**花蓮縣宜昌國中108學年度第二學期九年級第二次段考健康科試題**

**健康科試題： 命題老師 李瑋慈老師**

1. **選擇題：每題2分共50題100分**

1.遇到挫折困難時，應該要正向、理性思考，下列敘述何者符合正向思考？

 (A)責怪他人　(B)責備自己　(C)換個想法看事情　(D)逃避問題不要面對。

2.下列有關攻擊行為的敘述，何者**錯誤**？

 (A)有些攻擊行為是學習、模仿而來

 (B)攻擊行為是針對身體的攻擊，不包括言語上的攻擊

 (C)攻擊行為往往起因於負向情緒沒有獲得適當的處理而引發

 (D)經常接觸有暴力傾向的書籍、電影、電玩或朋友，也容易有攻擊行為的傾向。

3.下列有關衛生紙的敘述，何者正確？

 (A)不漂白再生衛生紙的吸水性較差

 (B)衛生紙應使用原木紙漿才符合衛生條件

 (C)使用再生紙漿製成的衛生紙，可減少環境汙染

 (D)製造再生衛生紙時，應特別加入漂白劑與螢光劑。

4.下列有關車輛產生的能量消耗，何者**錯誤**？

 (A)製造鋼鐵過程會造成空氣汙染

 (B)開車比搭乘大眾運輸工具省錢

 (C)車輛運送出口的過程中，會大量消耗能源，汙染環境

 (D)開車排放的廢氣，是造成全球氣候改變與暖化的原因之一。

5.環境保護署「綠行動傳唱計畫」，獲得許多經營旅館及民宿業者的認同，下列何種做法**沒有**減輕資源浪費？

 (A)自備個人衛生餐具　 (B)續住不更換床單、毛巾

(C)將旅館房間內的冷氣、電視開一整天　 (D)不主動提供消費者一次性即丟的盥洗用品。

6.下列有關垃圾處理的敘述，何者**錯誤**？

 (A)臺灣已開始推行資源回收　 (B)廚餘可與一般垃圾一起燃燒

　(C)大約有半數以上的垃圾是可回收物質 　 (D)焚化處理法可以減少垃圾重量和垃圾體積

7.下列關於噪音的敘述，何者**錯誤**？

 (A)噪音對人體造成的傷害不大　 (B)測量聲音的大小是以分貝表示

(C)每個人對噪音的感覺非常主觀　 (D)集會使用擴音器應在晚間十點前結束。

8.下列何種垃圾處理過程會產生戴奧辛？

 (A)衛生掩埋　 (B)焚化處理　 (C)資源回收　(D)海岸掩埋。

9.人們在面臨壓力時，會產生不同的反應。請問：因為壓力而感受到呼吸加速、頻尿、頭痛，這是壓力對人體哪一層面的影響？

 (A)行為層面 (B)心理層面 (C)生理層面 (D)社會層面。

10.下列關於人體面對壓力的反應，哪一組配對**錯誤**？

(A)冒汗─生理反應 　(B)大吼大叫─行為反應

(C)情緒不穩─行為反應 (D)注意力不集中─心理反應。

11.下列有關壓力的敘述，何者正確？

 (A)個人性格的特性，也是壓力的來源之一

 (B)壓力無所不在，所以每個人的壓力都相同

 (C)生活遭逢重大轉變是成年階段獨有的壓力來源

 (D)壓力對於生理層面的影響是食不下嚥、坐立難安。

12.下列何者是改變或抒解負向情緒可以採取的方法？

|  |
| --- |
| (甲)責備自己　(乙)列出好心情清單 (丙)不停抱怨　(丁)換個想法看事情 |

 (A)甲乙 (B)甲丙 (C)甲丁 (D)乙丁。

13.小星發現自己長時間陷入憂鬱的情緒中，而且持續兩週以上。請問：你會建議他怎麼做？

 (A)建議他尋求專業的心理醫療 (B)告訴他憂鬱症是無可救藥的疾病

 (C)建議他好好的在家休養，與世隔絕 (D)增加生活中挫折的經驗，以提高挫折忍受力。

14.下列有關異常行為的徵兆，何者錯誤？

 (A)注意力集中　 (B)有自傷或傷人的傾向

 (C)無法入睡與肢體麻痺　 (D)感覺及想法有脫離現實的現象，如幻聽、幻覺等。

15.當有強迫行為時，下列何種處理方式較適當？

|  |
| --- |
| (甲)求助心理專業人員 (乙)藉助親友的支持撫慰 (丙)多接觸擔心的事情，使自己慢慢接受適應(丁)調整思考模式，正向、理性的思考事情，讓自己放鬆  |

 (A)甲乙丙 (B)甲乙丁 (C)甲丙丁　(D)乙丙丁。

16.下列何者為含重金屬的石蚵汙染源？

 (A)生活汙水　(B)工業汙水　(C)垃圾汙水　(D)農牧業汙水 。

17.下列行為的敘述，何者**不符合**環境保護的行動？

 (A)增植樹林 　 (B)夏天吹冷氣 (C)廚餘再利用 (D)到沙灘上撿拾垃圾。

18.下列關於環境問題的敘述，何者正確？

 (A)環境問題與個人公德心無關

 (B)一氧化碳含量升高，是造成溫室效應的主因

 (C)焚化處理法相當衛生安全，不會產生環境問題

 (D)海洋吸塵器可隨海洋與洋流移動，利用太陽能與離心力，收集塑膠垃圾與有害有機物質。

19.產品碳標籤的建立，是以永續的觀點出發，鼓勵廠商計算產品生產過程所排放的二氧化碳當量，下列圖案何者是碳標籤圖示？

 (A)  (B)  (C)  (D) 

20.下列有關清潔用品的敘述，何者**錯誤**？

 (A)應選購不含磷酸鹽的洗衣粉

(B)多使用不加香料的肥皂清洗衣物

(C)為了加強洗淨力，應多使用強效型的洗衣精清洗衣物

(D)衣物乾洗的化學溶劑大多具有毒性，不但影響人體健康，也會破壞環境。

21.下列有關適度規律運動與壓力的敘述，何者**錯誤**？

 (A)運動是有效又經濟的紓壓方法

 (B)運動時身體產生的腦內啡可以改善憂鬱情緒

 (C)運動時身體會抑制血清素的分泌，以降低情緒緊張

 (D)大部分青少年認為運動過後心情會變好，增加愉悅感。

22.人的生活中存在著許多壓力，正確的調適方法也就顯得更為重要。請問：下列有關壓力調適的敘述，何者正確？

 (A)培養負向消極的想法

 (B)最有效的壓力調適技巧是使用成癮物質

 (C)壓力是自己的事，還是不要麻煩身邊的親朋好友

 (D)規律的運動不僅有益於增強體能，還能增加壓力的承受力。

23.如果有人經常無法控制自己，時時檢查手機是否正常或有無電話漏接、短信漏掉等情況，
有關以上行為的敘述，何者**錯誤**？

 (A)可能是手機成癮症 (B)是屬於一種強迫行為

 (C)時時留意手機訊息是促進人際關係的唯一方法 (D)應避免他接觸手機，以降低誘發此行為的機會。

24.下列關於高情緒智商的敘述，何者正確？

 (A)無法了解別人的情緒

 (B)不太會表達自己的情緒和感受

 (C)自己決定該怎麼做，不管他人的想法

 (D)能關懷、尊重別人，與人維持和諧關係，在團體中有人緣，並且具有影響力。

25.下列是小明所從事的行為，何項做法對環境最有幫助？

 (A)多拿宣傳單了解資訊 　(B)口渴時飲用市售瓶裝水

　(C)不常搭乘大眾交通工具 　(D)選購有FSC認證的紙製品。

26.下列何者是世界上第一個因溫室效應，被迫撤離的國家？

 (A)斐濟　 (B)海地　 (C)吐瓦魯　 (D)馬爾地夫。

27.下列有關壓力的敘述，何者**錯誤**？

 (A)生活遭逢重大轉變時，會帶來或大或小的壓力

 (B)和兄弟姐妹吵架是稀鬆平常的事，對任何人都不會造成壓力

 (C)性格追求完美的人，容易因焦慮及挫折等負面情緒而產生壓力

 (D)由於內在或外在的要求或刺激，使人身體或心理產生緊張的反應狀態就是「壓力」。

28.請排列出「問題解決法」的步驟順序。

|  |
| --- |
| (甲)認識問題 (乙)嘗試一種辦法 (丙)尋找可行的解決辦法 (丁)修正或變換解決辦法 (戊)比較各種可行辦法  |

 (A)甲乙丙丁戊　(B)甲丙戊乙丁　(C)甲戊乙丙丁　(D)甲戊丙乙丁。

29.當你有情緒困擾時，下列何者是最健康、可行的處理方式？

(A)和朋友一起飆車 (B)吸菸、喝酒以緩和情緒

(C)參加搖頭派對以忘掉煩惱　 (D)向家人、教師或輔導人員尋求協助。

30.當遇到情緒的問題時，應該如何做會比較好？

 (A)先覺察自己的情緒 (B)否認或壓抑自己的情緒

 (C)認真批判情緒的是非對錯　 (D)讓身體越放鬆，使情緒更激烈。

31.下列有關空氣汙染的敘述，何者正確？

 (A)空氣汙染物一定黑黑髒髒

(B)改善空氣汙染是政府的責任

(C)空氣汙染不會影響身體健康

(D)長期暴露在受汙染的空氣中，可能會引發氣管炎、氣喘、肺氣腫等呼吸系統疾病，還會提高心血管疾病等慢性病的罹患率。

32.小萱喜歡閱讀，關於其經常閱讀的報紙及宣傳單，下列敘述何者正確？

 (A)如果沒有每天看報，就不必訂報

 (B)製紙的過程中，只會造成空氣汙染

 (C)廣告信件的收取可以增加新知，所以有機會就拿

 (D)報紙上的油墨附著力高，所以不易脫落影響環境。

33.壓力影響人們的生活，每個人面對壓力的反應也不同，下列有關因壓力所造成的影響敘述，何者**錯誤**？

1. 適度壓力可以讓我們表現得更好
2. 壓力與表現情形成正比，壓力越大表現越好

 (C) 長期壓力會轉變成慢性的影響，最後會使人體免疫力降低

 (D) 壓力所造成的心身症狀，常見的有消化性潰瘍、高血壓等。

34.下列有關異常行為的敘述，何者錯誤？

 (A)想法脫離現實

(B)異常行為不會造成家人、社會負擔

(C)行為反應已危害自己或他人，並影響自己的正常生活

(D)壓力過大沒有做好調適，或負向情緒過多沒有做好情緒管理，都有可能產生一些異常行為。

35.「能感受自己內心的情緒，認知產生情緒的原因。」此為EQ高手的何種能力？

 (A)情緒覺察能力　(B)情緒表達能力 (C)情緒管理能力　(D)情緒運用能力。

36.下列何者為水庫優養化對生態所造成的影響？

 (A)水庫附近居民罹患癌症的比例增加

 (B)過多的重金屬致使水中生物食用過多，而導致生物體內金屬含量過高

 (C)死亡的藻類被微生物分解，會耗用水中的溶氧量，導致水中生物缺乏氧氣而死亡

 (D)因過量微生物繁殖，造成使用該水庫的人體體內微生物含量過高，影響人體血液循環系統的運作。

37.下列有關情緒的敘述，何者正確？

 (A)情緒與我們的行為沒有太大關係

 (B)不同的人遇到同一件事，情緒反應都一樣

 (C)情緒是反映我們內心的想法，想怎麼做就怎麼做

 (D)適當的情緒反應與表達，可以促進個人的心理健康。

38.下列有關心理諮詢的觀念，何者正確？

 (A)可使人更了解自己　 (B)心理健康的人無此需要

 (C)只有情緒困擾的人才需要 　(D)只有心理有問題的人才需要。

39.一個人可能得了憂鬱症，需要包含下列哪些條件？

|  |
| --- |
| (甲)憂鬱程度強烈　(乙)無法專心學習 (丙)影響到平日的社交功能　(丁)只要心情不好就是憂鬱症 |

 (A)甲乙丙 (B)甲乙丁 (C)甲丙丁 (D)乙丙丁。

40.小至上了國三之後，除了學習新的課程，還要複習以前的課程，令他感到壓力的來源是屬於下列何者？

 (A)生活改變 (B)學校課業 (C)家庭氣氛　(D)個人性格。

41.免洗筷是利用何種化學物質進行漂白？

 (A)氧氣　 (B)一氧化碳　 (C)二氧化硫　 (D)二氧化碳。

42.下列關於環保行動的敘述，何者**錯誤**？

 (A)多使用免洗筷

 (B)選擇可替換筆心的原子筆

 (C)外出自備水杯可減少使用紙杯的機會

 (D)多使用電腦瀏覽資料，少使用紙張影印 。

43.面對噪音問題時，下列何種處理方式不恰當？

 (A)撥打公害陳請專線 (B)向社區管理委員會反映

(C)將音樂放的比對方大聲 (D)向對方表明自己已經感到困擾。

44.當你感受到壓力時，大腦會傳遞依些訊息，使得哪個系統分泌激素，影響身體產生各種反應？

 (A)消化系統 　(B)循環系統 　(C)神經系統 (D)內分泌系統。

45.下列何者是全球暖化對人類造成的影響？

 (A)氣候異常 (B)糧食產量大幅增加 (C)極端氣候使天災減少 (D)水母變少，減少遊玩風險。

46.紙張製作過程中，會因為反覆的清洗及漂白動作，而造成何種汙染的發生？

 (A)水汙染　 (B)空氣汙染　 (C)噪音汙染　 (D)病媒汙染。

47.下列關於環境汙染的敘述，何者正確？

 (A)二手菸也是空氣汙染的一種

 (B)戴奧辛是造成臭氧層破洞的主要原因

 (C)在家大聲唱歌，不會影響他人的生活作息

 (D)為了農民生計，即使種植的農作物受到汙染，也要向他購買。

48.飲料包裝有很多種類，這些包裝在產生、製造或運送的同時，都會消滅地球資源，有些材料甚至無法回收。下列何者行為無法減少這些垃圾的產生?

 (A)出門自備水杯，減少使用紙杯的機會

 (B)購買飲料時，自備飲料杯

 (C)多人喝飲料時，可選購大包裝的產品

 (D)飲用後可隨意丟棄，不需做正確的回收。

49.下列高EQ的管理能力敘述何者錯誤?

 (A)面對困境可以克制情緒衝動

 (B)調整並緩和衝動情緒

 (C)利用暴力行為抒發自己的情緒

 (D)保持鎮靜不慌亂。

50.免洗筷在製作過程中會使用二氧化硫浸行漂白，但有些業者為了防止免洗筷長霉斑，會將免洗筷浸泡甚麼藥劑?

 (A)漂白水 (B)防腐劑 (C)化學染料 (D)雙氧水。

**花蓮縣宜昌國中108學年度第二學期九年級第二次段考健康科試題**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| C | B | C | B | C | B | A | B | C | C |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| A | D | A | A | B | B | B | D | A | C |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| C | D | C | D | D | C | B | B | D | A |
| 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 |
| D | A | B | B | A | C | D | A | A | B |
| 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 |
| C | A | C | D | A | A | A | D | C | B |