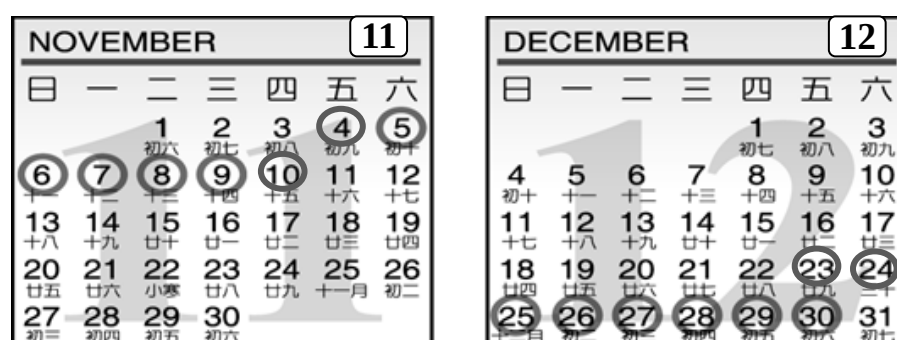


高雄市立陽明國中 107 學年度第一學期第三次段考 一年級健康教育科試題

※ 選擇題（共 50 題，每題 2 分）（請在答案卡上畫卡作答）

1. 「進行急救時，除非現場有立即性的危險，否則不要任意移動傷患，最好就地施予急救措施」，試問：此敘述是否正確？(A)是，正確 (B)否，錯誤。
2. 「橫膈膜區隔開腹腔與骨盆腔，負責協助人體呼吸」，試問：此敘述是否正確？(A)是，正確 (B)否，錯誤。
3. 「青春期受到甲狀腺素的刺激會開始出現第二性徵」，試問：此敘述是否正確？(A)是，正確 (B)否，錯誤。
4. 「陰囊伸縮的主要目的是為了調節睪丸溫度」，試問：此敘述是否正確？(A)是，正確 (B)否，錯誤。
5. 「不同國家為考量健康、國情及食物特色，分別提出適性的飲食指南供國人參考，同時以色塊大小表示攝取量的多寡」，試問：此敘述是否正確？(A)是，正確 (B)否，錯誤。
6. 「蔬果中含有一種可溶性的纖維，名為果膠，能降低血液中膽固醇的含量」，試問：此敘述是否正確？(A)是，正確 (B)否，錯誤。
7. 「豆魚肉蛋類是每日熱量的主要來源，內含豐富的澱粉及多種必需營養素」，試問：此敘述是否正確？(A)是，正確 (B)否，錯誤。
8. 「事故傷害的發生一定是在危險的場所區域，家中環境因為熟悉度高，因此最不容易發生意外危險」，試問：此敘述是否正確？(A)是，正確 (B)否，錯誤。
9. 「燒燙傷緊急處理步驟依序為：沖、脫、泡、蓋、送」，試問：此敘述是否正確？(A)是，正確 (B)否，錯誤。
10. 「受傷流血時，可以在傷口上覆蓋衛生紙並用手壓緊傷口來協助止血」，試問：此敘述是否正確？(A)是，正確 (B)否，錯誤。
11. 人體從外觀來看，以何者為中心，呈現左右對稱？(A)鼻子 (B)肚臍 (C)脊柱 (D)眉心。
12. 青春期如果想要長高一點，試問：下列方法何者較為恰當？(A)鈣質可促進骨骼發育，所以青春期的鈣片吃得越多，才能長得越高 (B)為了促進生長，平時應養成多做劇烈運動的習慣 (C)為了促進鈣質吸收，應注意適度補充維生素A (D)三餐均衡，可適度增加全穀根莖類、豆魚肉蛋類與奶類的攝取量。
13. 如何吃會影響你成為什麼樣的人，下列因果組合何者為非？(A)不吃全穀根莖類 → 避免攝取過多熱量，可以健康減重 (B)吃了不衛生的食物 → 食物中毒 (C)吃了過多高熱量、高油脂的食物 → 熱量過多、體脂肪增加 (D)多吃蔬果與全穀類食物 → 較有精神，也不容易便秘。
14. 下列有關生理現象的敘述，何者錯誤？(A)男女生都可能出現自慰的行為 (B)月經是女生進入青春期以後，才發生的正常生理現象 (C)夢遺是男生進入青春期以後才發生的生理現象，對健康有礙，應設法避免 (D)精液的成分包括精子與精囊和攝護腺的分泌物。
15. 關於「鈣質」的敘述，何者正確？(甲)是人體骨骼成長的重要營養素 (乙)根據衛福部的調查發現，國人鈣質的攝取量平均達到建議攝取量的 90% (丙)鈣片是最佳鈣質攝取來源，應該盡量食用 (丁)過量的磷會阻礙鈣質的吸收，所以要避免攝食太多汽水、可樂等碳酸飲料。(A)甲乙丙丁 (B)甲丁 (C)甲丙丁 (D)甲乙丁。

16. 以下哪一個器官不在人體腹腔內？(A)攝護腺 (B)盲腸 (C)腎臟 (D)肝臟。
17. 下列何種觀念，較適用於現代社會？(A)性別刻板印象應該被維持，才能維護傳統性別角色，避免混亂 (B)要用平等開放的態度，培養剛柔並濟的特質，彼此尊重，各自發揮所長，不被刻板的性別角色所束縛 (C)男性一定要堅強獨立、重視事業；女性要柔弱順從、以家庭為重 (D)男生適合就讀理工科系，女生適合就讀護理科系。
18. 下列哪項對系統功能的描述是錯誤的？(A)消化系統：分解食物，吸收養分 (B)內分泌系統：分泌激素，藉由血液輸送 (C)神經系統：接受刺激、傳遞訊息 (D)生殖系統：過濾血液，形成尿液。
19. 大多數女生各部位發育的先後順序為何？(甲)腋毛生長 (乙)乳房發育 (丙)陰毛生長 (丁)月經來臨 (A)乙丙丁甲 (B)丁丙甲乙 (C)丙丁甲乙 (D)甲乙丙丁。
20. 女性的生殖系統分為內、外生殖器，試問：下列哪一些器官屬於內生殖器？(甲)輸卵管 (乙)子宮 (丙)陰道 (丁)陰蒂 (戊)卵巢 (己)子宮頸 (庚)陰脣。(A)甲乙丁戊己 (B)甲乙丙戊己 (C)甲丙丁戊庚 (D)甲乙丙丁戊己。
21. 精子排出男性體外的路徑是？(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。
22. 潤娥將每次月經來潮的日期圈起做成記錄如下圖，根據此圖，請問下列敘述何者正確？(A)依此圖可算出本次月經週期為49天 (B)月經週期天數超過28天，必屬異常的現象，須立刻服藥治療 (C)她11月的月經持續8天，12月的月經持續7天 (D)前後兩次月經持續的天數略有不同，是不正常的狀況，要特別留意。



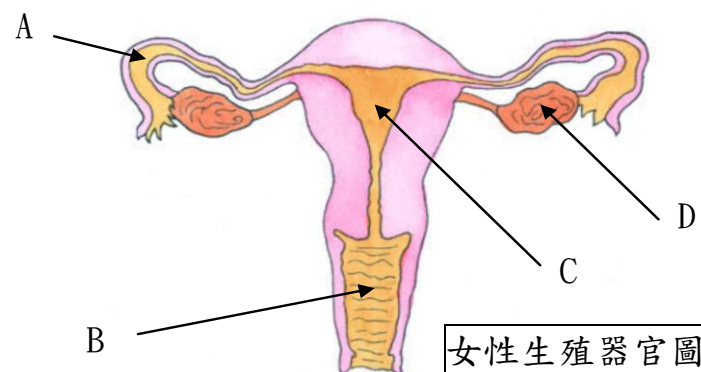
23. 下列哪些方法可以減少夢遺現象的出現？(甲)穿著寬鬆衣褲睡覺 (乙)睡前多喝多水 (丙)少看情色書刊 (丁)採取俯臥睡姿睡覺。(A)甲丙丁 (B)甲乙丙 (C)甲乙丙丁 (D)甲丙。
24. 不同的健康層面會互相影響，下列何者情況是屬於「社會」影響「身體」？(A)演講比賽時，因為緊張害怕而導致心跳加快，手腳冰冷 (B)久病不癒而企圖自殺 (C)無法適時紓解課業壓力而導致失眠 (D)在校人際關係緊張，一想到要上學便出現腹痛、頭痛等現象。
25. 衛生福利部所公佈的新版每日飲食指南中，針對「六大類食物」所作出的修正，何者正確？(A)「全穀根莖類」建議每天至少一餐主食吃精緻米食 (B)「油脂與堅果（核果）種子類」鼓勵國人每天吃5份堅果以取代精緻油類 (C)「全脂奶類」鼓勵盡量喝全脂奶類，以增加鈣質攝取 (D)「豆魚肉蛋類」鼓勵攝取脂肪含量低的食物，如：豆類製品、魚類等。
26. 關於「蔬果579」的概念何者錯誤？(A)6歲學齡前兒童每天應攝取五份蔬果 (B)青少年、少女每天應攝取七份蔬果 (C)「579」代表的是蔬果攝取的份數 (D)成年男性每天應攝取九份蔬果。
27. 下列關於「膳食纖維」的敘述，何者正確？(A)可減少糞便之實體，刺激腸道蠕動，幫助排便 (B)水溶性纖維素可以增加糖尿病病患之血糖上升速度 (C)膳食纖維豐富的食物需較長的咀嚼時間，吸水性強，可增加飽足感 (D)可以協助增加血液中膽固醇的濃度。

28. 下列哪一種營養素和骨骼發育較無關係? (A)維生素 D (B)鈣 (C)鎂 (D)維生素 A。
29. 試計算出下列哪一個食物所含的熱量最高? (A)泡麵：蛋白質10公克、脂肪20公克、醣類40公克 (B)奶油麵包：蛋白質35大卡、醣類176大卡、脂肪180大卡、鈉167毫克 (C)彈珠汽水：蛋白質0.2公克、脂肪0公克、醣類18公克、鈉0.3毫克 (D)米果：蛋白質5公克、脂肪6公克、醣類20公克。
30. 假設建民每天需要攝取的總熱量為2500大卡，他從脂肪中獲得30%，試計算出他每天所攝取的熱量中有多少大卡來自脂肪? (A)750大卡 (B)1500大卡 (C)650大卡 (D)1440大卡。
31. 承上題所述，試問建民每天需要攝取多少公克的脂肪? (A)83.3 公克 (B)187.5 公克 (C)160 公克 (D)360 公克。
32. 新版每日飲食指南中特別將「水」放入其中，顯現其對人體健康的重要性。下列關於「水」的敘述，何者錯誤? (A)是個比較容易被遺忘的營養素 (B)維持人體循環及代謝作用 (C)每天需藉由飲料、食物等補充約2000cc的水分 (D)是人體內最好的潤滑劑與溶劑。
33. 下列何種營養素可以防止血管內的血液凝固、預防栓塞，又稱為「血管清道夫»? (A)維生素 K (B)鐵質 (C)維生素 E (D)碘。
34. 關於「脂肪」的敘述，下列何者正確? (A)身體無法儲存 (B)每一公克脂肪約可產生4大卡熱量 (C)具有禦寒、保護皮膚等作用 (D)可以協助維生素B群與維生素C的吸收利用。
35. 關於特殊時期飲食需求，何者敘述錯誤? (A)為了減少妊娠性貧血的發生，孕婦的飲食中要注意維生素 A、維生素 K、鐵質與葉酸的適量補充 (B)青春期階段處於發育快速期，要特別注意到鐵質的補充，尤其是女生 (C)老年人基礎代謝率下降，每日所需的熱量減少，可適度減少油脂類與全穀根莖類的攝取量 (D)為了孕婦與胎兒的健康，最好每天增加 1~2 杯牛奶，必要時可用低脂奶類取代，降低熱量的攝取。
36. 下列哪些脂肪攝取過多，較容易引起肥胖、心血管疾病? (甲)豬油 (乙)奶油 (丙)魚油 (丁)橄欖油 (戊)椰子油。 (A)甲乙丙 (B)甲丙丁 (C)甲乙戊 (D)甲乙丙戊。
37. 人體每天經由流汗、呼氣、排尿等過程，會有大量水分流失，試問下列哪些營養素會跟著水分一起流失，需要每天補充? (甲)維生素A (乙)維生素B群 (丙)維生素E (丁)維生素K (戊)維生素C (A)甲丙丁 (B)乙丙丁 (C)甲丙戊 (D)乙戊。
38. 下列關於「礦物質」的敘述，哪一項是正確的? (A)「鐵」是組成甲狀腺素的主要成分 (B)「碘」是構成骨骼與牙齒的成分之一 (C)「鎂」可以調節鈣之恆定，維持神經、肌肉之正常功能 (D)「磷」是構成細胞間質的主要物質。
39. 關於「止血點止血法」的敘述，何者為非? (A)用手指壓在傷口靠近心臟端的止血點上 (B)利用按壓動脈止血點的方式，減少出血量 (C)手腕大量出血時可以壓住股動脈壓點，減少出血 (D)使用時機：出血量較大，且直接加壓於傷口後，仍無法有效止血時。
40. 為了預防家庭事故傷害的發生，下列何者行為較正確? (A)在潮濕的浴室內，一邊泡澡一邊玩手機 (B)瓦斯熱水器裝置於室內時，應加裝強制排氣設備，避免危險 (C)喝完的汽水瓶洗淨再利用，改裝入漂白水 (D)為了充分利用電源插座，可利用延長線分接出更多插孔，方便各項電器使用
41. 為了增進運動安全，我們平時應該如何維護運動場地、設備呢? (甲)籃球場四周架設花檯、種植樹木，藉以美化環境 (乙)注意地面是否平坦沒有凹洞 (丙)籃球使用前，應盡量灌飽氣體，讓球壓高一點，方便使用 (丁)留意泳池四周地面是否鋪設防滑墊 (戊)檢查跑道是否有尖銳物品。 (A)乙丁戊 (B)乙丙丁戊 (C)甲乙丙丁 (D)甲乙丙丁戊。

42. 請依序排出運動傷害發生時的處理步驟：(甲)休息 (乙)抬高 (丙)保護 (丁)壓迫 (戊)冰敷。
(A)乙丁戊丙甲 (B)戊乙丙丁甲 (C)甲丙乙丁戊 (D)丙甲戊丁乙。
43. 關於「一氧化碳」的敘述，何者錯誤？(A)因為燃燒不完全而產生的氣體 (B)無色、無味、有毒
(C)吸入後會使人四肢無力、呼吸困難、情緒亢奮 (D)容易因為使用瓦斯熱水器的環境通風度不佳，而產生大量一氧化碳。
44. 關於「家庭事故傷害」的敘述，何者為非？(A)家庭事故中最常發生的就是「跌倒」，且主要對象以青少年居多 (B)廚房是最容易發生燒燙傷的地點 (C)居家火災的發生主因是用火與用電不慎
(D)為避免誤食，應將藥品、殺蟲劑等分類集中於固定處存放。
45. 下列關於「燒燙傷程度分級」的敘述，何者正確？(A)燒燙傷程度可分為三級，其中第一度燒燙傷是最嚴重的 (B)第三度燒燙傷會讓傷者感到劇痛，並產生大且厚的水泡，傷口需數週~1個月才能癒合 (C)第一度燒燙傷幾乎不痛，3~7日內脫皮癒合 (D)第二度燒燙傷對冷空氣會敏感，傷口表面潮濕發亮。
46. 下列關於「事故傷害處理」的敘述，何者為非？(A)處理燒燙傷患者時，應盡速將其傷處水泡弄破，加速傷口癒合 (B)運動傷害發生時，應在傷後24小時內實施「P.R.I.C.E」的傷害處理步驟 (C)創傷發生時，通常伴隨著出血的現象，應盡快使用適當的止血法來止血 (D)第三度燒燙傷患者若意識清醒且無嘔吐症狀，可提供冷開水補充流失的液體，並立即送醫。

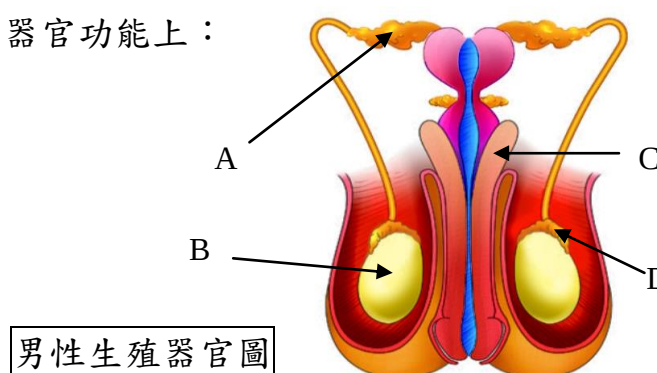
※右圖為女性生殖器官圖，試著填入正確代碼到相對應的器官功能上：

47. () --月經排出體外的管道
48. () --負責分泌女性激素



※右圖為男性生殖器官圖，試著填入正確代碼到相對應的器官功能上：

49. () --海綿狀組織，遇到刺激會充血膨大
50. () --負責分泌男性激素



※ The End ※