

【題庫】【請將答案畫在獨立答案卡上】

一、單一選擇題（每題 2 分，共 100 分）

1. () 臺灣新冠肺炎疫苗 2021/2/2 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。
2. () 從兒童進入青春期的除生殖器官成熟外，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的第二性徵呢？
(A)青春期的情緒起伏大，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。
3. () 志林的夢想是希望成為無國界義工，為地球盡一份心力，目前擔任環境整潔社的社長，推動校內垃圾分類，是哪一種健康的表現？
(A)身體 (B)心理
(C)社會 (D)心靈。
4. () 小敬長期姿勢不良，很容易會出現哪些情形？
①腰痠背痛 ②駝背 ③嚴重時會壓迫腹腔 ④肌肉僵硬 ⑤壓迫到臂神經叢，出現肩、背、手臂等部位水腫 ⑥胸腔腫大。
(A)①③④⑤ (B)②③④⑤ (C)①②④⑤ (D)①②③⑤⑥。
5. () 美國發展心理學家艾瑞克森在他的認同理論中指出：個體愈能確立自我認同的發展，心理健康狀態愈佳，情緒狀態也較穩定，愈能朝正向成長價值發展。以下哪些為自我認同中的個人認同？
(甲)我有自己的想法和見解；(乙)我的工作學習表現是被肯定的；(丙)我擁有很多朋友；(丁)我認為自己是一個有用的人；(戊)我有能力把事情做好；(己)我的身型是很健康的
(A)甲乙丁 (B)乙丙戊 (C)乙丙丁 (D)甲丁戊。
6. () 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。
7. () 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能抵抗一般的感冒及傳染病。
(A)①②④⑤ (B)①②③④ (C)②③④⑤ (D)①②③⑤。
8. () 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。
9. () 阿昱對未來充滿著夢想，為了讓自己專注的學習，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)身體 (B)心理 (C)社會 (D)心靈。
10. () 小育在課餘會到醫院擔任義工幫助他人，這樣願意主動關心周遭事物，並積極參與社區活動，是哪一種健康的表現？
(A)社會 (B)身體 (C)心理 (D)心靈。
11. () 性別偏見乃是對男女性別的一種刻板印象，下列敘述何者屬之？
甲、女子無才便是德；乙、男兒有淚不輕彈；丙、阿

湯哥平時是位「超級奶爸」；丁、小君是位「女強人」。(A)甲乙 (B)甲丁 (C)乙丙 (D)丙丁。

12. () 有一部電影描述一位女孩成為摔跤選手的故事，這在現今的社會中代表何種思維呢？(A)絕對性別二分法 (B)原有的偏見 (C)性別特質 (D)打破性別刻板印象。
13. () 人歪了背就痛！「站坐走臥」，下列關於站姿敘述何者不正確？(A)從側面看，耳朵、肩膀、骨盆、膝蓋、踝關節會呈一直線 (B)從背面看，後腦勺、胸椎背部、臀部會在同一鉛垂線上 (C)拖著腳跟走路，站立時腳姿三七步，內八或外八站立 (D)站立時膝蓋稍微彎曲，讓支撐力可以平均分散在足部，重心維持在雙腳腳掌與腳跟的中間。
14. () 關於正確坐姿與站姿的敘述，下列何者最為適當？(A)兩腳離地 (B)背部挺直 (C)膝關節彎曲四十五度 (D)頭頸往前傾。
15. () 關於青春女性出現月經，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，因每個人青春發育時間不同。
16. () 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
17. () 鋒鈞在社團課時，不吝表達自己的想法，並傾聽與尊重他人的意見，是哪一種健康的表現？(A)身體 (B)心理 (C)社會 (D)心靈。
18. () 家中有糖尿病的家族史，是屬於影響健康的因素中的哪一種？(A)生物遺傳

(B)生活型態 (C)環境 (D)醫療服務系統。

19. () 有關「人體的外部構造」，下列敘述何者錯誤？(A)可分為腹面和背面 (B)腹面從上到下分別為頭、頸、軀幹以及下肢 (C)背面從上到下分別為顱、肩、大腿、小腿以及腳跟 (D)上肢包括上臂、前臂以及手掌。
20. () 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。
21. () 班際籃球比賽，阿道一直想要參與，可是籃球隊隊長阿榮說他不夠高，希望阿道不要參加，讓阿道感到非常難過，因此對阿榮懷恨在心。下列何者屬於正向的信念或行為？(A)阿道覺得阿榮是故意不讓他參賽 (B)不跟阿榮打交道、到處說阿榮的不是 (C)雖然我不高但我的速度很快啊，阿榮他可能不知道，上體育課時好好展現我的敏捷動作及速度 (D)我就是太矮才被排擠，班上活動我都不要再參加了。
22. () 班上同學對國二的小凡有兩種不同的看法，有一些同學很喜歡他的幽默、風趣且樂意幫別人打抱不平，但有一些同學則覺得他很臭屁、說話很無聊，並且很愛管別人閒事。你覺得小凡應該？(A)不要理會那些負向的評價 (B)只跟欣賞他的人互動 (C)能接受別人的批評，檢討改變自己 (D)反擊那些批評自己的人。
23. () 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)心靈。

24. () 『尊重性別平等，每個人都是獨一無二』，我們可以怎麼做？

(甲)打破性別刻板印象

(乙)消除歧視，創造友善環境

(丙)模仿女性化動作的男孩

(丁)發現自己的長才，不受限於性別。

(戊)尊重不同性別特質

(己)女生剪短髮是男人婆

(庚)男兒有淚不輕彈

以上哪些自我認同中的個人認同？

(A)乙丙丁庚 (B)乙丙己戊 (C)甲乙丁戊 (D)甲丙丁戊。

25. () 關於女生在青春期的身體變化，以下何者正確？ (A)卵巢開始排卵 (B)臀部變窄 (C)子宮縮小 (D)乳房不會有變化。

26. () 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)女性的乳房是為了日後能哺乳，所以它的大小會影響哺乳功能 (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。

27. () 阿華失戀了，難過得躲在社團教室偷偷地流淚，小明瞧見後，走到阿華的身旁，跟他說：兄弟，男兒有淚不輕彈，要勇敢，不能哭，哭是懦弱的表現喔！阿華說：難道男生難過得要命，也不能哭嗎？小明的說法，在現今的社會中代表何種思維呢？ (A)去除性別二分法 (B)原有的偏見 (C)破除性別特質想法 (D)打破性別刻板印象。

28. () 人體各系統之間需要相互合作，才能讓我們成為個體，並表現出生命現象，下

列各系敘述何者正確？ (A)循環系統負責供應身體所需的氧氣和排出細胞產生的二氧化碳 (B)神經系統讓身體做出適當的反應，讓身體進行對抗或脫逃時所做的所有工作 (C)內分泌系統負責尿液的形成與排出 (D)消化系統分泌產生第二性徵，並負責繁殖後代。

29. () 下列有關性別特質 (gender traits) 的敘述，何者選項不符合？

(A)個人對自己或他人所具有的男性化或女性化特質的一種主觀感受 (B)對不同性別的人應該會做什麼行為、有什麼特質，形成固定、刻板看法 (C)社會對男性或女性行為舉止上的「期待」與「評價」 (D)一般會認定粗獷的、剛強的、冒險的、有領導才能的是男性化特質。

30. () 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。

31. () 關於青少年「高自我認同」的特徵，下列敘述何者不正確？ (A)肯定自己，有自信 (B)主動接觸他人建立關係 (C)適當的將榮耀歸於他人 (D)盡量避免表達己見。

32. () 關於男性生理，下列敘述何者正確？ (A)陰莖大小、長短是決定性功能的主要因素 (B)男性勃起頻繁，一定是看太多色情媒體的關係 (C)男生包皮若太長時，一定要割除以免影響性功能 (D)過度將注意力放在自慰上，可能會影響日常生活。

33. () 影響健康的因素中，下列何者是造成死亡最大的原因？ (A)生物遺傳 (B)生活型態 (C)環境 (D)醫療服務系統。

34. () 「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。
35. () 下列哪一位人物的表現最符合自我肯定的表現？ (A)阿成常誇耀自己很會唱歌，只要一拿到麥克風就唱到渾然忘我 (B)阿隆在發表意見時，常會顧及到其他同學的感受及想法 (C)阿橙只相信自己，別人說的，他一律給予否定 (D)小安的名言是不要太愛管閒事，以免惹禍上身。
36. () 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)職場中也有男祕書，女經理，男護士、女醫師。
37. () 將攝入的食物分解成小分子，為人體吸收，提供身體運作時所需的營養與能量，是人體哪個系統負責？ (A)內分泌系統 (B)循環系統 (C)神經系統 (D)消化系統。
38. () 甲、空氣汙染嚴重；乙、常熬夜；丙、三餐定時定量；丁、醫療院所離住家很遠；戊、住家附近有公園，請問以上有幾項是屬於影響健康因素中的生活型態因素？ (A)1項 (B)2項 (C)3項 (D)4項。
39. () 關於女性生殖器官，以下何者錯誤？ (A)輸卵管將卵子運送到子宮 (B)陰道是月經及排尿的出口 (C)子宮是胎兒發育的場所 (D)卵巢的功能是排卵以及分泌女性賀爾蒙的地方。
40. () 有關運動對人體的好處，下列敘述何者錯誤？ (A)規律運動可以增加內啡肽分泌，提升愉悅感 (B)規律運動能促進血液循環 (C)規律運動可以增強抵抗力，降低患病的機會 (D)規律運動會降低心肺功能。
41. () 關於「以先備知識和經驗做確認，若發現不合理則提出想法」，是屬於批判性思考技巧步驟哪一個？ (A)質疑 (B)重建 (C)反思 (D)開放。
42. () 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)青少年應提早注意健康的生活型態 (C)青少年採取正向紓壓方式可促進心理健康 (D)根據聯合國世界衛生組織對健康定義只強調沒疾病。
43. () 維護器官的保健方法應該怎麼做？ ①利用健康檢查來了解自己器官的健康情形 ②健康檢查可早期發現便可以早期治療 ③養成良好用眼及均衡飲食的習慣 ④規律的運動 ⑤可以不吸菸但二手菸及三手菸沒關係 (A)①②④⑤ (B)①②③④ (C)②③④⑤ (D)①②③⑤。
44. () 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。
45. () 小勝常覺得肩頸痠痛彷彿重物壓著，下列造成肩頸痠痛的原因，何者錯誤？ (A)長期重覆相同動作 (B)情緒緊繃 (C)使用側背包且固定使用一邊肩膀 (D)使用筆電稍稍墊高，維持正常視角，手則用軟墊支撐。
46. () 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

。

47. () 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。
48. () 面對生活中性別刻板印象時，應批判性思考技巧，才能讓自己打破性別枉框架。何者非批判性思考技巧步驟？ (A)質疑 (B)接受 (C)反思 (D)開放。
49. () 有關「人體的內部構造」，下列敘述何者錯誤？ (A)背側體腔包含顱腔及脊髓腔 (B)腹側體腔包含胸腔、腹腔及骨盆腔 (C)腹腔裡面有肺臟及心臟 (D)骨盆腔裡有、膀胱、直腸及肛門。
50. () 下列何者是一切的基礎，對於日常生活有著深遠的影響？ (A)健康 (B)金錢 (C)權勢 (D)人際關係。