**正心中學 健康教育國一題庫 \_\_\_\_年\_\_\_\_班 座號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**一、單選題**：

1. 由學生健康檢查紀錄卡中可得哪些訊息？
(A)了解自己生長發育的狀況　(B)提早發現疾病或缺陷　(C)對發現的疾病進而早期矯治　(D)以上皆是
2. 下列有關健康檢查的敘述，何者錯誤？
(A)明瞭發育的狀況　(B)可治療各種疾病　(C)能早期發現疾病或身心缺點　(D)可養成重視身心健康及預防疾病的觀念
3. 下列何者屬於生理健康的概念？
(A)遇到事情都能勇於負責、樂觀面對與積極克服　(B)抵抗力好且不常生病　(C)常常發揮一己之力幫助他人　(D)人際關係良好
4. 正值青春期的小小兵，因為　　　大量分泌，而導致情緒起伏較大。
(A)荷爾蒙　(B)尿液　(C)汗水　(D)血液
5. 根據健康的原則，小白上國中後，已懂得訂定求學目標，並能妥善規畫生活，但仍必須以下列何者為基礎才能達到？
(A)心理與生理的健康　(B)特殊才能　(C)金錢　(D)家世背景
6. 一般成人大約是由多少塊骨骼所組成的？
(A)206塊　(B)280塊　(C)160塊　(D)1006塊
7. 下列何者屬於背側體腔？
(A)骨盆腔　(B)胸腔　(C)脊髓腔　(D)腹腔
8. 下列何者屬於腹側體腔？
(A)骨盆腔　(B)顱腔　(C)脊髓腔　(D)口腔
9. 我們的心臟是位於哪一個體腔？
(A)胸腔　(B)顱腔　(C)腹腔　(D)脊髓腔
10. 日常生活中我們可以實踐的呼吸系統保健妙招，下列何者錯誤？
(A)做最劇烈的有氧運動來增加肺活量　(B)不吸菸且拒吸二手菸　(C)均衡營養和適當運動　(D)外出騎車時戴上口罩。
11. 美美是一名國中生，請問她平常可以如何保護自己的呼吸系統？
(A)拒吸二手菸　(B)不要運動　(C)遇到空氣品質變差時，還是要外出　(D)常和感冒的人走在一起
12. 不要憋尿、不亂用藥以及少喝含糖飲料，最主要可以照顧人體哪一個器官？
(A)肺臟　(B)心臟　(C)腎臟　(D)生殖器官
13. 每天多喝水、不吃油炸食物，最主要可以照顧人體哪一個器官？
(A)肺臟　(B)心臟　(C)骨骼＋肌肉　(D)生殖器官
14. 下列關於視網膜的敘述，何者正確？
(A)可調整水晶體厚薄　(B)把光線折射送進瞳孔　(C)眼睛最內層佈滿感光細胞及神經纖維　(D)填充眼球後腔，維持眼球形狀
15. 散光是因為眼球哪一部分曲度不平整造成的？
(A)虹膜　(B)角膜　(C)視網膜　(D)結膜
16. 高度近視的王伯伯，有一天忽然發現自己看見許多飛蚊、閃光，且看到的影像是有影子遮蓋的，像是被窗簾遮擋，且有視力模糊的現象。請問王伯伯可能有什麼眼睛疾病？
(A)遠視　(B)老花眼　(C)青光眼　(D)視網膜剝離
17. 整天沉迷電動的蟹老闆，最近發現自己看到的影像範圍越來越小，請問他可能有什麼眼睛疾病？
(A)近視　(B)老花眼　(C)青光眼　(D)視網膜剝離
18. 小明最近吃冰棒或喝熱湯時，牙齒都會產生敏感反應。請問他的牙齒有可能被蝕到何處？
(A)象牙質　(B)琺瑯質　(C)牙髓腔　(D)牙冠
19. 橘子是個愛吃甜食的國中生，常常嘴饞去買糖果跟巧克力吃。有一天，橘子發現自己的牙齒對冷熱有點敏感，請問她的牙齒發生什麼事？
(A)齲齒，並且侵蝕至琺瑯質　(B)齲齒，並且侵蝕至牙髓腔　(C)齲齒，並且侵蝕至象牙質　(D)牙周病
20. 有關齲齒的敘述，下列何者正確？
(A)是一種細菌性傳染病　(B)常因琺瑯質受到侵害而感到疼痛　(C)常因象牙質受損，而使病牙對冷熱敏感　(D)初期齲齒應早點拔除，以防擴散至其他健康的牙齒
21. 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)會使牙齦紅腫　(C)會使牙齦出血　(D)是牙垢侵蝕牙齦而引發牙齦發炎
22. 下列關於男性外生殖器官的保健，何者正確？
(A)盡量穿緊身內褲，以免睪丸受傷　(B)包皮是一種皮膚組織，應注意其清潔　(C)夢遺是一種可恥的疾病，應極力防範，故睡覺前絕對不能喝水　(D)撫弄外生殖器會導致性無能，故應絕對禁止
23. 下列關於青春痘的預防何者不恰當？
(A)每天洗臉五次，保持皮膚乾燥　　(B)少吃油炸食物　(C)不熬夜　(D)生活規律
24. 國一的男學生大雄看到同班的女生開始出現「登大人」的第二性徵，於是對自己發育較慢的外表感到困擾不已，下列哪個因素不是造成這樣差異的原因？
(A)遺傳　(B)性別　(C)感冒　(D)偏食
25. 女性青春期以後會有月經來潮，原因為何？
(A)卵巢排卵而出血　(B)子宮內膜脫落而出血　(C)懷孕而出血　(D)生產出血所引起
26. 關於女性生殖器官的功能，下列何者正確？
(A)精子與卵子受精的場所在子宮　(B)子宮頸癌目前已有疫苗可預防　(C)陰道可排尿與排出經血　(D)子宮會製造卵子
27. 男性的生殖系統也分為內、外生殖器，下列哪些器官屬於「內」生殖器？(甲)睪丸；(乙)陰囊；(丙)輸精管；(丁)精囊；(戊)攝護腺；(己)尿道；(庚)副睪。
(A)甲乙丁戊己庚　(B)甲丙丁戊己庚　(C)甲乙丙丁戊庚　(D)甲乙丙丁戊己
28. 下列敘述何者錯誤？
(A)陰囊可以調節睪丸溫度　(B)輸精管能輸送精子　(C)睪丸能儲存精子　(D)包皮皺摺易藏汙納垢造成發炎
29. 下列有關女性經期的保健，何者正確？(甲)排便後由前往後擦拭；(乙)不必限制平常運動；(丙)採用盆浴；(丁)約2小時更換衛生棉以防感染。
(A)甲乙丙　(B)乙丙丁　(C)甲乙丁　(D)甲乙丙丁
30. 有關男女青春期及生殖器官之比較，何者正確？
(A)女性青春期比男性晚開始　(B)女性主要的生殖器官為卵巢　(C)女性應注意經期中不要運動，以免身體不適　(D)夢遺會使精液流失而身體虛弱，應盡快就醫
31. 面對青春期身心上的變化我們應該：(甲)用正確態度和愉快心情來迎接；(乙)有困難應請教父母師長；(丙)重視個人衛生；(丁)擅用第四台、網路、廣播電臺所推銷之成長商品；(戊)均衡營養及適度運動；(己)遮掩並感到羞愧；(庚)大方開黃腔。
(A)甲乙丙戊　(B)甲乙丙丁　(C)乙丙丁戊　(D)丁戊己庚
32. 兩性雖然在生理上有差異但都需要：(甲)被冷落忽視；(乙)有成就感；(丙)被尊重被欣賞；(丁)與人交友。
(A)甲乙　(B)甲乙丁　(C)丙丁　(D)乙丙丁
33. 小均凡事都喜歡與他人競爭，什麼都以要比別人更好來要求自己，你會建議她怎麼做，才能有效發揮她個人的特質？
(A)自我悅納　(B)合理比較　(C)適切期望　(D)承擔責任
34. 正向語言能發生鼓勵作用，下列何者不屬於正向語言？
(A)事情一定有辦法解決　(B)我一定可以做到　(C)大家一定都不喜歡我　(D)失敗為成功之母
35. 下列哪一項不是遇到挫折時可以運用的正向思維？
(A)任何遭遇到的挫折，都有使我們成長的地方　(B)別人都很順利，只有我會遭遇到挫折　(C)任何困難都可以想辦法找出解決的方法　(D)每個難題都有轉機，都會過去
36. 下列有關自我概念的敘述，何者正確？
(A)自我概念形成後無法改變　(B)自我概念必須等到成年期才會形成　(C)追求時尚流行，能有效的提升自我概念　(D)自我概念是指對自己各方面的認識與看法
37. 下列何種行為對於改善自我形象沒有幫助？
(A)新的事物不要嘗試　(B)均衡飲食避免肥胖　(C)保持笑容人見人愛　(D)規律運動鍛鍊身材
38. 青少年階段合理與他人比較，可以增進自我的成長，下列關於合理比較的敘述，何者較不適當？
(A)合理比較是追求進步的原動力　(B)合理比較是形成自我概念的重要因素　(C)每個人條件不同，過度的比較不一定有意義　(D)能贏過別人、比別人好，才能提升自我形象
39. 下列何種做法不是積極健康的生活態度？
(A)多參與正當的休閒活動，拓展生活經驗　(B)培養立刻行動的精神與持續行動的毅力　(C)事情盡量往壞的方向預期，才能增加解決問題的能力　(D)運用正向語言，激發自我潛能，完成自我實現
40. 有關「健康」的敘述，下列何者正確？
(A)不生病、不用看醫生吃藥就是健康　(B)健康是生命過程的累積，會隨著不同的成長階段而改變　(C)健康有固定性和穩定性，所以要努力維持不變　(D)追求健康人生，就是將自己的健康交給醫生管理
41. 小伶常常發脾氣、情緒不穩定，面對考試壓力又容易緊張，導致經常胃痛與頭痛。請問這種現象是指健康的哪些方面相互影響？
(A)生理、心理　(B)心理、社會　(C)社會、生理　(D)生理、心理、社會
42. 以青春期心理健康觀點來說，下列敘述何者正確？
(A)青春期青少年身心都會產生很大的轉變，情緒不好就可以亂發脾氣宣洩出來　(B)心理健康標準的核心是對有益於心理健康的事，皆以消極無所謂態度面對即可　(C)心理健康的人不一定各方面都有良好表現，但在生活中要能正確認識自我，積極面對生活挑戰　(D)青少年容易對事物有極端想法，甚至影響學業、社交生活，應該要求周圍的親友包容忍讓，自己不用做任何改變
43. 生活在和諧健康的社區，大家才能健康快樂的成長。下列有關建立社會健康的敘述，何者錯誤？
(A)個人是組成社會的最小單位，要擁有健康快樂的生活，就必須體認自己與社會是「生命共同體」　(B)主動參與志工服務活動，發揮一己之力　(C)維護社區整潔、安全是里長與志工應該做的事，沒空時偶而亂丟垃圾沒關係　(D)社區中的每個人都有公德心，生活環境就能整潔又安全
44. 美美的爺爺因為重感冒引發肺炎住院治療。請問肺臟位於人體哪一個體腔？
(A)胸腔　(B)骨盆腔　(C)腹腔上方　(D)腹腔下方
45. 以下有關人體系統運作與常見疾病的配對，何者錯誤？
(A)循環系統糖尿病、甲狀腺疾病　(B)呼吸系統肺炎、肺結核　(C)神經系統神經衰退、阿茲海默　(D)免疫系統類風濕性關節炎
46. 萱萱上健康教育課時很認真做筆記，內容如圖。依據內容，她列出以下各項對牙齒的想法，何者錯誤？

(A)蛀牙出現疼痛感時，牙菌斑可能已經侵蝕至牙髓腔了　(B)由於琺瑯質很堅硬，所以刷牙時要用力才刷得乾淨　(C)喝冰水時，牙齒有一陣酸酸的感覺，主要是因為象牙質外露　(D)為了避免牙痛難耐的感覺，所以一定要定期口腔檢查
47. 下列哪位同學的口腔保健行動對維護口腔健康最有益？
(A)潔柔認為多吃蔬果和補充對牙齒有益的鈣質後，再搭配睡前用力刷牙，口腔就會很健康　(B)志偉認為不只要有正確的刷牙方法，每天還要配合牙線清潔牙縫　(C)鈴鈴覺得只要沒有牙齒痛，就代表牙齒很健康，會痛再給牙醫檢查即可　(D)小兵認為每天只要早上起床有刷一次牙就足夠了
48. 進入青少年時期後，應正確面對因性荷爾蒙分泌而激發的性衝動，下列關於性衝動的敘述何者錯誤？
(A)僅有自慰行為可以緩解性衝動　(B)可透過跑步或游泳等運動來消耗體力　(C)應避開刺激性慾的圖文　(D)學習控制自己的性衝動是青春期的重要課題
49. 正確的倡議宣導步驟應為下列何者？①共同響應；②表達想法；③確認立場；④選擇方法。
(A)①②③④　(B)④　(C)④　(D)④
50. 如圖所示，甲、乙、丙圓圈分別代表生理、心理、社會的健全狀況，若社區居民隨意棄置垃圾，導致蚊蠅滋生，造成傳染病的發生，這是指哪一部分的健康影響了哪一部分的健康？

(A)生理影響心理　(B)社會影響生理　(C)心理影響社會　(D)生理影響社會