**花蓮縣宜昌國中111學年度第二學期第二次段考八年級**

**健康教育科試題**

**健康教育科試題： 命題老師 吳冠毅老師 命題範圍：康軒版1-1~2-1**

1. **選擇題：每題2分共100分**
2. (　　)試管嬰兒是指將精子與卵子取出，在體外受精和培養二～六天後，再植回哪一個地方發育？　(A)母體　(B)體外　(C)試管　(D)燒瓶。
3. (　　)無論是自然受孕、人工受孕或試管嬰兒，受精卵都必須在母體的哪一個器官內膜著床？　(A)心臟　(B)脾臟　(C)子宮　(D)陰道。
4. (　　)當女性發生性行為後，若什麼沒來即有懷孕的可能？　(A)眼淚　(B)鼻水　(C)口水　(D)月經。
5. (　　)妊娠紋是指在懷孕期間，皮膚組織為支撐漸漸長大的胎兒，因此拉長而形成哪一種顏色的紋路？　(A)藍色　(B)紅色　(C)綠色　(D)橘色。
6. (　　)通常懷孕前三個月，因為什麼改變的因素，可能會有噁心、反胃的現象，或是口味改變的情況？　(A)工作　(B)荷爾蒙　(C)居住環境　(D)生活作息。
7. (　　)小花的媽媽回想當初懷孕期間出現的生理變化，下列何者和懷孕時的生理變化無關？　(A)頻尿　(B)便祕　(C)抽筋　(D)體重驟減。
8. (　　)孕婦在穿著上，可以盡量選擇穿著寬鬆衣物，並搭配使用下列哪種物品，減緩腰痠背痛的情況？　(A)托腹帶　(B)衛生棉　(C)高跟鞋　(D)後背包。
9. (　　)懷孕時，哪個器官會壓迫膀胱和腸胃，造成頻尿和便祕？　(A)心臟　(B)胰臟　(C)肺臟　(D)子宮。
10. (　　)孕婦可以用溫水泡腳，並按摩小腿，以減少什麼情況的發生？　(A)嗜睡　(B)頻尿　(C)抽筋　(D)便祕。
11. (　　)下列法案何者是為了提供婦女婚前準備到懷孕期間的健康照護？　(A)憲法　(B)刑法　(C)優生保健法　(D)兒童及少年福利與權益保障法。
12. (　　)羊膜穿刺檢查的適當時機，為懷孕的什麼時候？　(A)前三週　(B)三至七週　(C)五至十週　(D)十六至十八週。
13. (　　)唐氏症是下列何者異常的疾病？　(A)血型　(B)血小板　(C)染色體　(D)內分泌。
14. (　　)哪一個時期是人生第一個快速成長的時期？　(A)嬰兒期　(B)幼兒期　(C)兒童前期　(D)青少年期。
15. (　　)兒童前期大致在什麼時期？　(A)幼兒園時期　(B)國小時期　(C)國中時期　(D)高中時期。
16. (　　)哪一個時期可以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)嬰兒期　(B)幼兒期　(C)兒童前期　(D)青少年期。
17. (　　)哪一個時期的乳齒開始逐漸脫落，長出恆齒？　(A)嬰兒期　(B)幼兒期　(C)兒童期　(D)青少年期。
18. (　　)哪一個時期是人生第二快速成長的時期？　(A)嬰兒期　(B)幼兒期　(C)兒童期　(D)青少年期。
19. (　　)同儕互動也將奠定哪一個時期人際關係的基礎？　(A)幼兒期　(B)兒童期　(C)兒童前期　(D)成年期。
20. (　　)更年期會在哪一個時期悄悄來臨？　(A)幼兒期　(B)兒童期　(C)成年前期　(D)成年後期。
21. (　　)哪一個時期是生理與體能狀態極佳的黃金時段？　(A)幼兒期　(B)兒童期　(C)成年前期　(D)成年後期。
22. (　　)老年期的個人生涯規畫層面，須因應下列何者所帶來的閒暇與變動，重新尋找自己的定位、價值及生活意義。　(A)升職　(B)退休　(C)加薪　(D)放假。
23. (　　)更年期時，女性有哪項明顯可辨別的徵兆？　(A)停經　(B)脹奶　(C)長喉結　(D)長青春痘。
24. (　　)胃液分泌變少、腸胃蠕動緩慢會導致下列何者發生？　(A)咀嚼功能變差　(B)消化不良　(C)體力下降　(D)肌力下降。
25. (　　)下列何者不是肌少症的表現？　(A)肌肉力量下降　(B)肌肉力量上升　(C)肌肉質量下降　(D)生理表現下降。
26. (　　)影響老化的因素中，下列何者是先天因素？　(A)遺傳　(B)環境　(C)習慣　(D)生活型態。
27. (　　)透過飲食習慣、睡眠型態、運動習慣、人際關係和壓力狀態等方式減緩老化的速度，這些是屬於哪一種老化因素？　(A)基因　(B)環境　(C)安全行為　(D)生活型態。
28. (　　)「不抽菸、喝酒和嚼檳榔，減少罹患癌症和減緩皮膚老化的風險」，這是屬於下列哪一種累積健康資本的方式？　(A)作息規律　(B)均衡飲食　(C)重視環境安全　(D)拒絕成癮物質。
29. (　　)「檢測居家環境並在廁所加裝安全扶手，減少受傷機會」，這是屬於下列哪一種累積健康資本的方式？　(A)作息規律　(B)均衡飲食　(C)重視環境安全　(D)拒絕成癮物質。
30. (　　)若老年人骨質疏鬆、肌肉量比以前少，可以怎麼調整？　  
    (A)低鈉少鹽飲食　  
    (B)減少噪音和光線，避免干擾睡眠　  
    (C)補充水分和多攝取纖維素，避免便祕　  
    (D)強化肌力訓練、身體平衡，以避免跌傷。
31. (　　)當心理感到失落時，可透過擁有正向的人際關係，多參與社會活動，以提升心理滿足感和歸屬感，並減少什麼感受？　(A)憤怒　(B)緊張　(C)孤獨　(D)焦慮。
32. (　　)當我們了解生命意義後，會更加體悟要趁活著的時候，應如何對待身邊的人事物？　(A)無所謂　(B)懷念　(C)不屑　(D)珍惜。
33. (　　)關於臺灣人口比例數據圖，下列哪一個敘述正確？　(A)幼年人口數正逐年攀升，老年人口數逐年下降　(B)老年人口數與幼年人口數逐年下降　(C)老年人口數正逐年攀升，幼年人口數逐年下降　(D)老年人口數與幼年人口數逐年攀升。
34. (　　)下列何者不是調適失落的方法？　(A)面對和接受造成失落的事實　(B)尋求親友支持和陪伴　(C)隱藏失落的感受　(D)訂定新的生活目標。
35. (　　)聯合國為鼓勵國際社會關注人口高齡化議題，於西元1991年訂定每年的幾月幾日為「國際老人日」？　(A)1月1日　(B)10月1日　(C)10月10日　(D)11月11日。
36. (　　)弘道老人福利基金會成立平均年齡高達68歲的「不老棒球聯盟」，以下何者不是此活動對老年人帶來的效益？　(A)減少孤獨感　(B)有一份穩定的薪水　(C)建立正向的人際關係　(D)提升心理滿足感和歸屬感。
37. (　　)下列何者可能是造成慢性病的源頭之一？　(A)正常作息　(B)早睡早起　(C)情緒穩定　(D)運動量少。
38. (　　)胰島素由胰臟分泌，主要功能是幫助血液中的何種物質進入細胞被利用或儲存？　(A)鐵質　(B)血紅素　(C)葡萄糖　(D)蛋白質。
39. (　　)下列關於古代人的生活型態說明，何者正確？　  
    (A)生活忙碌，經常熬夜　(B)醫療進步，慢性病為主　(C)醫療較不發達，傳染病盛行　(D)飲食習慣以高油、高鹽、高糖、低纖維的食物為主。
40. (　　)下列何種疾病多年來位居國人十大死因第一位？　(A)癌症　(B)糖尿病　(C)冠心病　(D)腎臟病。
41. (　　)下列何種添加物常被拿來當肉類的防腐劑，香腸、火腿、培根等食物都會加入此物，因此這些肉類加工品應減少食用？　(A)碳酸鈉　(B)碳酸氫鈉　(C)亞硝酸鹽　(D)阿斯巴甜。
42. (　　)糖尿病患者主要會出現的三多現象，不包含下列哪一項？　(A)吃多

(B)喝多　(C)睡多　(D)尿多。

1. (　　)定期做糞便潛血檢查可降低二至三成哪一種癌症的死亡率？　(A)胃癌　(B)肝癌　(C)大腸癌　(D)胰臟癌。
2. (　　)下列哪一類型患者的細胞對胰島素的反應較差，胰島素無法有效協助葡萄糖進入細胞內，血糖因而超過標準？　(A)血癌　(B)腎臟病　(C)第一型糖尿病　(D)第二型糖尿病。
3. (　　)上健教課時，老師說應該要注意自己的健康，避免慢性病上身。請問關於慢性病的影響，以下何者正確？　(A)慢性病在中年以後才會發病　(B)罹患慢性病也會影響家人的心理與經濟　(C)因為有健保，慢性病不會對經濟造成影響　(D)罹患慢性病對個人主要的影響是生理病痛。
4. (　　)隨著新生兒的到來，夫妻之間的生活也開始出現變化，哪些做法可以讓父母有比較健康的身心來陪伴新生兒呢？　  
   (甲)規畫安排事情的輕重緩急　  
   (乙)為了照顧小孩犧牲夫妻生活　  
   (丙)家事分工，避免落在一方身上　  
   (丁)妥善時間管理，在事業與家庭間找到平衡。　  
   (A)甲乙丙　(B)甲乙丁　(C)甲丙丁　(D)乙丙丁。
5. (　　)《優生保健法》及《優生保健施行細則》的設立，是為了提高人口素質，保護母子健康及增進家庭幸福。試問懷孕婦女與新生兒的保障，不包含下列哪一項呢？　(A)產後塑身服務　(B)產前保健指導　(C)嬰幼兒預防接種　(D)孕期保健服務。
6. (　　)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，但是要戴醫療用口罩　(D)無法避免傳染，因為癌症是接觸傳染，不是飛沫傳染。
7. (　　)關於面對死亡的失落情緒，以下哪些是恰當的調適方法？　(甲)逃避暫不面對　(乙)勇敢表達失落的感受　(丙)尋求親友支持和陪伴　(丁)假裝離開的親友還在　  
   (A)甲乙　(B)甲丙　(C)甲丁　(D)乙丙。
8. (　　)哪些因素可能主要影響身體老化？　(甲)遺傳　(乙)環境　(丙)生活型態　(丁)經濟能力　  
   (A)甲乙丙　(B)甲乙丁　(C)甲丙丁　(D)乙丙丁。
9. (　　)下列關於建立健康生活型態，何者有誤？　(A)充足睡眠　(B)均衡飲食　(C)檢測居家環境安全　(D)透過抽菸紓解壓力。

**花蓮縣宜昌國中111學年度第二學期第二次段考八年級**

**健康教育科解答**

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