正心中學　正心中學國二第二學期期末考題庫　命題教師： 徐三非 　 　年 　班　座號： 　姓名：

1. 單一選擇題 （每題2.5分，共100分）

( ) 懷孕時，一人吃兩人補，孕婦需要注意營養攝取，關於各種營養的說明，以下哪些正確？甲：多攝取含豐富的葉酸的綠色蔬菜、全穀雜糧類、豆類；乙：多食用富含鈣質的天然食材，如奶製品、小魚乾、綠色蔬菜；丙：增加攝取新鮮蔬果、全穀類等膳食纖維；丁：可多食用富含鐵質的紅肉、深綠色蔬菜。
(Ａ)甲乙丙　(Ｂ)甲丙丁　(Ｃ)乙丙丁　(Ｄ)甲乙丙丁。

( ) 婚前健康檢查是為準備結婚的新人以及計畫懷孕的夫妻所做的特殊健康檢查，以檢查傳染性疾病或影響下一代的項目為主，藉此了解自己及伴侶的健康狀況，為雙方及下一代的健康提供更多保障。請問以下哪些是婚前健康檢查會檢驗的項目？甲：B　型肝炎；乙：地中海型貧血；丙：女性檢查卵巢、子宮健康情形，男性進行精液化驗，了解精子數量；丁：性病。
(Ａ)甲乙丙　(Ｂ)甲乙丁　(Ｃ)乙丙丁　(Ｄ)甲乙丙丁。

( ) 如果你所深愛的親人或寵物離你而去了，下列何者不是適合的面對方式？
(Ａ)接受這個事實　(Ｂ)告訴自己要堅強，不能難過與哀慟　(Ｃ)適應沒有了他（她）（牠）存在的新環境　(Ｄ)把這份思念投注於未來生活中。

( ) 在進行　CPR　胸部按壓的時候，下列何者是錯誤的？
(Ａ)按壓位置約略在兩乳頭連線中央　(Ｂ)兩膝打開與肩同寬跨坐在患者的身體兩側　(Ｃ)雙臂打直，掌根垂直下壓　(Ｄ)每分鐘平均速度維持在　100～120　下。

( ) 小強最近戴上運動手環，擬訂每日要走　1　萬步的目標，因為根據研究指出，每日步行達　10　分鐘，有益心肺功能；達　20　分鐘，會開始燃燒體內多餘的脂肪。除此之外，你認為運動還能有哪些好處呢？降低生長激素分泌促進血液循環降低代謝，減輕體重遠離憂鬱，天天好心情強化免疫系統
(Ａ)　(Ｂ)　(Ｃ)　(Ｄ)。

( ) 關於成長軌跡中人生八個階段的描述，何者是正確的？
(Ａ)生殖器官的成熟是在嬰兒期　(Ｂ)除了生理發展之外，青春期的發展任務還有「建立自我認同的概念」　(Ｃ)成年中期是人生中體能狀態與生理最好的黃金階段　(Ｄ)成年晚期到老年期因為身體開始衰退，因此要吃更多來補充能量。

( ) 為提供胎兒足夠的生長空間，媽媽的肚子也跟著脹大，皮膚表面的纖維被拉扯、斷裂，會形成「妊娠紋」，請問「妊娠紋」通常會發生在何處？甲：腹部；乙：大腿；丙：臀部。
(Ａ)甲乙　(Ｂ)乙丙　(Ｃ)甲丙　(Ｄ)甲乙丙。

( ) 對於事故傷害的敘述，下列何者正確？
(Ａ)大部分的事故傷害是可以避免的　(Ｂ)主要是天然因素導致　(Ｃ)為得到同儕的認同，從事危險行為也是值得的　(Ｄ)養成良好、安全的習慣，並不能減少事故傷害的發生。

( ) 當我們面對死亡時，生理、心理都會面臨煎熬，容易讓人感到痛苦而無法自拔，但我們需要走出傷痛，以下哪些方法有助幫助我們面對死亡？甲：接受死亡的事實；乙：允許自己難過、哀慟；丙：適應逝者已不存在的新環境；丁：把對逝者的情感投注於未來生活中。
(Ａ)甲乙丙　(Ｂ)甲乙丁　(Ｃ)乙丙丁　(Ｄ)甲乙丙丁。

( ) 下列何者不是懷孕階段的第一孕期（未滿13　週）中，孕婦會出現的身體現象？
(Ａ)因為需要養分而食慾大增　(Ｂ)因為荷爾蒙改變使媽媽容易倦怠疲勞　(Ｃ)因為子宮脹大而使膀胱受到擠壓，使媽媽常感到尿意　(Ｄ)主要是在荷爾蒙的變化，因此肚子並沒有明顯的變大。

( ) 下列何者不是事故傷害發生的原因？
(Ａ)不良的習慣　(Ｂ)不熟練的技術　(Ｃ)自私冒險的態度　(Ｄ)負責任的行為。

( ) 血壓是身體健康的一項重要指標，「正常血壓」參考值應為？
(Ａ)　100／60mmHg　(Ｂ)　120／80mmHg　(Ｃ)　140／90mmHg　(Ｄ)　130／85mmHg。

( ) 糖尿病是因為哪一種內分泌不正常所引起？
(Ａ)生長激素　(Ｂ)甲狀腺素　(Ｃ)胰島素　(Ｄ)腎上腺素。

( ) 小明是一位　13　歲的青少年男生，他覺得自己的身高比同學矮許多，他想要長高一點，下列哪些建議是正確的？(甲)多喝牛奶攝取鈣質；(乙)多運動增進免疫力；(丙)購買電視廣告上的增高錠；(丁)到醫院施打生長激素
(Ａ)(甲)(乙)(丙)(丁)　(Ｂ)(甲)(乙)　(Ｃ)(丙)(丁)　(Ｄ)(甲)(乙)(丙)。

( ) 不當飲食容易導致癌症的發生，請問以下哪些食物會增加癌症發生率？甲—燒烤、紅肉；乙—過多甜食；丙—少油飲食；丁—加工肉品。
(Ａ)甲乙丙　(Ｂ)乙丙丁　(Ｃ)甲丙丁　(Ｄ)甲乙丁。

( ) 下列何者可能是懷孕婦女在第三孕期會出現的身體變化？
(Ａ)睡眠品質不佳　(Ｂ)下肢水腫　(Ｃ)腰酸背痛　(Ｄ)以上皆是。

( ) 下列何者不是造成我國慢性病罹患人數增加的因素？
(Ａ)喜歡吃油炸食物　(Ｂ)大量的運動　(Ｃ)喜歡喝含糖飲料　(Ｄ)龐大的工作壓力。

( ) 下列有關青少年期的敘述，何者正確？
(Ａ)應建立自我認同的概念　(Ｂ)是人生中第一個快速成長的時期　(Ｃ)青少年獨立自主，不容易受到同儕的影響　(Ｄ)因為正在發育，所以可以把牛奶當水喝。

( ) 意外的發生很突然，而當意外發生且我們手邊沒有彈性繃帶或三角巾時，請選出下列何者是相對較好的替代包紮工具？
(Ａ)童軍繩　(Ｂ)臭襪子　(Ｃ)外套　(Ｄ)皮帶。

( ) 嬸嬸懷孕了，全家人都很開心，關於新生命誕生的過程，下列何者有誤？
(Ａ)精子會在陰道遇到卵子，完成受精　(Ｂ)懷孕初期，媽媽子宮壁血管增厚，讓受精卵能在子宮壁著床　(Ｃ)羊水如同一顆透明水球，環繞胎兒四周，可以保護胎兒　(Ｄ)胎盤和臍帶能將養分和氧氣送給胎兒。

( ) 近年來事故傷害位居青少年死因的第一名，下列哪一項事故傷害不是青少年事故主要的原因？
(Ａ)交通意外　(Ｂ)溺水　(Ｃ)鬥毆　(Ｄ)中毒。

( ) 關於影響生長發育的因素中，哪些因素無法經由自己努力而改善呢？
(Ａ)充足且良好的睡眠品質　(Ｂ)規律的運動與維持良好的姿勢　(Ｃ)養成均衡飲食不挑食的習慣　(Ｄ)男生普遍比較高，所以透過變性手術讓自己變成男生。

( ) 在沒有任何特殊狀況的情形下，何種生產方式對母親與胎兒是最佳的選擇？
(Ａ)肩產　(Ｂ)剖生產　(Ｃ)自然產　(Ｄ)臀位產。

( ) 有關量血壓的注意事項，以下何者有誤？
(Ａ)應多次測量並取平均值　(Ｂ)測量時勿聊天嬉戲　(Ｃ)壓脈帶應綁在低於心臟的位置　(Ｄ)測量時腳底自然垂放、不翹腳。

( ) 在面對死亡議題時，會受到極大的衝擊、哀慟，此時，可以利用以下哪些方法進行調適，走出傷痛？甲：向家人、朋友吐露傷痛與憂傷；乙：尋求社會資源的幫助；丙：做一些能讓自己放鬆的活動。
(Ａ)甲乙　(Ｂ)乙丙　(Ｃ)甲乙　(Ｄ)甲乙丙。

( ) 藉由量腰圍可以得知目前的體型狀況，請問男、女腰圍各要小於多少公分才較健康？
(Ａ)男生小於　100cm、女生小於　90cm　(Ｂ)男生小於　90cm、女生小於　100cm　(Ｃ)男生小於　90cm、女生小於　80cm　(Ｄ)男生小於　80cm、女生小於　90cm。

( ) 以下哪些出血情況適用直接加壓止血法？甲：傷口為穿刺傷；乙：內臟突出；丙：手臂出血；丁：大腿出血。
(Ａ)甲乙丙丁　(Ｂ)甲丙丁　(Ｃ)丙丁　(Ｄ)甲乙。

( ) 培植健康快樂老化的方法，下列何者有誤？
(Ａ)健康的生活型態　(Ｂ)少接觸老友　(Ｃ)培養不同的休閒活動　(Ｄ)公益服務。

( ) 關於「多運動可以刺激生長激素幫助長高」的相關描述，下列何者是不正確的？
(Ａ)運動可以選擇跳繩或打籃球等對肌肉伸展刺激多的類型　(Ｂ)過量的運動對發育中的國中生也不好，所以運動也是需要適量的　(Ｃ)運動後所消耗的熱量，可以藉由喝含糖飲料來迅速獲得補充　(Ｄ)除了多運動能幫助長高之外，也需要均衡的飲食來補充所需的養分。

( ) 下列關於健康老化的敘述，何者錯誤？
(Ａ)老化是必經的過程，必須保持愉悅的心情迎接老化　(Ｂ)健康的生活型態是健康老化的基礎　(Ｃ)老年時期是否健康與中年時期有關係，和青少年時期沒有關係　(Ｄ)應該尋求適合自己的運動，每天持之以恆、強健心肺功能。

( ) 關於　AED　的操作方式，以下何者錯誤？
(Ａ)貼電極貼片時，貼在成人傷患裸露的胸口右上鎖骨下方以及左乳頭下側　(Ｂ)　AED　會自動分析心律，依據所分析的心律，AED　會用語音告訴是否需要進行去顫電擊　(Ｃ)當　AED　建議電擊時，要大聲先喊：「大家離開！」，並以目視檢查確認沒有人碰觸患者，再按下除顫鈕電擊　(Ｄ)電擊完需移除貼片，再依照　AED　分析結果及指示持續胸部按壓或觀察已恢復的生命徵象。

( ) 關於老化的描述，下列何者錯誤？
(Ａ)老化代表身體細胞逐漸的衰退，導致身體器官功能逐漸的喪失　(Ｂ)老化的狀況有視力衰退或聽力損失　(Ｃ)年紀大了外出群聚的機會也減少了，因此被傳染感冒的機會下降了，所以抵抗力會慢慢的變好　(Ｄ)更年期的女性，鈣質流失而造成骨質疏鬆的現象也是一種老化。

( ) 根據德國心理學家艾瑞克森的人格發展論，人生分為八個階段，每一個階段都有不同的發展任務及生活重點，關於各階段的說明，以下何者為非？
(Ａ)嬰兒期最主要任務是發展出對人的信任感　(Ｂ)幼兒期主要發展任務是開始有自主能力　(Ｃ)兒童期重要的發展任務是勤勉，是個人目標的認同和達成，如果無法達成易導致自卑　(Ｄ)青少年期發展任務是形成親密關係，如果未形成親密關係，將導致疏離與孤獨。

( ) 阿華是一個　28　歲的年輕人，關於此人生階段的描述，下列何者正確？
(Ａ)此時期屬於成年中期　(Ｂ)是人體生理與體能狀態開始走下坡的時期　(Ｃ)此時期能實現夢想、經營事業與組織家庭　(Ｄ)此時期發展任務是建立自我認同的概念。

( ) 流鼻血的正確處理方式，以下哪些正確？甲：將頭部略向後傾；乙：冰敷鼻子或額頭；丙：4　小時內勿觸碰鼻子；丁：吐出口中血液、以口呼吸。
(Ａ)甲乙丙　(Ｂ)甲乙丁　(Ｃ)乙丙丁　(Ｄ)甲乙丙丁。

( ) 世界上許多的國家，都透過法律來保護善心的救護者，免於法律的究責。這種法律叫做善良撒馬利亞人法。而在臺灣也有相關的法規，例如：緊急醫療救護法第　14-2　條，下列的敘述何者是正確的？
(Ａ)除了救護人員外，一般人看到有人受傷或昏迷，是不能給予急救的，否則就沒有保障　(Ｂ)救護人員在非執勤期間也不能救人　(Ｃ)只有救護車上的急救員才能做　CPR　(Ｄ)為免除他人生命之急迫危險，我們都應能給予適當的急救協助。

( ) 包紮的目的，包括以下哪些？甲：固定敷料；乙：保護傷口；丙：支托傷肢；丁：減少血流量。
(Ａ)甲乙　(Ｂ)甲乙丙　(Ｃ)乙丙丁　(Ｄ)甲乙丙丁。

( ) 影響生長發育的因素很多，關於各影響因素的說明，以下何者錯誤？
(Ａ)同一家族的身高、體型對後代有決定性的影響，如：父母皆為高大型的，子女也一定會是高大型的　(Ｂ)長期消化功能不佳、反覆呼吸道感染、內分泌系統疾病、骨骼發育不良、先天代謝異常以及大腦發育不全等，對生長發育都有直接影響　(Ｃ)原則上男性的身高、體重會比女性高和重，但青少年期女性發育較早，所以此階段女生的身高可能較男生高，但是到了高中時期男生的平均身高卻是超越女生的　(Ｄ)在生長發育期，入睡後，腦垂體的前額葉就能分泌一種生長激素，若睡眠不足，生長激素就可能受阻，影響生長發育。

( ) 關於急救，下列敘述何者有誤？
(Ａ)一般民眾也能施行簡單的急救　(Ｂ)急救是提供傷患協助或處理傷勢的過程　(Ｃ)急救是醫療人員的責任　(Ｄ)臨危不亂、保持冷靜是發生事故時自救的首要步驟。

( ) 依照事故傷害緊急處理原則，請排出正確的處理步驟：(甲)呼叫　119，尋求協助；(乙)初步評估及維持生命徵象；(丙)提供救護，直到救援到來；(丁)現場安全評估
(Ａ)(乙)(丁)(甲)(丙)　(Ｂ)(丁)(乙)(甲)(丙)　(Ｃ)(甲)(乙)(丙)(丁)　(Ｄ)(丁)(甲)(乙)(丙)。