正心中學　正心中學國一第一學期期末考題庫　命題教師： 劉立郡 　 　年 　班　座號： 　姓名：

1. 單一選擇題 （每題2分，共100分）

( ) 人的健康狀態隨時都在改變，不同的人生階段會有不同的健康需求，不同的，請問下列有關「健康階段」的敘述，何項錯誤？
(Ａ)　65　歲的阿公，每餐飯後都會去跑步，消耗脂肪　(Ｂ)　15　歲的國中生，每天都固定早上　6　點起床，晚上　10　點睡覺，維持　8　小時睡眠　(Ｃ)　35　歲的職業婦女，下班後會參加健身房課程，讓自已維持動態生活　(Ｄ)　45　歲的工程師，下班後選擇走路到捷運站騎腳踏車回家。

( ) 下列誰具有比較健康的生活型態？
(Ａ)小黃上體育課時，坐著和同學聊天　(Ｂ)小莊每天補習到晚上　10　點左右，早上　6　點起床準備上課　(Ｃ)小陳放學時間喜歡買雞排配珍奶填飽肚子　(Ｄ)小趙覺得壓力大時，會去跑操場散心。

( ) 新聞報導有位許小姐本身有高度近視，卻因工作繁忙而未定期回診，導致視網膜剝離而引發失明。請問這是影響健康的哪一個因素造成的？
(Ａ)生活型態　(Ｂ)生物遺傳　(Ｃ)環境　(Ｄ)醫療服務系統。

( ) 就讀翰林中學的小芳，姊姊想約她一起運動，但她討厭流汗，所以更不愛運動。請問她需要達到之健康生活型態為下列哪項？
(Ａ)均衡飲食　(Ｂ)規律運動　(Ｃ)壓力及情緒管理　(Ｄ)良好的人際互動。

( ) 包覆在睪丸外面，具有調節溫度功能的是？
(Ａ)精囊　(Ｂ)陰囊　(Ｃ)包皮　(Ｄ)陰莖。

( ) 下列關於「月經」的敘述何者有誤？
(Ａ)成熟後的卵子會進入輸卵管　(Ｂ)子宮內膜則會在排卵後約　14～16　天脫落　(Ｃ)卵巢每隔　36　天會有一個卵子成熟　(Ｄ)女生有月經出現時，表示卵巢開始排卵，也具備生育能力。

( ) 精子和卵子在何處會合形成受精卵？且受精卵在何處著床，發育成胎兒？
(Ａ)子宮頸會合，輸卵管著床　(Ｂ)陰道會合，輸卵管著床　(Ｃ)輸卵管會合，子宮著床　(Ｄ)子宮會合，子宮著床。

( ) 青春期的男生，在夜間睡夢中從尿道排出精液的現象，稱為什麼？
(Ａ)夢遺　(Ｂ)早洩　(Ｃ)陽痿　(Ｄ)自慰。

( ) 影響健康的四大因素？
(Ａ)飲食、運動、睡眠、活動　(Ｂ)年齡、性別、環境、醫療　(Ｃ)生活型態、生物遺傳、環境、醫療服務系統　(Ｄ)飲食、運動、年齡、性別。

( ) 就讀翰林中學的小芳，放學後肚子很餓，每天都會買炸雞和珍珠奶茶回家吃。請問她需要達到之健康生活型態為下列哪項？
(Ａ)均衡飲食　(Ｂ)規律運動　(Ｃ)壓力及情緒管理　(Ｄ)良好的人際互動。

( ) 關於　BMI　的說明，以下何者錯誤？
(Ａ)聯合國世界衛生組織（WHO）建議用　BMI　來界定體重過輕、健康體重、體重過重　(Ｂ)　BMI　數值過高的人，罹患許多疾病的風險與死亡率比健康體重的人要大　(Ｃ)各個年齡層　BMI　的標準都相同　(Ｄ)　BMI　無法呈現體脂肪的狀況。

( ) 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。

( ) 暴食症的患者會有以下哪些狀況？甲—害怕肥胖，多為長期反覆減重的人；乙—通常會先從節食行為開始，節食使患者陷入飢餓狀態，卻無法減輕體重，或達不到自己的要求，於是開始藉由暴食來滿足內心的空虛。但是在狂吃後，為了去除內心的罪惡感，又會以催吐或服用瀉藥的方式，清除吃進的食物；丙—長期下來，常會併發食道炎、腸胃炎、新陳代謝失常等疾病；丁—某些患者可能會同時有暴食症和厭食症。
(Ａ)甲乙丙　(Ｂ)甲丙丁　(Ｃ)乙丙丁　(Ｄ)甲乙丙丁。

( ) 肥胖的人容易有以下哪些健康困擾？甲—造成不孕、生長激素變少；乙—導致關節病變；丙—皮膚乾燥、鬆弛；丁—癌症發生率提高。
(Ａ)甲乙丁　(Ｂ)甲丙丁　(Ｃ)乙丙丁　(Ｄ)甲乙丙丁。

( ) 關於男生在青春期的身體變化，以下何者錯誤？
(Ａ)開始製造精子　(Ｂ)長喉結　(Ｃ)肩膀變窄　(Ｄ)陰莖長度和寬度增加。

( ) 以下何者不屬於男性的第二性徵？
(Ａ)長鬍子　(Ｂ)長喉結　(Ｃ)肩膀變寬　(Ｄ)臀部變寬。

( ) 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。

( ) 關於月經週期的敘述，下列何者正確？
(Ａ)由本次月經的前一天到下次月經來的第一天　(Ｂ)從月經來的第一天到結束本次經血排出的那一天　(Ｃ)懷孕的婦女不會有月經　(Ｄ)更年期來臨後，月經的週期會縮短。

( ) 請問健康的均衡飲食中，蔬菜類深色蔬菜至少占多少比例呢？
(Ａ)　1／5　(Ｂ)　1／4　(Ｃ)　1／3　(Ｄ)　1／2。

( ) 下列何者錯誤？
(Ａ)乳房自我檢查的時間點，應該在月經來臨時　(Ｂ)卵巢每隔　28　天左右會有一個卵子成熟　(Ｃ)初經早於　12　歲，停經晚於　55　歲，以及未生育或未哺乳過等都是乳癌高危險群　(Ｄ)穿著內衣時上半身應傾斜　45　度。

( ) 第二性徵出現的時間略有不同是因為哪些因素的影響？甲—遺傳；乙—環境；丙—醫療服務系統；丁—營養。
(Ａ)甲乙丙　(Ｂ)甲丙丁　(Ｃ)甲乙丁　(Ｄ)甲乙丙丁。

( ) 阿昱對未來充滿著夢想，為了讓自己能專注的學習，他每天規律的作息，並養成早起打球的習慣，是屬於全人健康層面的哪一種？
(Ａ)生理　(Ｂ)心理　(Ｃ)社會　(Ｄ)心靈。

( ) 近年來肺癌已經竄升為癌症好發率第一名，而罹患肺癌的因素很多，以室內空氣品質惡化（如吸菸）或家中三等親內曾有人罹患肺癌，罹病風險較高。請問這與影響健康因素的哪兩個有相關？
(Ａ)生活型態與環境　(Ｂ)環境與醫療服務系統　(Ｃ)醫療服務系統與生物遺傳　(Ｄ)生活型態與生物遺傳。

( ) 愛喝含糖飲料會造成哪些後果？甲—可能因攝取了高熱量的含糖飲料而影響正餐，導致無法均衡攝取營養；乙—會影響鈣質吸收；丙—含糖飲料往往含有過量的糖分，身體會將多餘的能量將會轉化為脂肪，造成肥胖；丁—引起第　2　型糖尿病、心臟病、齲齒等問題。
(Ａ)甲乙丙　(Ｂ)乙丙丁　(Ｃ)甲乙丁　(Ｄ)甲乙丙丁。

( ) 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。

( ) 「我年輕，健康我決定」，所以我開始執行每日一萬步的計畫，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。

( ) 小城和小淵在討論規律運動的好處，以下哪個概念是錯誤的？
(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。

( ) 小猛是一位青春期的男孩，此時期他該注意的生理保健是？
(Ａ)每天洗澡都應該要把包皮推開清洗　(Ｂ)精子不耐低溫，因此應避免裸睡著涼　(Ｃ)為避免棉被摩擦導致夢遺頻繁的發生，趴睡會比仰睡好　(Ｄ)對性感到好奇的他，要多看刺激性的圖文，以緩解對性的渴望。

( ) 進入青春期的年紀大約是？
(Ａ)男生：10～15　歲／女生：8～14　歲　(Ｂ)男生：8～14　歲／女生：10～15　歲　(Ｃ)男生：12～14　歲／女生：14～15　歲　(Ｄ)男生：15～17　歲／女生：14～16　歲。

( ) 下列有關兩性生殖器官功能的敘述，何者正確？
(Ａ)女性的卵巢跟男性的副睪一樣都可以分泌性荷爾蒙　(Ｂ)女性的輸卵管跟男性的輸精管一樣，都有輸送卵子或精子的功能　(Ｃ)女性的陰道與男性的尿道一樣，都可以排出尿液　(Ｄ)女性的月經跟男性的夢遺一樣，都是無法預期的。

( ) 體重過輕的人容易有以下哪些健康困擾？甲—指甲脆弱；乙—怕冷；丙—頭暈；丁—血糖及血壓過低。
(Ａ)甲乙　(Ｂ)甲丙丁　(Ｃ)乙丙丁　(Ｄ)甲乙丙丁。

( ) 翰林中學一群男同學正在討論於網路上搜尋到有關青春期男孩常見的問題解答，請問下列何者敘述正確？
(Ａ)小明：陰莖勃起現象都是因為興奮所引起的有意識勃起，只要轉移注意力、不理會，反應就會逐漸消失　(Ｂ)小華：自慰是解決性衝動的方式之一，但由於會影響生育能力，應想辦法轉移注意力，減少自慰行為　(Ｃ)小翰：男生體內的精子不耐高溫，因此應穿著較寬鬆的褲子，避免精子活力受影響　(Ｄ)小林：男生包皮不具任何功用且容易產生包皮垢，造成發炎感染，因此不論長短皆應找泌尿科醫師切除。

( ) 下列哪一項不是「第二性徵」？
(Ａ)鬍子　(Ｂ)乳房隆起　(Ｃ)聲音高亢　(Ｄ)卵巢。

( ) 由於乳癌是女性好發的疾病之一，為早期發現早期治療，有關乳房自我檢查，請問下列哪些是需要檢查的部位？(甲)頸部(乙)乳房(丙)乳頭(丁)腋下淋巴。
(Ａ)甲乙丙丁　(Ｂ)甲乙丙　(Ｃ)乙丙丁　(Ｄ)丙丁。

( ) 臺灣新冠肺炎疫苗　2021/3/22　開打，於上午　7　點　40　分由行政院長蘇貞昌帶頭，接受全臺第　1　針的　AZ　疫苗，成為防疫史上重要的日子，這一針不只是能起帶頭作用、安定民心，也象徵臺灣進入新的防疫時代，與國際正式接軌，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。

( ) 下列哪一個敘述，與　WHO　所提供的資料不符合？
(Ａ)決定一個人的是否健康因素中，「遺傳」是占最主要的部分　(Ｂ)全球的死亡率降低到　15％以下時，許多和生活方式有關的疾病陸續出現　(Ｃ)與以前相比，現今人們的平均壽命延長了　(Ｄ)「健康服務系統」在四種決定是否健康因素中，所占的部分最少。

( ) 關於女性生殖器官的功用，哪些是正確的？甲—陰道又稱產道，是月經及生產的出口，也是接受精子的入口；乙—子宮是精卵受精的地方；丙—輸卵管是胎兒發育的場所；丁—卵巢負責排卵及分泌女性荷爾蒙。
(Ａ)甲丁　(Ｂ)甲乙丙　(Ｃ)甲乙丁　(Ｄ)甲乙丙丁。

( ) 從兒童進入青春期，除生殖器官成熟外，其他一些身體上的變化，稱為第二性徵，請問下列何者不是男性第二性徵的正確描述呢？
(Ａ)青春期情緒起伏大，容易有暴力舉動　(Ｂ)體格魁梧，肌肉結實　(Ｃ)肩膀寬闊，喉頭突出　(Ｄ)發音低沉，長出鬍鬚。

( ) 以下何者屬於健康心理的範圍？
(Ａ)可以清楚表達自己的情緒　(Ｂ)與家人感情融洽　(Ｃ)睡眠充足，所以精神好　(Ｄ)體力好，可以應付日常生活。

( ) 厭食症的患者會有以下哪些狀況？甲—非常在意自己的身材，一直認為自己過胖；乙—拒絕進食、過度劇烈運動、服用瀉藥或利尿劑；丙—厭食症患者沒有得到適當的治療，長久下來會有低血壓、低體溫、掉髮、血中蛋白質不足，甚至月經停止的問題；丁—女性罹患厭食症的問題較男性嚴重。
(Ａ)甲乙丙　(Ｂ)甲丙丁　(Ｃ)甲乙丁　(Ｄ)甲乙丙丁。

( ) 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。

( ) 由於乳癌是女性好發的疾病之一，為早期發現早期治療，有關乳房自我檢查，請問下列哪些是需要觀察的現象？(甲)外觀是否改變(乙)皮膚是否皺摺凹陷(丙)是否有異物分泌(丁)是否有硬塊(戊)是否有外擴下垂的現象。
(Ａ)甲乙丙丁　(Ｂ)乙丙丁戊　(Ｃ)乙丙丁　(Ｄ)甲乙丙丁戊。

( ) 當身體出現不適時，可能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。

( ) 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。

( ) 「認識自己的身體，才知道如何照顧自己。」校園青春宣導講座舉辦有獎徵答，請問下列男女性生殖器官及其功能的配對，何者正確？
(Ａ)卵巢—胎兒發育的場所　(Ｂ)子宮—接受精子的入口　(Ｃ)副睪—排尿與射精　(Ｄ)睪丸—製造精子及分泌男性荷爾蒙。

( ) 請問下列何者為規律運動的好處？

(甲)強化骨骼(乙)提升身體柔軟度(丙)增強心肺功能(丁)增強抵抗力(戊)增加生長激素分泌，提升愉悅感。
(Ａ)甲乙丙丁戊　(Ｂ)甲乙丙丁　(Ｃ)甲乙丙　(Ｄ)甲乙。

( ) 下列何者正確？
(Ａ)衛福部提供　40～69　歲婦女，每年一次免費的乳房　X　光攝影篩檢　(Ｂ)使用衛生棉條，大約　2～4　小時更換一次　(Ｃ)乳房自我檢查只需要站著檢查就好　(Ｄ)子宮及子宮頸的發育要到　20　歲左右才成熟，若太早發生性行為則導致子宮頸癌發生機率提升。

( ) 關於男性生殖器官的功用，哪些是正確的？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荷爾蒙。
(Ａ)甲乙丙　(Ｂ)乙丙丁　(Ｃ)甲乙丁　(Ｄ)甲乙丙丁。

( ) 請問下列哪些人為乳癌的高危險群？(甲)曾哺育母乳給小孩的小阿姨(乙)　47　歲才生小孩的志玲姊姊(丙)　14　歲月經就來的小美(丁)媽媽是乳癌患者的小芳(戊)愛吸菸喝酒的阿雅。
(Ａ)甲乙丙　(Ｂ)乙丙丁　(Ｃ)甲乙丁戊　(Ｄ)乙丁戊。

( ) 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。