

## 高雄市立陽明國中 107 學年度第 1 學期第 3 次段考三年級健康教育科試題

一、是非題：(每題 2 分，共 30 分) ※答案正確請選 A，答案錯誤請選 B

- 1.家庭應該要具備經濟的功能，所以當孩子缺錢時父母應無止盡的提供。
- 2.學者說：「青少年問題起源於家庭，顯現於學校，結果於社會。」所以如果要預防許多問題的發生，應該從學校開始著手。
- 3.『妥協』是一種解決家庭衝突的方式，對自己與家人都有利，能達成雙贏的局面。
- 4.若遭遇家暴，可向法院申請保護令，或依循刑事及民事法律途徑來尋求救濟與保護。
- 5.有機食品雖然未噴灑任何農藥，但可能沾有灰塵或蟲卵，所以仍要清洗乾淨比較安全衛生。
- 6.目前市面上常見的基因改造食品，主要是基因改造的黃豆和玉米，及其相關產品。
- 7.衛福部食藥署規定摻入基因改造食品原料超過 3%，就視為基因改造食品原料，須標示「基因改造」等字樣。
- 8.某食品有「衛署藥字第 A00021 號」的許可證字號，代表是通過衛生福利部核定的合格健康食品。
- 9.牛肉乾、葡萄乾等食品是利用鹽或糖殺死食物中的微生物，這就是所謂的醃漬法。
- 10.如果是食物中毒事件，可從患者的糞便、嘔吐物或殘餘食物中發現相同的病原體。
- 11.醫院若發現食物中毒的病患，應在 24 小時內通知環保單位做相關的處理，防範食物中毒事件擴大。
- 12.反覆使用的油脂發煙點會下降，尤其大多數植物油經高溫烹煮後易質變產生致癌物質，應盡量避免油炸食物。
- 13.免疫系統是人體抵禦病菌侵犯最重要的保衛系統。
- 14.厭食症是一種生理疾病，患者會抗拒飲食，即使體重過輕，仍會害怕體重增加。
- 15.緩和運動至少需要 3 分鐘持續性的低強度活動，等到心跳率降至每分鐘 120 次以下才停止活動。

## 二、選擇題：(每題 2 分，共 58 分)

- 16.下列何者符合「學習型家庭」的概念？ (A)著重於學習的過程而非學習結果 (B)只有功能健全的小家庭才能實行 (C)只適用於高社經背景的家庭 (D)只能由父母提出計劃。
- 17.家庭暴力會對受害者造成身心的多重傷害，下列敘述何者錯誤？ (A)父母對孩子的合理管教不算是家暴 (B)通常家庭暴力的加害者一定是失敗者，而且缺乏愛心、長相兇惡的人 (C)目睹家暴的兒童容易出現情緒困擾，嚴重者會出現較低的自尊心與侵略行為 (D)遭受家暴的孩子身心受創，使他們不易相信人，日後也容易成為施暴者。
- 18.正在房間裡準備明天段考的阿澤，實在是受不了在客廳看卡通的妹妹，總是把電視音量轉得那麼大聲。請問阿澤該怎麼做，才算是良好的溝通？ (A)提高分貝往外喊：「欸！妳是耳聾啊？音量開那麼大！」 (B)默默戴起耳塞，繼續讀書 (C)把房間內的音響開得更大聲，跟妹妹拼了 (D)出去跟妹妹說：「明天哥哥要考試，可以麻煩音量轉小聲點嗎？」
- 19.小雯曾經歷家庭暴力，身心受創，你會如何幫助她走出家暴的陰霾？ (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。
- 20.萬一有家庭暴力的情形發生，以下哪些舉動可以保護自己的權益？(甲)大聲指責施暴者的不是(乙)遠離現場，盡量逃到沒人的地方躲藏(丙)自我保護，特別是頭部、臉部、頸部(丁)到警察局報案，製作筆錄並保留證物(戊)立即到醫院驗傷，取得驗傷單。(A)甲乙丙丁戊 (B)乙丙丁戊 (C)甲丙戊 (D)丙丁戊。
- 21.運用適當的溝通技巧，能化解家庭的危機與衝突，下列關於溝通技巧的敘述，何者錯誤？ (A)當衝突發生時，可利用深呼吸來調整激動的心情，避免因衝動而失去理性 (B)衝突發生時，若能將心比心，試著站在對方的角度，多運用同理心能有效化解衝突 (C)衝突發生時，為避免爭吵更加嚴重，應壓抑心中的想法，不要說出口，緩和氣氛 (D)衝突發生常是因為意思被誤解，最好適時給予對方時間與機會解釋。
- 22.關於農作物「安全採收期」的敘述，何者正確？ (A)要趕在安全採收期之前採收，以免蔬果腐爛 (B)是指蔬果上的農藥經日曬雨淋後毒性自然消褪至對人體無害 (C)只要經過安全採收期後採收的蔬果，完全不會有農藥殘留 (D)所有農藥及農作物的安全採收期天數都相同。

- 23.有關政府推行的「產銷履歷」制度，下列何者錯誤？ (A)類似食物的身分證，可以追蹤食物的源頭 (B)可以有效降低食物包裝上，履歷資料造假的風險 (C)可以從衛生福利部「食品資訊網」的網站，查詢到農民的生產紀錄 (D)能有效管控生產過程，以避免傷害環境、產品或人體。
- 24.有關農藥殘留量的比較，下列敘述何者正確？ (A)同樣份量的小白菜和高麗菜，高麗菜的農藥殘留較多 (B)同樣大小的苦瓜和茄子，茄子較容易附著農藥 (C)同樣大小的地瓜和小黃瓜，地瓜的農藥殘留量比較少 (D)同樣大小的梨子比起表面含蠟的蘋果較易附著農藥。
- 25.有關有機農產品及養殖的敘述，何者正確？ (A)有機食品對健康和環境保護都有益處 (B)有機植物的種植過程中，常以除草劑去除雜草 (C)有機養殖的雞隻，可適量注射生長激素加速成長 (D)有機養殖的海鮮應使用抗生素，避免病毒累積海鮮體內而影響食用的人類。
- 26.下列哪些敘述符合衛生署認定的健康食品應具有的功能？(甲)整腸健胃(乙)根治糖尿病(丙)治療高血壓(丁)治療肝癌(戊)保健牙齒。(A)甲乙丙丁戊 (B)甲丙戊 (C)乙丙丁 (D)甲戊。
- 27.日式料理店的漬物常常醃製的很入味且美味，下列哪一項是使用醃漬法加工的特點？ (A)容易導致維生素的損失 (B)是養分損失最少的食品加工方法 (C)食品的外觀通常不會有明顯改變 (D)必須貯存在5℃以下。
- 28.運動飲料、果醬常會添加起雲劑，有關起雲劑的敘述何者錯誤？ (A)其目的是幫助食品乳化，避免油水分離 (B)通常由棕櫚油、乳化劑混合製成 (C)有不肖業者改用較便宜的塑化劑，過量使用會導致雌性雄性化 (D)塑化劑恐有致癌的風險。
- 29.請問常見的合法食品添加物配對哪些正確？(甲)糖果—色素(乙)香腸—亞硫酸鹽(丙)冰淇淋—乳化劑(丁)魚肉—福馬林(戊)熱狗—亞硝酸鹽。(A)甲乙丙丁戊 (B)甲乙丙 (C)乙丙丁 (D)甲丙戊。
- 30.小五郎接獲通報，前往疑似食物中毒的學校調查，該校師生中午用完餐後下午陸續出現嘔吐、腹瀉、發燒等情形，他發現午餐菜色有：火腿蛋炒飯、蛤蜊炒豆豉、高麗菜、蘿蔔湯，請問可能導致食物中毒原因為何？ (A)雞蛋含有沙門氏桿菌，且未煮熟 (B)火腿中含有金黃色葡萄球菌，且未煮熟 (C)蛤蜊被重金屬污染 (D)蘿蔔發芽產生毒素。
- 31.下列哪個情況不是引起食物中毒的原因？ (A)生、熟食用同一刀器、砧板來處理 (B)使用免洗餐具盛裝食物 (C)不小心切傷手指的廚師繼續烹調食物 (D)吃不完的便當下一餐再吃。
- 32.以下均是會引起食物中毒的因素，哪些不能利用加熱的方式來破壞毒素？(甲)腸炎弧菌(乙)龍葵素(丙)黃麴毒素(丁)肉毒桿菌(戊)河豚毒素。(A)甲乙丙丁戊 (B)乙丙戊 (C)甲丙丁 (D)乙丙。
- 33.請問以下同學的敘述，何者錯誤？ (A)慧真：一般引起食物中毒細菌的適當溫度為4℃~65℃之間 (B)虹樺：冰箱冷藏室的溫度最好低於5℃ (C)玉芬：冰箱冷凍室的溫度最好低於-18℃ (D)嘉鴻：食物解凍時應整塊一起解凍，再將剩餘部分冰回冰箱，以免因切割造成細菌污染。
- 34.下列有關食物中毒的原因配對，何者正確？(甲)殺菌不全的肉類罐頭—肉毒桿菌(乙)遭污染的魚貝類—金黃色葡萄球菌(丙)遭污染的雞蛋—沙門氏桿菌(丁)烏腳病—重金屬砷(戊)手上傷口—大腸桿菌(己)發芽的馬鈴薯—黃麴毒素(庚)痛痛病—重金屬汞。(A)甲乙丙丁戊 (B)乙丙丁己 (C)甲丙丁 (D)丁己庚。
- 35.調味品為家中烹調必備，下列關於調味品的敘述，何者錯誤？ (A)適量的油脂能幫助人體吸收脂溶性維生素 (B)椰子油雖為植物油，但主要含飽和油脂，常溫下是固態 (C)成人的建議鹽攝取量為每日不超過2400公克 (D)鹽的主要成分是鈉。
- 36.真心是一位16歲的高中女生，身高160公分，體重50公斤，請問真心的BMI約為多少？ (A)17 (B)20 (C)25 (D)32。
- 37.承上題，真心的生活屬於輕度活動量，根據附表她一天大致需要多少熱量呢？ (A)1000大卡 (B)1500大卡 (C)1750大卡 (D)2000大卡。

| 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    |

- 38.關於「厭食症」和「暴食症」的比較，下列敘述何者錯誤？ (A)厭食症會抗拒飲食，強烈害怕體重增加 (B)都屬於精神性疾病 (C)都是為了控制體重卻用錯方法產生的疾病 (D)暴食症無法控制自己攝食過量的行為，但並不擔心肥胖。
- 39.小捷想減肥，但又怕影響健康，於是他去找了減重的相關資料，請問下列何項資料錯誤？ (A)服用減肥藥可能會有心悸、頭暈、口乾的副作用 (B)斷食法易引起體內蛋白質、水分及電解質大量流失 (C)吃瀉藥易引起腸胃病變、皮膚變差 (D)高蛋白飲食法可能導致貧血、頭痛等危險。
- 40.以下有關運動計畫的觀念，何者正確？ (A) 15 歲的小明他的最大心跳率為 105 下 (B) 20 歲的恩恩，進行規律運動，在運動後他每分鐘的脈搏數，必須達到 120~160 下 (C)緩和運動可以讓肌肉得到適度的伸展，增加關節活動範圍，且可防止運動傷害 (D)主要運動大約要維持 10 分鐘。
- 41.以下有關身體意象的敘述何者正確？ (A)兩個身高體重相同的人，外型一定會是一樣的 (B)身體意象也會影響一個人的自尊、自我認同和社交行為 (C)如果對自己的身體外型不滿意，可以多利用整型美容等方式來調整 (D)身體意象僅指他人對自己身體外觀的看法。
- 42.以下有關健康體重的敘述，哪些正確？ (甲) 世界衛生組織認為理想的 BMI 值是 24 (乙)女性的腰臀比大於 0.8 視為肥胖 (丙)在成年期，人的體重會因體內細胞生長而增加 (丁)通常男性的瘦肉組織較多，女性的脂肪組織較多 (戊)幼年期水分較多，隨年齡增長脂肪會逐漸增多。 (A)甲乙丙丁戊 (B)甲丙丁 (C)乙丁戊 (D)丁戊。
- 43.有關健康生活的敘述，誰的看法錯誤？ (A)建榮：身體所需的養分存在於多種食物之內，沒有一種食物可以提供全部所需的養分 (B)佳真：平日熬夜沒關係，可利用假日補眠 (C)怡雯：愉快心情能讓免疫系統維持最佳狀態 (D)智凱：如果體重過重容易罹患糖尿病、高血壓等慢性病，還會增加關節的負擔。
- 44.適當的運動能提升免疫能力，請問以下有關運動的敘述，何者錯誤？ (A)無氧運動可以提高呼吸與心跳數，燃燒葡萄糖和脂肪，對體重控制很有幫助 (B)運動的三大程序是：暖身運動→主要運動→緩和運動 (C)體重過輕者可藉由適度的運動來提高食慾，也有增強體力的效果 (D)建議可以每天運動至少 30 分鐘，每週累積 210 分鐘。

### 三、題組：(每格 2 分，共 12 分)

◎嬛嬛在超市購物，她拿起其中一樣食品，瓶上的標示如下：

|                                                            |
|------------------------------------------------------------|
| (甲)可○果葡萄果汁                                                 |
| (乙)水、蔗糖、葡萄果肉、葡萄濃縮汁                                         |
| (丙)香料、檸檬酸                                                  |
| (丁)250 毫升                                                  |
| (戊)製造日期(年/月/日)：2018.08.20；保存期限四個月                          |
| (己) <u>臺灣</u> XXX 股份有限公司 — <u>高雄市</u> <u>燕巢區</u> XX 路 39 號 |

請回答下列問題：

- 45.告知消費者其內所含之「食品添加物」的是哪一項？ (A)甲 (B)乙 (C)丙。
- 46.可○果葡萄果汁添加該食品添加物的目的是下列哪一項？ (A)防止腐敗 (B)增加營養 (C)增加口感 (D)促進發酵。
- 47.下列對於食品添加物的觀念，何者錯誤？ (A)為了加工過程比較好處理，常會使用食品添加物 (B)有些食品添加物可以增進人的食慾和購買慾 (C)有些食物為了額外添加營養，也會加入食品添加物 (D)食品應該完全不添加任何食品添加物，才是對人體最好的。
- 48.這類市售果汁通常是以何種食品加工方法進行製作的？ (A)低溫冷凍法 (B)放射線 (C)高溫殺菌法 (D)低溫殺菌法。
- 49.承上題，下列何者不是這種食品加工方法的特點？ (A)以 100℃ 以上溫度殺死病原體 (B)加熱程度不強，未能完全滅菌 (C)需貯存在 5℃ 以下保存 (D)以 100℃ 以下溫度殺死病原體。
- 50.請問下列哪個食品的加工方式和「可○果葡萄果汁」相同？ (A)鮮奶 (B)罐頭 (C)茶葉 (D)保久乳。