害」及「精神上侵害」，由新聞中可知男童遭受的是身體上的侵害，除了「打」之外，下列何種行為亦屬於身體上侵害？ (A)妨害自由 (B)威脅 (C)跟蹤 (D)謾罵。
- 42.針對以上新聞事件，以下觀念及處理方式何者正確？ (A)家醜不可外揚，應該忍耐 (B)不可大聲喊叫，以免招來鄰居抗議 (C)家家有本難念的經，習慣就好 (D)主動向外界尋求協助。
- 43.家暴發生時，下列的做法何者敘述錯誤？ (A)自我保護：特別是頭部、臉部、頸部 (B)尋求援助：可以撥打 110 (C)遠離現場：盡量逃到沒人的地方躲藏 (D)保護自己的權益：立即到醫院驗傷。
- 44.下列何者不是男童可尋求的社會資源？ (A)婦幼保護專線 (B)社會局 (C)勞工局 (D)張老師專線。
- 45.新聞中的男童可藉由申請保護令來協助自己走出家暴陰影，以下對於保護令相關知識何者錯誤？ (A)向法院申請 (B)分為「通常保護令」及「暫時保護令」 (C)「通常保護令」可命令施暴者遠離特定家庭成員經常出入之場所 200 公尺 (D)「暫時保護令」於 1 小時內以書面核發。

二、
虹樺是一位 15 歲女學生，以下是她的基本資料：身高 160 公分、體重 65 公斤、腰圍 30 吋、臀圍 35 吋、屬於中度活動量。

表一、身體質量指數 (BMI) 參照表

女生				
年齡	過瘦	正常範圍	過重	肥胖
12	≤16.4	16.4~21.6	≥21.6	≥23.9
13	≤17.0	17.0~22.2	≥22.2	≥24.6
14	≤17.6	17.6~22.7	≥22.7	≥25.1
15	≤18.0	18.0~22.7	≥22.7	≥25.3
16	≤18.2	18.2~22.7	≥22.7	≥25.3

表二、每日熱量需求估算表

活動量	每公斤體重所需熱量 (大卡/公斤)		
	體重過輕	健康體重	體重過重
輕度活動量	35	30	20~25
中度活動量	40	35	30
重度活動量	45	40	35

試算：

- 46.身體質量指數 (BMI) 為 (A) 25.39 (B) 20.39 (C) 21.39 (D) 17.39。
- 47.參照表一，她的身體質量指數 (BMI) 為 (A)過瘦 (B)正常範圍 (C)過重 (D)肥胖。
- 48.她的標準體重為 (A) 76.8 (B) 56.3 (C) 59.6 (D) 51.0。
- 49.依據腰臀比來判斷，她屬於哪種體型？ (A)過瘦 (B)正常 (C)肥胖 (D)無法判斷。
- 50.參照表二，她的每日熱量需求為多少大卡？ (A) 2252 (B) 2275 (C) 1950 (D) 1680。