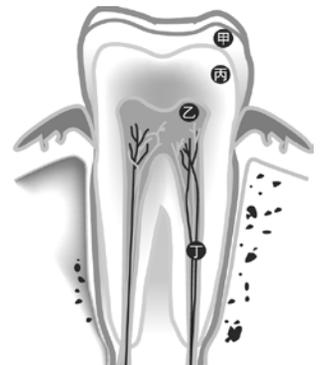


## 高雄市立陽明國中 107 學年度第 2 學期第 3 次段考一年級健康教育科試題

### 選擇題（共 50 題，每題 2 分）（請選擇一個最佳的答案）（請在答案卡上畫卡作答）

1. 影響個體生長與發育的因素有遺傳、營養、運動、疾病與內分泌，下列哪些敘述是正確的？（甲）若父母皆很高，其小孩因為遺傳緣故，可能會長得較高（乙）得到侏儒症或巨人症的人，是因為營養攝取的緣故而異於常人（丙）常常消化器官發炎的青少年會因為疾病的關係而較瘦弱（丁）有些內分泌會促使女孩的乳房發育，利於日後哺育下一代。（A）甲乙丁（B）甲丙丁（C）乙丙丁（D）甲乙丙。
2. 很多父母期望自己的孩子高人一等，下列何者不是影響身高的因素之一？（A）讀書（B）性別（C）營養（D）內分泌。
3. 青春期的男女生想要身體長高，下列哪一項是最佳選擇？（A）多攝取乳類製品和蔬菜水果（B）多吃鈣片（C）多吃維他命丸（D）買中藥補品進補。
4. 人類脊椎從正面觀為一直線，從側面觀分為三個彎曲。這些自然弧度和結構幫助人體達到平衡，由於每個人的身高與體型都不同，所以每個人的脊椎弧度和平衡點也會有些許差異。有關良好的站姿下列何者不是？（A）縮下巴（B）收小腹（C）雙手僵硬下垂（D）腰背挺直。
5. 下列哪一種生活習慣對於青春期的生長發育有不良影響？（A）如果書唸不完，無論如何都要開夜車把書看完（B）隨時保持愉快的心情（C）避免攝取含咖啡因高的食物（D）均衡攝取六大類食物。
6. 在生命成長過程中，若大腦中的腦下垂體分泌生長激素過少時會引起何種疾患？（A）巨人症（B）呆小症（C）侏儒症（D）糖尿病。
7. 如右圖所示，有關牙齒構造的敘述，下列何者正確？（A）丙是牙齒最主要的部分（B）齲齒若侵蝕到甲，會有冷熱敏感的現象（C）丁是牙髓腔，侵蝕到此部位不會感到疼痛（D）乙為白色堅硬有保護作用的象牙質。
8. 下列何者不是皮膚的功能：（A）體溫調節作用：排洩汗液，調節體溫（B）保護作用：隔離外界的有害物質或病原，是身體的天然屏障（C）感覺作用：具有觸、壓、冷、熱、痛的感覺（D）負責身體營養素的運送。
9. 健康專家認為，男性每天從食物中獲取的熱量總量不應該超過 2500；如果是女性的話則不要超過 2000，在計算食物中熱量的單位是以下何者？（A）g（B）ml（C） $^{\circ}\text{C}$ （D）cal。
10. 防曬乳的防曬係數 SPF 所代表的是什麼？（A）防曬品的品質好壞（B）防曬效果好不好（C）防曬的成分（D）防止曬傷時間的長短。
11. 青春痘的發生是由於何處過度分泌油脂，造成毛孔阻塞結成硬塊？（A）皮脂腺（B）汗腺（C）淚腺（D）唾液腺。
12. 下列何者是青春痘形成因素中提及感染何種菌株的增生：（A）痤瘡桿菌（B）大腸桿菌（C）念珠菌（D）螺旋桿菌。
13. 對於「汗臭味」的敘述，下列何者正確？（A）汗水本來就會有臭味（B）汗臭味的產生跟遺傳有關，無法改善（C）汗臭味的產生可能會對人際關係造成負面的影響（D）為了預防汗臭味，運動時應該穿著不會吸汗的尼龍衣料，以免衣服產生臭味。
14. 愛美是人的天性，下列有關預防青春痘那一項才是正確的？（A）吹冷氣，常敷臉（B）常熬夜（C）使用化妝品遮蓋（D）避免吃油炸類食物。
15. 有關市售食品的規定，請問哪一種法令清楚規定「包裝食品」應標示的內容項目？（A）消費者保護法（B）食品安全衛生管理法（C）商品檢驗法（D）公平交易法。



16.欣安買了一瓶豆漿，看到包裝上有如右圖的標示內容，請問這是下列哪一項目的資訊？ (A)食品添加物名稱 (B)內容物名稱及其含量 (C)營養標示 (D)健康食品字樣及標準圖樣。

每一份量 100 毫升 / 本包裝含 4.5 份	
每份	
熱量	44.5 大卡
蛋白質	3.4 公克
脂肪	1.9 公克
飽和脂肪	0.3 公克
反式脂肪	0.0 公克
碳水化合物	4.7 公克
糖	2.5 公克
膳食纖維 (菊苣纖維)	2.0 公克
鈉	16.0 毫克

17.對於正在發育中的青少年而言，在蛋白質攝取上應該注意什麼？ (A)油炸類食物是補充蛋白質最好的來源 (B)多吃蔬菜和水果 (C)動物性蛋白質品質較好，最好能占需要量的一半 (D)平日應多喝珍珠奶茶補充蛋白質。

18.當我們有消費問題時，下列哪一項處理的心態或方法是錯誤？ (A)把握機會，要求巨額的精神賠償金 (B)完整陳述事實並明確告知對方所犯過錯 (C)參考消費者保護法，訴諸法律 (D)直接找能夠負責的主管說明情形。

19.在外選擇食物時，以下哪一個是比較不好的選擇？ (A)清蒸魚 (B)燙青菜 (C)鮮榨果汁 (D)炸薯條。

20.眼球周圍的六條小肌肉(眼外肌)，其功能為何？ (A)保持身體平衡 (B)使眼球轉動到要看的方向 (C)感應光線 (D)避免視網膜剝離。

21.軒孟是青春期的女生，雖然三餐正常，但有時在下午三、四點會覺得有點餓，請問下列哪個建議最好？ (A)吃些水果或牛奶當點心充飢 (B)為了避免肥胖，最好不要吃點心 (C)買一些餅乾或市售蒟蒻乾解饞 (D)放學買鹽酥雞或蔥油餅當點心吃，晚餐就不要吃了。

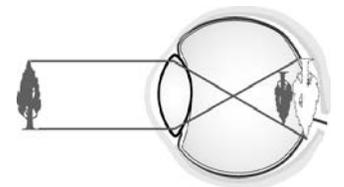
22.散光是因為眼球哪個構造的表面不規則而引起？ (A)結膜 (B)角膜 (C)虹膜 (D)視網膜。

23.眼壓過高，壓迫到視神經的血管，會造成哪一種眼睛疾病？ (A)老花眼 (B)散光 (C)砂眼 (D)青光眼。

24.望遠凝視是為了使哪一個眼睛構造放鬆，避免其因長時間、近距離用眼過度而產生痙攣現象，進而導致視力問題？ (A)睫狀肌 (B)視網膜 (C)虹膜 (D)眼外肌。

25.光線進入眼睛產生視覺依序為何？ (甲)水樣液 (乙)瞳孔 (丙)角膜 (丁)水晶體 (戊)視網膜 (A)甲乙丁丙戊 (B)丙甲乙丁戊 (C)甲丁丙乙戊 (D)丙乙甲丁戊。

26.右圖的眼睛成像情形，表示此人患了哪一種眼疾？ (A)近視 (B)遠視 (C)砂眼 (D)結膜炎。



27.人類眼睛內的錐狀細胞具感光功能，下列有關眼睛辨色力的敘述，何者正確？ (A)人能分辨顏色，主要是靠角膜上的感光細胞 (B)感光細胞有紅、黃、藍三種顏色受器 (C)只對一種原色產生辨別力者，稱為單色盲 (D)紅色盲又稱為第一色盲，比較多見。

28.有關於視覺器官的保健，下列敘述何者錯誤？ (A)若為左撇子，光源最好來自左後方以避免寫字時被手的陰影遮住 (B)每一學期至少一次視力檢查 (C)操作電腦每 30 分鐘，起立活動 5 分鐘 (D)攝取紅蘿蔔、藍莓或富含 DHA 的深海魚。

29.德國心理學家佛洛姆(Erich Fromm)在愛的藝術中，指出愛有四項特質，下列何者錯誤？ (A)奉獻 (B)尊敬 (C)目標 (D)瞭解。

30.下列關於中耳炎的敘述那一項錯誤？ (A)任何年齡都可能發生 (B)以老年人感染者最多 (C)可能造成聽力障礙 (D)造成耳咽管阻塞、紅腫發炎的現象。

31.想要預防便秘，下列哪一種方法沒有效果？ (A)多吃高蛋白食品，幫助腸胃蠕動 (B)每天喝 2000c.c. 以上的水 (C)每天至少吃 5 份以上蔬果 (D)適當運動。

32.有關牙周病的敘述，下列何者錯誤？ (A)鬆動脫落的牙齒會長出新牙 (B)會產生口臭 (C)會使牙齦流血化膿 (D)是牙垢侵蝕牙齦而引發牙齦發炎。

33.下列哪一項原因較不可能造成永久性的聽力障礙？ (A)常戴耳機 (B)鼓膜破裂 (C)耳垢太多 (D)長期噪音。

34. 醫生在健康檢查時，會利用右圖來測試哪一種眼睛疾病？ (A)視網膜剝離症 (B)開放性青光眼 (C)色盲 (D)夜盲症。
35. 以下關於消化管和消化腺的敘述，何者正確？ (A)大腸是消化和吸收的主要部位 (B)膽汁是由膽囊分泌的 (C)胰液是胰臟製造的 (D)胃液是澱粉食物進到消化管中第一個遇到的主要消化腺。
36. EQ (Emotional Quotient) 的中文含義是下列何者？ (A)一種測量運動能力的指標 (B)一種能有效管理自己情緒的能力 (C)一種可以使人致富的能力 (D)一個人的智力商數。
37. 「一種內部緊張或威脅的感受，會使個人採取某些調適的行動」這種感受稱為？ (A)壓力 (B)情緒 (C)判斷力 (D) EQ。
38. 下列有關情緒的敘述，哪一項是正確的？ (A)情緒的反應一定是由外在事件所引發 (B)生氣憤怒等強烈的情緒會影響體內內分泌的變化 (C)神經系統不會影響情緒的變化 (D)安靜的想事情時，情緒不會有起伏變化。
39. 壓力過大時，下列處理方式何者較為適當？ (A)吸菸、喝酒 (B)傷害自己 (C)使用搖頭丸 (D)適時求援。
40. 學校的合作社若有販賣包子或粽子等熱食時，必須放置在攝氏幾度以上的保溫設備中？ (A) 60 (B) 20 (C) 10 (D) 4。
41. 下列有關情緒的敘述，何者錯誤？ (A)人在情緒不好時，往往看任何事情都不順眼 (B)一個人在發脾氣時，較容易誤會他人的意思和行為 (C)人在情緒興奮高亢時，較容易衝動而亂罵人 (D)人在情緒好時，會認為世界上大部分的事物都是美好的。
42. 明天就要段考了，小尊覺得壓力很大，晚上無法入眠，而小新則無動於衷，照樣打籃球，這是因為兩人的何種條件不同所致？ (A)家庭環境不同 (B)社經地位不同 (C)身高不同 (D)內在認知不同。
43. 下列哪一種調適心情的方法並不恰當？ (A)對家人大吼大叫發洩情緒 (B)和朋友去公園玩飛盤 (C)看一場喜劇電影 (D)找輔導老師談一談。
44. 當段考成績不理想而心情低落時，採取何種態度或行為來面對較適合？ (A)抱怨自己天生資質不如人 (B)和別的同学比較成績 (C)和三五好友一起去打架發洩 (D)從這次考試中檢討缺失，為下次的考試做更完善的準備。
45. 青少年對於情緒的困擾應如何調適較適當？ (A)多增加一些痛苦的經驗 (B)學習從另一角度去看事物，尋找正面的意義 (C)盡情發洩，不必顧慮社會規範 (D)開別人的玩笑來解決困擾。
46. 當我們在日常生活中面臨不同的壓力事件時，應如何處理？ (A)不予理會 (B)選擇逃避 (C)適度調適 (D)藥物麻痺。
47. 有關黃麴毒素的敘述，下列何者錯誤？ (A)由黃麴黴菌所分泌的一種致癌性很強的毒素 (B)黃麴毒素是造成口腔癌的一個重要因素 (C)花生及玉米製品很容易被污染 (D)無法以加熱的方式消滅其毒性。
48. 小玲上臺前覺得口乾舌燥、手腳顫抖，下列各想法或處理方式何者正確？ (甲)上臺前作深呼吸 (乙)這代表懦弱和膽怯的表現 (丙)接納自己的緊張狀態 (丁)只要有壓力對身體就會有不良的影響。  
(A)甲乙 (B)乙丙 (C)甲丙 (D)乙丁。
49. 下列哪一項食物可能會引起食物中毒？ (A)保存在 75°C 的叉燒包 (B)保存在 10°C 的豬肉片 (C)保存在 -18°C 的冰品 (D)保存在 4°C 的豆花。
50. 下列保健牙齒的方法，何者正確？ (A)清除牙齒之間的食物殘渣，最好的方法是用牙籤 (B)平時不必找牙醫，牙痛再去找就可以了 (C)為了預防齲齒，必須多喝含糖飲料 (D)多吃檸檬、柑橘富含維生素 C 的水果可以維持牙齦的健康。

