

_____ 國中 _____ 學年度 _____ 學期
健體科 範圍： _____
_____ 年 _____ 班 座號： _____ 姓名： _____

得分：

一、選擇-：(每題 2 分。共 100.0 分)：

1. () 下列關於「全人健康」的觀點，何者敘述最完整？ (A)身體健壯、規律運動，過著不生病的生活 (B)笑口常開，有良好的情緒調適能力與合宜的抒發管道 (C)人際互動良好，能有效溝通並且與人合作 (D)擁有健康的身體，並且保持良好的心理健康，以及建立與人和諧互動的社會生活。
2. () 人類的腦部位於哪一個體腔中？ (A)胸腔 (B)脊髓腔 (C)腹腔 (D)顱腔。
3. () 空氣汙染地區的何種系統患病率較高？ (A)循環系統 (B)消化系統 (C)排泄系統 (D)呼吸系統。
4. () 下列哪一項因素較不會影響生長、發育？ (A)遺傳 (B)營養攝取 (C)生長激素 (D)生日日期。
5. () 下列何者不是影響人體健康的因素？ (A)環境 (B)醫療服務 (C)健康促進的生活型態 (D)成績高低。
6. () 下列何者為生長發育較快速的階段？ (A)青春期的 (B)成年期 (C)壯年期 (D)老年期。
7. () 健康的身體需要靠自己把關。請問：下列關於身體健康的保健行動，何者正確？ (A)保持規律與適當的運動 (B)多喝含糖飲料，以保持好心情 (C)牙痛時才看牙醫，平時不需檢查 (D)不吸菸，但吸入二手菸對身體不會造成影響。
8. () 下列何者不是健康的心理？ (A)學會欣賞自己 (B)找出自己的優勢能力 (C)覺得自己總是輸別人一截 (D)多與家人朋友傾吐自己的想法。
9. () 主責呼吸、心跳的肺臟與心臟，均位於腹側體腔的哪一個腔室？ (A)胸腔 (B)腹腔 (C)骨盆腔 (D)顱腔。
10. () 下列關於青春期的營養的敘述，何者錯誤？ (A)身體健康狀態會因為攝取食物的種類不同而改變 (B)長期攝取固定種類食物，可能導致營養不良 (C)熱量營養素能供給身體所需的熱量來源，非熱量營養素因不提供熱量，不用刻意攝取 (D)因六大類食物所提供的營養素不盡相同，應該每一大類都適量攝取。
11. () 面對青春期的各種變化，下列何者的態度較為合適？ (A)面對自己的身體變化，覺得不好意思而隱藏起來 (B)接納並欣賞自己成長中的變化 (C)羨慕他人與自己的不同，刻意表現的與別人一樣 (D)每個人的發育速度不同，所以可以比較。
12. () 「維持良好的姿勢」可以照顧人體哪一個系統？(A)呼吸 (B)消化 (C)生殖 (D)骨骼與肌肉。
13. () 關於青春痘的敘述，下列何者正確？ (A)青春痘的正式名稱為「粉刺」 (B)青春痘的形成主要與遺傳、荷爾蒙分泌有關 (C)多攝取油炸與高熱量食物，能改善青春痘的問題 (D)出現青春痘時應先自行擠壓，若情況較嚴重，再尋求專業皮膚科醫師的協

助。

14. ()關於汗臭的敘述，下列何者正確？ (A)人體汗腺可區分為小汗腺、大汗腺及頂漿腺三大類 (B)運動後，盡速清洗身體或更換衣物，也無法避免出現汗臭 (C)若出現汗斑，即便尋求專業的皮膚科醫師治療，也無法控制 (D)汗水中的蛋白質和脂肪與細菌作用後，所產生的刺激性臭味，即是俗稱的「狐臭」。
15. ()張先生最近刷牙時，有牙齦出血化膿的現象。請問：張先生可能罹患下列何種口腔疾病？ (A)齦齒 (B)齒列不正 (C)牙齒脫落 (D)牙周病。
16. ()長時間用眼多久，必須休息 10 分鐘？ (A)5 分鐘 (B)10 分鐘 (C)30 分鐘 (D)50 分鐘。
17. ()霏霏想要有一口好牙，所以去找牙醫師解決問題，醫師告訴她需要配戴矯正器改善才行。霏霏想改善的是哪一項口腔問題？ (A)牙周病 (B)牙結石 (C)齒列不正 (D)蛀牙。
18. ()下列敘述中，何者不屬於護眼好習慣？ (A)定期接受視力檢查 (B)只要光線足夠，躺在床上看書也無妨 (C)天天戶外活動 120 分鐘，下課時間離開教室運動或散步 (D)注意自己閱讀及寫作業的姿勢，與書本保持 35 公分的距離。
19. ()下列哪一種用眼習慣，可能會導致視力受損？ (A)避免長期待在室內，建議每天 120 分鐘的戶外活動 (B)睡前避免躺在床上使用 3C 產品 (C)為了看得更清楚，用眼距離要小於 35 公分，以免造成眼睛負擔 (D)均衡飲食，補充足夠的維生素。
20. ()下列哪些是臺灣國中生常見的健康問題？ (甲)視力不良 (乙)心臟病 (丙)肺結核 (丁)齦齒 (A)甲乙 (B)甲丁 (C)乙丙 (D)丙丁。
21. ()男性尿道除了排尿功能之外，還具備下列何種功能？ (A)製造精子 (B)製造精液 (C)製造男性激素 (D)排出精液。
22. ()下列有關青春期的敘述，何者錯誤？ (A)男性若有夢遺頻繁的狀況，應該盡量採取臥睡姿勢 (B)乳房的大小與形狀受到遺傳、營養、運動、內分泌等因素影響 (C)青春痘的形成與遺傳、荷爾蒙分泌有關 (D)緊張、壓力大、情緒不穩等心理因素，可能會產生經痛。
23. ()下列有關夢遺的描述，何者正確？ (A)睡前多喝飲料可降低夢遺的出現 (B)穿著較貼身的睡褲可以幫助降低夢遺的出現 (C)若在青春期出現夢遺，需至泌尿科尋求幫助 (D)可能經由身體翻動等無意的刺激或夢中情境觸發性衝動而引起。
24. ()青少年容易對性好奇而產生自慰行為，下列何項活動應該避免？ (A)探索自我特質，培養多元能力 (B)建立自信心 (C)參加正當有益的康樂活動 (D)閱讀色情書籍。
25. ()筱淵月經來時都會腹痛，有什麼方法能夠改善月經來時的疼痛？ (A)劇烈運動 (B)熱敷 (C)冰敷 (D)多喝冷飲。
26. ()下列關於女性青春期的敘述，何者正確？ (甲)穿著適合的運動內衣保護乳房 (乙)月經期間保持平常心 (丙)應多攝取糖分與脂肪 (丁)劇烈運動有利於經血的排出 (A)甲乙 (B)甲丙 (C)乙丙 (D)丙丁。
27. ()當生活上遇到難題時，應該用下列何種正向態度面對？ (A)把責任推給別人 (B)躲在家裡哭泣 (C)自暴自棄 (D)每個難題都是轉機。

28. () 「國小一、二年級時，阿伯說我臉蛋很可愛，對於自己壯碩的體型也感到很滿意。」上述是屬於何種因素影響身體意象認知？ (A)媒體 (B)同儕 (C)社會文化 (D)家人親友。
29. () 康康：「長大後，家人與親戚都覺得我太胖了，讓我很在意，一直不敢多吃！」由上述可知是哪一個因素影響康康的身體意象認知？ (A)同儕 (B)媒體 (C)社會文化 (D)家人親友。
30. () 每個人對於身體、身型、外貌、五官都可能不同想法，而這些感覺和看法就是所謂的何者？ (A)自我心理意象 (B)自我身體意象 (C)自我感覺意象 (D)自我心理建設。
31. () 下列何者是每個人出生後第一個接觸的生活環境，許多價值觀也在其中形塑？ (A)家庭 (B)學校 (C)職場 (D)醫院。
32. () 「到了國小五、六年級，同學開始注意與比較身高，此時身高高、體型壯的我是大家羨慕的對象。」上述是屬於何種因素影響身體意象認知？ (A)媒體 (B)同儕 (C)社會文化 (D)家人親友。
33. () 浩浩：「同學都很羨慕我自然捲，不用花錢燙頭髮。」由上述可知是哪一個因素影響浩浩的身體意象認知？ (A)媒體 (B)同儕 (C)家人親友 (D)社會文化。
34. () 「喜愛與朋友做相同的裝扮、物品及追求共同的事物。」此為何種因素影響青少年對身體意象認知？ (A)同儕 (B)媒體 (C)社會文化 (D)家人親友。
35. () 「臺灣人有『一白遮三醜』的說法。」此為何種因素影響身體意象認知？ (A)媒體 (B)同儕 (C)社會文化 (D)家人親友。
36. () 「唐代崇尚身材豐滿，宋代流行身材纖瘦，現代則變成瘦即是美。」此為何種因素影響身體意象認知？ (A)同儕 (B)媒體 (C)家人親友 (D)社會文化。
37. () 「青少年對於身體、外貌的想法，易受明星、模特兒或偶像形象影響，並將其視為模仿對象。」此為何種因素影響青少年對身體意象的認知？ (A)同儕 (B)媒體 (C)家人親友 (D)社會文化。
38. () 小倩：「昨晚看新聞，OZ 樂團來臺演唱，隊長 Sasa 歌聲超好、眼睛大、身材又瘦，很受歡迎！同學中也有不少人是她的鐵粉，有些同學經常模仿她的打扮，也有些同學凡是 Sasa 代言的產品，都會購買。」此為何種因素影響小倩同學對身體意象的認知？ (A)媒體 (B)同儕 (C)家人親友 (D)社會文化。
39. () 小薦想要用節食的方式減重，請問這方式較不可能因為營養不良引發哪些健康問題？ (A)掉髮 (B)便秘 (C)對磨疹 (D)月經停止。
40. () 「康康除了一週兩節體育課，每天放學都會打球一小時紓壓放鬆。」此為經由何種面向來進行健康體位評估？ (A)健康數據 (B)健康的飲食 (C)規律的運動 (D)健康的身体意象。
41. () 小軒為 13 歲國中男生，身高 160 公分，體重 48 公斤，請參考下表，他的 BMI 測量結果為何？

年齡	性別	過輕(BMI <)	正常(BMI 介於)	過重(BMI ≥)	肥胖(BMI ≥)
13	男性	15.7	15.7~21.9	21.9	24.5
	女性	15.7	15.7~21.9	21.9	24.3

(A)過輕 (B)正常 (C)過重 (D)肥胖。

42. ()「康康定時測量 BMI 及體脂肪率。」此為經由何種面向來進行健康體位評估？ (A)健康數據 (B)健康的飲食 (C)規律的運動 (D)健康的身體意象。
43. ()身體在不同時期會有所變化，兒童期之後，下列哪一時期身高體重變化較劇烈？ (A)青春期 (B)老年期 (C)成年前期 (D)成年後期。
44. ()下列何者是維持人體重要器官運作所需的最低熱量？ (A)體脂肪率 (B)骨骼肌比率 (C)基礎代謝率 (D)身體質量指數。
45. ()下列何者是同時考量身高及體重數據來進行評估，為常見的健康數據？ (A)體脂肪率 (B)骨骼肌比率 (C)基礎代謝率 (D)身體質量指數。
46. ()關於健康的生活型態，下列何者正確？ (A)大吃大喝 (B)壓抑情緒 (C)充足的睡眠 (D)強迫高難度運動。
47. ()以下何者為健康的生活型態？ (A)每個月挑一天做運動 (B)睡覺前肚子餓，吃飽再睡 (C)夜深人靜好讀書，假日白天再補眠 (D)能覺察情緒與壓力，並解決壓力源與抒解情緒。
48. ()減重方式有多種方式，下列何者最符合健康原則？ (A)規律運動 (B)斷絕熱量攝取 (C)只攝取單一食物 (D)化學干預身體機能。
49. ()如果厭食症患者沒有得到適當的治療，可能產生的危害不包含下列何者？ (A)月經停止 (B)威脅生命安全 (C)血中蛋白質不足 (D)食道炎、腸胃炎。
50. ()「25 歲的小儒從小身材高挑，進入模特兒公司後，被要求減重、瘦腿，漸漸對身材感到不滿意。為了追求完美，開始不敢吃東西，時時刻刻照鏡子，總是覺得自己不夠瘦。」小儒這情況可能是屬於何種症狀？ (A)暴食症 (B)躁鬱症 (C)憂鬱症 (D)厭食症。

參考答案：

1-5 DDDDD，6-10 AACAC，11-15 BDBDD，16-20 CCBCB，21-25 DADDB，
26-30 ADDDB，31-35 ABBAC，36-40 DBACC，41-45 BAACD，46-50 CDADD