

一、單一選擇題

- 1.() 打造全人的健康應該怎麼做？ ①喜歡學習新的事物 ②主動關心身邊所有的人、事、物 ③每天便秘 ④有公德心且不會損害他人利益。 ⑤賺很多錢。(A)①②④⑤ (B)①②③④(C)②③④⑤ (D)①②③⑤。
- 2.() 關於睡眠的描述，以下何者錯誤？ (A)每天應睡足 8 小時 (B)每天最好於晚上 10 點前上床睡覺 (C)充足的睡眠可增強記憶，降低注意力 (D)充足的睡眠有助於生長發育。
- 3.() 青少年要能展現自己的特色，應該學習 (A)了解自我 (B)認識自己的身體 (C)欣賞自己 (D)以上皆是。
- 4.() 減重者只要消耗的熱量多於身體吸收的熱量，就可以做好體重控制，一星期瘦多少算正常速度？ (A) 0.5~1 公斤 (B) 2~3 公斤 (C) 4~5 公斤 (D) 6~7 公斤。
- 5.() 關於提升自我實現方法的敘述，下列何者不正確 (A)先建立長期目標 (B)樂觀面對人生 (C)培養興趣與嗜好 (D)主動幫助他人。
- 6.() 關於青春期女性出現月經，下列敘述何者不正確？ (A)表示卵巢開始排卵 (B)月經來潮大約 3~7 天，前 3 天經血量較多 (C)具備生育能力 (D)倘若超過十五歲仍未來經，不需擔心，因每個人青春期發育時間不同。
- 7.() 加拿大前衛生福利部部長婁蘭德 (Lalonde) 提出：影響健康的因素有甲—生物遺傳；乙—環境；丙—醫療服務系統；丁—生活型態等四種因素。請依對健康的影響，由大至小排列： (A)甲乙丙丁 (B)乙丁丙甲 (C)丁乙甲丙 (D)丁乙丙甲。
- 8.() 關於男性生殖器官，以下何者錯誤？ (A)龜頭位於陰莖的前端 (B)尿道負責排尿和射精 (C)陰莖由海綿體組織構成，是男性進行性交的器官 (D)副睪是製造精子及分泌男性賀爾蒙的地方。
- 9.() 青少年要能展現自己的特色，應該學習 (A)了解自我 (B)認識自己的身體 (C)欣賞自己 (D)以上皆是。
- 10.() 心理學家 Erikson 認為青少年正處於面臨？ (A)自信與懷疑 (B)自我認同與認同危機 (C)自主與依賴 (D)統整與失落發展階段。
- 11.() 面對生活中性別刻板印象時，應用批判性思考技巧，才能讓自己打破性別框框。何者非批判性思考技巧步驟？(A)質疑(B)接受(C)反思(D)開放。
- 12.() 志明 (男，25 歲)與春嬌 (女，35 歲)的體脂肪均為 26%，請問兩者體脂肪狀況是屬於？ (A)志明肥胖；春嬌肥胖 (B)志明肥胖；春嬌正常 (C)志明正常；春嬌肥胖 (D)志明正常；春嬌正常。
- 13.() 小城和小淵在討論規律運動的好處，以下何概念是錯誤的？ (A)可以增強抵抗力，減少患病的機會 (B)可以增強心肺功能、促進血液循環 (C)減少身體的柔軟性，降低受傷的機會 (D)可以強壯骨骼，幫助生長。
- 14.() 想減輕 1 公斤的體重，需消耗多少大卡的熱量？ (A) 5000 大卡 (B) 7000 大卡 (C) 7700 大卡 (D) 10000 大卡。
- 15.() 關於男生的衛生保健，下列哪些概念是正確的？甲—男生陰囊內的溫度一般維持在 39℃ 左右，較人體體溫高；乙—包皮具有包覆作用，容易積藏污垢，且其中分泌的油脂和尿液結合會成為擾人、甚至發出惡臭的「包皮垢」，因此應該在每天洗澡時，將包皮翻開清洗，確保局部清潔，以免堆積包皮垢，

班級： 年 班 座號： 姓名：

- 造成發炎的情形。；丙—「包皮」主要作用是用來保護外生殖器官，避免受到外物或外力的刺激與傷害；丁—男生應避免穿太厚、太緊的褲子，以免褲襠內溫度過高，影響精子活動力而造成不孕。(A)乙丙丁 (B)甲乙丁 (C)甲乙丙 (D)甲乙丙丁。
- 16.() 以下哪些選項是造成夢遺的原因？甲—容納量超過分泌量；乙—穿過緊的褲子；丙—採俯臥睡姿；丁—睡前喝太多飲料。(A)乙丙丁 (B)甲丙丁 (C)甲乙丙 (D)甲乙丙丁。
- 17.() 關於男性生殖器官的功用，那些是正確的？甲—攝護腺又稱前列腺，所分泌的液體為精液的一部分；乙—輸精管的功用為儲存及運送精子；丙—精囊的功用為儲存精子；丁—睪丸的功用為製造精子及分泌男性賀爾蒙。(A)甲乙丙 (B)乙丙丁 (C)甲乙丁 (D)甲乙丙丁。
- 18.() 有關「健康」，下列敘述何者不正確？ (A)生活型態是影響健康的主要因素 (B)青少年應提早養成健康的生活型態 (C)青少年採取正向抒壓方式可促進心理健康 (D)根據世界衛生組織對健康定義只強調沒疾病就是健康。
- 19.() 下列哪個人不算是真正的健康？ (A)穿義肢登玉山的女孩郭韋齊 (B)人生不設限的力克胡哲 (C)橫越過撒哈拉沙漠的超馬戰士林義傑 (D)透過網路的詐騙取得錢財的人。
- 20.() 男孩應該堅強，女孩應該溫柔。這是受到什麼觀念影響？ (A)性別歧視 (B)性別平權 (C)性別不平等 (D)性別刻板印象。
- 21.() 下列何者不是男性青春期的特徵？ (A)睪丸開始製造精子 (B)聲音開始變得低沉 (C)開始長陰毛和腋毛 (D)臀部變寬。
- 22.() 下列何者是屬於正向思維的人？ (A)英雄面對生活中的不如意，總是抱怨遇人不淑 (B)美國盲人歌手派區克無法完成加入美式足球的夢想，卻成為足球場上提振士氣的鼓號樂隊成員 (C)痞子常常對自己說：「我真的不行，再怎麼努力永遠只能最後一名！」 (D)大雄遇到事情只想逃避問題。
- 23.() 有關經期保健，以下何者為非 (A)平時記錄月經來潮時間、週期及各種狀況，若月經異常持續超過 3 個月，盡早就醫 (B)攝取含鐵質與蛋白質食物 (C)規律作息、避免刺激性飲食 (D)避免運動，以免經痛。
- 24.() 依月經週期的定義，將甲乙丙丁選項依發生的前後，排列正確的順序：甲—卵子成熟進入輸卵管，此時容易受孕；乙—子宮內膜準備分解脫落，下次月經即將來潮；丙—子宮內膜增厚；丁—子宮內膜脫落，月經形成。(A)丙甲丁乙 (B)丁丙甲乙 (C)丁甲丙乙 (D)乙甲丙丁。
- 25.() 想正確進行體位管理，其原則順序應該是？甲—找出適合自己的方法；乙—了解自己體位；丙—分析造成體位異常的原因。(A)甲乙丙 (B)乙丙甲 (C)乙甲丙 (D)丙乙甲。
- 26.() 當身體出現不適時，人會出現以下何種症狀？ (A)心情煩悶、脾氣暴躁 (B)思考能力降低 (C)影響食慾 (D)以上皆是。
- 27.() 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。
- 28.() 關於女性用品「月亮杯」，下列何者不正確？ (A)置入陰道內的生理用品 (B)由矽膠、乳膠或者

- 熱塑性塑料製成 (C)最長 12 小時需要更換 (D) 一次性產品，用完即可丟棄。
- 29.() 提到警察時，很多人想到男性，這是因為我們對性別的何種態度？ (A)性別刻板印象 (B)性別混淆 (C)性別平權 (D)性別歧視。
- 30.() 莉芳學習遇到挫折時，能總是以不氣餒正向的態度面對，是屬於全人健康層面的哪一種？ (A)身體 (B)心理 (C)社會 (D)靈性。
- 31.() 下列哪一個選項內容符合打破性別刻板印象的框架？ (A)女性就是嬌小柔弱 (B)男性就是高大威猛 (C)男性理智、自信、女性情緒化、自卑感強 (D)職場中也有男秘書，女經理，男護士、女醫師。
- 32.() 下列何者對於教育部體育署的新政策「SH150」方案的描述錯誤？ (A)包含體育課每週應運動 150 分鐘以上 (B)每週在校運動 150 分鐘以上 (C)不包含體育課程時數 (D)是為了提升學生的體適能。
- 33.() 關於體脂肪的敘述，以下哪些正確？甲—攝取的熱量超過身體需要量時，就會轉變成脂肪儲存起來，成為「體脂肪」；乙—體脂肪對身體具有保護作用，如：潤澤皮膚、保暖等；丙—過多的內臟脂肪，會對身體造成危害；丁—男性因活動量大，需較多熱量，所以身體脂肪量女性比例較高。 (A)甲乙丙 (B)甲丙丁 (C)乙丙丁 (D)甲乙丙丁。
- 34.() 下列何概念不符合「看重自己尊重他人」？ (A)發現自己的長才，不受限於性別 (B)男性適合做領導者，女性適合做協助者 (C)任何人都不能因性別特質遭受歧視 (D)創造友善環境，落實性別平權。
- 35.() 下列有關傳統的健康定義，何者為非？ (A)沒有疾病就是健康 (B)是消極的健康 (C)是積極的健康 (D)追求疾病的治療方法。
- 36.() 關於我們對體型的看法，以下說明何者錯誤？ (A)個人的體型價值觀是一成不變，只要形成就不會再改變 (B)家庭的飲食型態與父母的觀念會影響我們對體型的看法 (C)青少年對於體型的評判，可能受到同儕、家人、媒體、網路等資訊的影響 (D)受到文化差異和經濟發展的影響，不同時代與國家，看待體型與外表的標準可能有所不同。
- 37.() 關於正向的身體意象，以下說明何者錯誤？ (A)培養多元審美觀，人體美不是只有身體外型的美，還有很多值得我們重視 (B)不同的體型本就有不同的特色與特徵，因此值得我們努力去發覺自己體型的優勢，並接納它、喜歡它 (C)對於體型的看法，是有絕對標準的，所以我們應盡力達到此一標準 (D)應接納並喜歡自己的外型，以健康為出發點，利用均衡飲食、運動等方式來獲得健康體型。
- 38.() 下列選項何者是提升青少年自我認同發展的作法：(甲)強調失敗的經驗；(乙)對於不當行為提出指正，但不批評個人；(丙)鼓勵與自己的過去競爭；(丁)提供成功的經驗。 (A)乙丙丁 (B)甲乙丙 (C)甲丙丁 (D)甲乙丙丁。
- 39.() 近年來厭食症及暴食症的患者有愈來愈多的趨勢，關於此兩種疾病，以下何項敘述是錯誤的？ (A)都是屬於一種精神性疾病 (B)厭食症患者即使體重過輕，仍害怕體重增加 (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。
- 40.() 甲、媒體渲染；乙、社會文化；丙、時代演變；丁、流行趨勢；戊、同儕團體，請問以上哪些因素可能影響自我身體意象的形成？ (A)甲乙丙丁戊 (B)乙丙丁戊 (C)乙丁戊 (D)甲乙丙。
- 41.() 有關正確體位管理原則，其中不包括： (A)以同儕的意見為主 (B)找出適合自己的方法 (C)分析造成體位異常的原因 (D)了解自己體位。
- 42.() 健康是包含哪幾種層面的健全？ (A)生理 (B)心理 (C)社會 (D)以上皆是。
- 43.() 「我年輕，健康我決定」，所以我開始執行每日一萬步的計畫，使會用智能手錶、計步器或者手機應用軟體來記錄自己每天走的步數，完成一萬步的目標就會特別興奮並享受其中，請問是屬於影響健康的四大因素的哪一個呢？ (A)生活型態因素 (B)環境因素 (C)醫療服務系統因素 (D)生物遺傳因素。
- 44.() 女性在挑選內衣時，要注意的事項不包括以下何者？ (A)選擇較大一號的尺寸，預留成長空間 (B)選擇側邊包圍效果較好的內衣 (C)選擇全罩杯式內衣，可預防胸部外擴及移位 (D)後扣較多的內衣，固定力較佳。
- 45.() 下列哪些行為是現代青少年健康的隱憂？(甲)偏食；(乙)每日長時間上網查資料；(丙)精緻飲食；(丁)短時間快速減重；(戊)搭電梯替代走樓梯；(己)利用週六、日打籃球。 (A)甲乙丙丁戊 (B)乙丙丁戊 (C)甲乙戊己 (D)甲乙丁戊。
- 46.() 臺灣學生有 1/4 過瘦，監委怪罪藝人帶起紙片人風潮，你覺得影響青少年體位的敘述，何者為非？ (A)不良飲食習慣 (B)媒體宣傳瘦即是美 (C)身體活動時間增加，消耗大量熱量 (D)對健康體位缺乏了解。
- 47.() 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。
- 48.() 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。
- 49.() 關於青春期的敘述，以下何者正確？ (A)女生的陰脣具有保護作用，但是很脆弱，所以要避免清洗陰脣 (B)男生的乳房也會發育，但是因為不用哺乳，所以慢慢退化了 (C)女生 9~10 歲時，乳房開始慢慢發育，如果變硬或是疼痛，皆為不正常的情形，必須就醫 (D)大部分的男生出現陰毛和夢遺現象後，聲音也會變得高亢。
- 50.() 關於基礎代謝率的敘述，以下何者錯誤？ (A)是維持人體重要器官運作所需的最低熱量 (B)一般來說，二十五歲以後，基礎代謝率平均每一年約降低 2~5% (C)基礎代謝率會隨年齡增長而逐漸下降 (D)中年肥胖就是因為基礎代謝率降低，如果食量一直沒變，又無法消耗多餘的熱量，肥胖就會發生。