**花蓮縣宜昌國中109學年度第二學期八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. **是非題：答案為”O”劃卡請劃”A”；”X”劃卡請劃”B”。每題2分共10題20分**

1.規律運動有助胰臟分泌胰島素，幫助身體血糖維持平衡。

2.惡性腫瘤的發生是體內細胞不正常增生，侵犯周遭正常組織，影響身體功能，甚至可能透過體內血液循環

或淋巴系統轉移到身體其他部分。

3.若孕婦不慎感染德國麻疹，需立即接種疫苗，以免對於胎兒的發育造成影響。

4.唐氏症是一種染色體異常的疾病。

5.所謂更年期為女性停經後的時期，因此沒有月經的男性是不會經歷此階段。

6.多數人約於兒童期時開始長出恆齒，此時需更加重視潔牙的習慣。

7.死亡在法律上的定義是指人的心臟功能停止活動。

8.可能影響老化的因素有遺傳、環境與生活型態。

9.國人十大死因的第二位是癌症。

10.建立對於外界的信任感為嬰兒期重要的發展任務。

**二、選擇題：每題2分共40題80分**

11.下列有關嬰兒期發展的敘述，何者錯誤？

(A)是人生第一快速成長時期

(B)需要透過與環境互動幫助腦部發展

(C)應開始訓練獨立，因此嬰兒哭時不要理他

(D)無法完全控制身體動作，因此需要依賴他人照顧。

12.下列關於人類七個生命階段的敘述，何者錯誤？

(A)青少年期是人生第二快速成長的時期

(B)兒童前期的孩子肌肉發展增強，能從事困難動作

(C)幼兒期的孩子透過觀察與學習，能模仿大人行為，並利用口語簡單表達自己的想法

(D)成年期大約三十歲以後，更年期悄悄來臨，部分的生理功能，如聽力、視力、體能等，開始慢慢衰退。

13.下列何者是人類一生中第二個快速成長的時期？

(A)嬰兒期 (B)幼兒期 (C)兒童期 (D)青少年期 。

14.下列有關糖尿病的症狀何者錯誤？

(A)體重增加 (B)食量變大　(C)傷口癒合速度慢 (D)尿中含糖分。

15.「我肚子好痛，該不會是得到癌症了吧！？」上課上到一半，小芸突然抱著肚子露出痛苦的表情。

請問以下選項何者不是癌症的症狀？

(A)痣的顏色改變 (B)腹部出現腫塊　 (C)尿液中含糖分　(D)大便形狀細如鉛筆。

16.關於胰島素的敘述下列何者錯誤？

(A)有些人天生無法合成胰島素

(B)能協助葡萄糖進到細胞內

(C)一般由肝臟分泌

(D)胰島素分泌不足的人可以用注射的方式獲得。

17.肥胖是癌症的危險因子，肥胖的人比健康的人容易罹患哪些癌症？

|  |
| --- |
| (甲)乳癌 (乙)肺癌 (丙)結直腸癌 (丁)子宮內膜癌 |

(A)甲乙丙 (B)甲乙丁　(C)甲丙丁 (D)乙丙丁。

18.為了讓老年生活更加健康自主，須隨時調整生活型態，以下哪個方式較不適當？

(A)鼓勵參與社會活動提升歸屬感

(B)低鈉少鹽，補充水分和纖維素

(C)強化訓練肌力和平衡以減少跌傷

(D)聽音樂和關燈睡覺提升睡眠品質。

19.以下哪個措施不是為因應高齡社會到來？

(A)提供免費醫療

(B)完善長照服務

(C)往返醫院接送服務

(D)推動高齡學習計畫。

20.為保障懷孕婦女的工作權利，在法規上有產假、產檢假之規範，這是依據哪一項法規？

(A)民法 (B)勞動基準法 (C)優生保健法 (D)性別工作平等法。

21.下列關於好孕措施，何者敘述有誤？

(A)孕婦專用車位提供孕婦停車與行走的便利性

(B)流感罹患高峰期前，政府規畫孕婦可以施打公費流感疫苗

(C)保障懷孕婦女工作權利，應給予產假、產檢假和配偶陪產假

(D)僅有部分大縣市才有生育補助，補助家庭生育期間增加的支出。

22.孕婦為了解胎兒是否有染色體異常，會於懷孕中期進行羊膜穿刺檢查，主要是為了檢驗何項疾病？

(A)肝炎 (B)唐氏症 (C)愛滋病 (D)德國麻疹。

23.下列何者不是青少年期的生理特徵？

(A)是人生第二快速成長的時期

(B)神經系統的發育在此階段才逐漸成熟

(C)生殖器官成熟，男女性開始有生殖能力

(D)骨骼肌肉系統發展良好，可以從事技能更複雜的運動。

24.下列敘述哪些符合兒童期的發展特徵？

|  |
| --- |
| (甲)乳齒開始逐漸脫落  (乙)學習獨立，願意接受更多挑戰  (丙)肌肉協調發展已趨成熟，能自由支配肢體  (丁)透過觀察父母和其他成人的身體特徵及行為，建立自我對性別角色的概念 |

(A)甲乙 (B)甲丙　(C)乙丙 (D)丙丁

25.以下哪一項非社區關懷據點所提供的服務？

(A)關懷訪視 (B)電話問安　 (C)餐飲服務　(D)職能訓練。

26.以下關於癌症的敘述何者錯誤？

(A)又稱為「惡性腫瘤」

(B)癌症也有可能因疾病而誘發

(C)癌症是青少年主要死因中的第一位

(D)常見的青少年癌症有血癌、腦癌、淋巴癌等。

27.有同學提出一個問題：「戴口罩也可以避免癌症傳染嗎？」該如何回答才正確呢？

(A)癌症不是傳染病，所以不會傳染

(B)可以避免傳染，但是要搭配勤洗手

(C)可以避免傳染，但是要帶醫療用口罩

(D)無法避免傳染，因為癌症是接觸傳染不是飛沫傳染。

28.利用「自我健康管理」技巧來改變生活習慣，下列哪項敘述不恰當？

(A)目標設定要提高難度

(B)選擇一項需改進的習慣

(C)簽訂契約能增加改變的決心

(D)填寫紀錄卡可做為未來設定目標的參考。

29.小函的媽媽今年45歲，請問她可以免費做哪些項目的檢查？

|  |
| --- |
| (甲)糞便潛血檢查  (乙)子宮頸抹片檢查  (丙)乳房X光攝影檢查 |

(A)甲乙 (B)甲丙 (C)乙丙　(D)甲乙丙。

30.糖尿病的發生，主要是何種因素引起？

(A)運動過量

(B)睡眠時間過長

(C)胰島素分泌異常

(D)攝取過多含糖食物。

31.下列有關驗孕試紙的敘述，何者錯誤？

(A)驗孕試紙是方便、快速的驗孕方式，可作為初步檢測

(B)剛發生性行為，可立即以驗孕試紙檢驗出是否懷孕

(C)尿液中的胎盤荷爾蒙達一定濃度時，才可用驗孕試紙檢驗出來

(D)驗孕試紙仍有可能出現錯誤，因此必須經專業婦產科醫師確診才行。

32.下列關於迎接新生命時家庭的改變，何者敘述有誤？

(A)了解自己與家人需求，調整生活作息和步調

(B)從照顧寶寶的過程中記取經驗，減少互相責難

(C)面對職場壓力，學習安排和規畫工作、家庭與個人時間

(D)面對家庭環境的壓力，應設法讓家中一位成員專職照顧新生兒。

33.建立哪些習慣能夠避免成為糖尿病的高危險群？

|  |
| --- |
| (甲)體重控制 (乙)養成運動習慣  (丙)喜歡吃油膩食物 (丁)喝水取代含糖飲料 |

(A)甲乙丙 (B)甲乙丁　(C)甲丙丁　(D)乙丙丁。

34.關於老化的描述，下列何者有誤？

(A)老化會因視線不明而容易跌倒

(B)老化可能會因胃腸蠕動慢造成消化不良。

(C)老並非都是負面的，它也代表經驗和智慧的累積

(D)老化是指生理狀態隨時間而產生自然退化的過程。

35.下列有關成年期的敘述，何者正確？

(A)開始對情感好奇

(B)學習獨立，願意接受挑戰

(C)嘗試調整家人相處及溝通模式

(D)更年期悄悄來臨，生理功能開始慢慢衰退。

36.一般來說，女性的懷孕期從最後一次月經來潮算起，到分娩大約需要幾天？

(A)210天 (B)245天 (C)280天 (D)315天。

37.關於懷孕期間產生的相關症狀與處理方式，下列何者錯誤？

(A)便祕─少喝水

(B)腰痠背痛─避免提重物

(C)小腿容易抽筋─用溫水泡腳、按摩小腿

(D)體溫變高─盡量穿著棉質、透氣的衣物。

38.下列有關老年期的敘述，何者正確？

(A)反應速度變快

(B)是生理與體能狀態極佳的黃金時段

(C)能從活動中建立自己的自信和找尋個人特質

(D)面臨父母年邁和子女成年獨立而離開家庭，須嘗試調整家人相處及溝通模式。

39.依照成長階段，大約在哪一個階段，開始會自己走路？

(A)嬰兒期

(B)兒童期

(C)幼兒期

(D)兒童前期。

40.均衡飲食可減緩身體的老化，以下哪一項並非健康飲食？

(A)高鈉、高鹽

(B)富含纖維素

(C)富含蛋白質

(D)清淡飲食。

41.以下是皓皓上網搜尋可以避免得到癌症的方法，請問正確的項目有哪些呢？

|  |
| --- |
| (甲)多吃蔬果 (乙)早睡早起  (丙)經常熬夜 (丁)規律運動 |

(A)甲乙丙 (B)甲丙丁　(C)甲乙丁　(D)乙丙丁。

42.關於孕婦的心理變化，以下因應方式何者較不適合？

(A)多多休息並練習放鬆心情

(B)與孕婦一同和胎兒互動，感受生命喜悅

(C)尊重孕婦對於生產方式和產後休養的選擇

(D)感受到對於生產的緊張和焦慮時，避而不談就沒事了。

**\*\*題組題：依據下列敘述，回答第43～44題。**

|  |
| --- |
| 曉蘋：懷孕過程好像不簡單耶！我阿姨懷孕時每天都噁心嘔吐、吃不下。  建華：奇怪！我們老師懷孕過程看起來沒有什麼不一樣，每天還是生龍活虎。  迎恩：上次在公車上看到一位孕婦看起來瘦瘦的，但是雙腳腫脹得很厲害！ 。 |

43.關於以上同學的討論內容和想法，較符合下列何者描述？

(A)聽起來懷孕很辛苦，盡量少出門

(B)懷孕過程需要有特別待遇，應備受照顧

(C)懷孕過程極為不易，可能是造成少子化的原因

(D)每位孕婦體質不同，孕期反應和感受因人而異。

44.因應懷孕的生理變化，以下何者敘述有誤？

(A)腰痠背痛可以自行服用藥物緩解

(B)水腫抽筋可以透過按摩增加血液循環

(C)若排便不順暢，盡量多補充水分和活動

(D)體溫較高，盡量穿著較透氣衣物避免悶熱。

**\*\*題組題：依據下列敘述，回答第45～46題。**

|  |
| --- |
| 各時期皆有不同的發展任務和特色，若在每一個時期都能嘗試解決問題，做足準備，  可為下一個時期奠定良好基礎。 |

45.當遇到健康相關問題時，以下何者為最適合的做法？

(A)只需上網找資料尋求答案

(B)透過解決問題的歷程來進行處理

(C)青少年期以前交給師長和親友處理

(D)度過該時期便會解決，不須刻意處理。

46.關於解決問題的歷程，以下排列何者正確？

|  |
| --- |
| (甲)評估實行成果　　(乙)問題解決方案  (丙)需要解決的問題　(丁)造成這個問題的原因 |

(A)甲乙丙丁 　(B)乙甲丁丙 　(C)丙丁乙甲　(D)丁甲丙乙。

**\*\*題組題：依據下列敘述，回答第47～48題。**

|  |
| --- |
| 每天都需要控制飲食，這個不能吃、那個不能碰，一個不注意就會低血糖，身體也很容易累，傷口也不容易好。最困擾的是，在學校也需要施打胰島素，我覺得好麻煩… |

47.你在走廊上撿到這張紙條，根據你的判斷，這張紙條的主人可能患有何種疾病？

(A)腎臟病 (B)心臟病　(C)第一型糖尿病　(D)第二型糖尿病。

48.如果你遇到這張紙條的主人，不適合給他哪項生活上的建議？

(A)每天都喝珍奶

(B)盡量少吃很鹹、很油的食物

(C)每天都吃三種不同的蔬菜水果

(D)每天放學都到操場跑兩圈再回家。

**\*\*題組題：依據下列敘述，回答第49～50題。**

|  |
| --- |
| 明康看見新聞中的車禍事件，平時很照顧他的鄰居伯伯因車禍過世。後來，  他和爸爸討論自己的感受，決定到鄰居家拜訪，和鄰居伯伯的家人聊聊天，關心他們的近況。 |

49.當明康了解自己看到車禍新聞會難過，他應該怎麼做比較恰當？

(A)尋求親友、家人的陪伴

(B)將自己關在房間，不理會任何人

(C)難過得沒有食欲，乾脆不吃不喝

(D)偷喝酒，希望酒醉後鄰居伯伯可以入夢。

50.當明康在難過後決定到鄰居家拜訪，關心他們的近況，這是屬於何種調適失落的方式？

(A)接受造成失落的事實

(B)勇敢表達失落的感受

(C)用適合自己的方式減輕悲傷

(D)暫時避開令自己失落的環境。

題目結束，請同學再次檢查是否遺漏！！

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