

花蓮縣立宜昌國中 112 學年度第一學期 7 年級第二次段考健康教育科試題

班級： 座號： 姓名：

評量範圍：康軒版 1-1~1-3

命題老師：賴穎聖

共計 50 題，採讀卡畫記閱卷，請看清題號後畫記在答案卡上（電腦無法判讀，一率不計分）

一、是非：(每個答案 2 分，共 10 分)* 對的請畫 A，錯的請畫 B

1. () 青春期時體內的性激素分泌會增加，但身體不會有任何改變。
2. () 女性經期時，若是感到腹部不適，應該以冰敷的方式來緩解不適症狀。
3. () 以全人健康的觀點，健康並非只是沒有生病，而是生理、心理、社會完全安適的狀態。
4. () 根據教育部統計處調查，臺灣國中生成最常見的健康問題為「視力不良」及「齲齒」。
5. () 「永備尺」是一種運用碗盤盛裝食物，估算份量的方式。

二、選擇：(每題 2 分，共 80 分)

6. () 下列有關青春期描述，何者錯誤？ (A)男女生進入青春期都會出現月經 (B)每個人進入青春期的時間都不一定相同 (C)男生進入青春期後可能會出現夢遺的現象 (D)進入青春期，不單是生理的改變，青少年心理上也要變得更加獨立自主。
7. () 關於青春痘的敘述，下列何者錯誤？ (A)青春痘正式名稱為「痤瘡」 (B)青春痘的形成主要與遺傳、荷爾蒙分泌有關 (C)減少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。
8. () 下列關於經期保健的敘述，何者正確？ (A)多補充高油脂的食物 (B)多喝冷飲，以減輕經痛 (C)從事和緩運動伸展下腹 (D)經痛是必然的現象，劇痛也要忍受。
9. () 關於汗臭的敘述，下列何者錯誤？ (A)人體汗腺可區分為小汗腺及頂漿腺兩大類 (B)運動後，盡速清洗身體或更換衣物，可以降低汗臭的出現 (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」。
10. () 國中階段的你，參加社區巡守隊進行社區清潔工作，屬於何種健康表現？ (A)生理 (B)心理 (C)社會 (D)靈性。
11. () 下列何者為生長發育較快速的階段？ (A)青春期 (B)成年期 (C)壯年期 (D)老年期。
12. () 青春期來臨時，由於性荷爾蒙的分泌，容易產生性衝動。下列哪一種方式無法緩解性衝動？ (A)找同學一起去打籃球 (B)和同學一起參加熱舞社 (C)搜尋情色資訊舒緩情緒 (D)和同學一起組社團到海邊淨灘。
13. () 下列有關乳房的描述，何者錯誤？ (A)乳房愈大，能分泌的乳汁愈多 (B)內衣選擇以透氣吸汗的材質為佳 (C)正確穿著內衣可以防止乳房變形 (D)運動時，穿著運動型內衣加強支撐與保護，減少乳房的傷害。
14. () 下列關於女性青春期保健的敘述，何者正確？ (甲)月經期間保持平常心 (乙)應多攝取糖分與脂肪 (丙)劇烈運動有利於經血的排出 (丁)穿著適合的運動內衣保護乳房 (A)甲乙 (B)甲丙 (C)甲丁 (D)丙丁。
15. () 下列有關夢遺的描述，何者錯誤？ (A)避免睡前喝太多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)夢遺是青春期男性會出現的生理現象，不會影響健康 (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。
16. () 下列何者不是擁有健康的心理？ (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。
17. () 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，何者有誤？ (A)少喝含糖飲料 (B)定期接受口腔檢查 (C)保持規律與適當的運動 (D)不吸菸，但吸入二手菸對身體不會造成影響。
18. () 關於潔牙的敘述，下列何者錯誤？ (A)潔牙順序應先使用牙線，再刷牙 (B)為了有效清潔牙菌斑，建議使用較硬毛的牙刷 (C)除了睡前及起床後，「餐後」也是潔牙的關鍵時刻 (D)挑選含氟量高於 1,000ppm 的牙膏才能有效預防齲齒。
19. () 關於防晒的敘述，下列何者錯誤？ (A)紫外線較強時，可撐陽傘避免晒傷 (B)長時間進行戶外活動時，因為會流汗，所以無需特別進行防晒工作 (C)針對不同的紫外線指數應搭配

不同的防晒措施，如帽子、陽傘、抹防晒乳等 (D)長時間暴露於過量的紫外線下，可能對身體造成傷害，建議每天晒 10-15 分鐘便足夠。

20. () 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。
21. () 下列關於男性生理的敘述，何者正確？ (A)陰莖是一種海綿狀組織，充血後會萎縮 (B)一般而言，男性比女性較早進入青春期的 (C)若沒有出現夢遺現象，代表性功能障礙 (D)天氣熱時，陰囊的皮膚會放鬆幫助散熱，以調節睪丸溫度。
22. () 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)排出精液 (D)製造男性激素。
23. () 下列哪些是造成經痛的原因？ (甲)生理因素 (乙)情緒不穩 (丙)壓力太大 (丁)緊張 (A)甲乙丙 (B)乙丙丁 (C)甲乙丁 (D)甲乙丙丁。
24. () 小美因為感冒感覺喉嚨有點腫痛，人體中哪一種器官系統負責身體防禦與免疫的功能？ (A)淋巴系統 (B)生殖系統 (C)泌尿系統 (D)內分泌系統。
25. () 社會中的每個人都互為什麼關係，必須互利、互助和互愛，才能建立良好的群己關係？ (A)生活共同體 (B)群聚共同體 (C)社會共同體 (D)生命共同體。
26. () 下列關於青春期保健的敘述，何者正確？ (A)包皮過長才須請醫生進行手術 (B)夢遺會影響生殖能力，應盡快就醫 (C)月經來時，劇痛是正常現象，不必在意 (D)月經來時，最好使用盆浴，較能達到清潔的目的。
27. () 持續暴露於 85 分貝的環境高達 6~8 小時，便會造成聽力損失。請問長期處在以下哪一種音量不會造成耳朵的危害？ (A)放鞭炮的聲音 (B)工地鑽地的聲音 (C)風吹動樹葉的聲音 (D)透過麥克風大叫的聲音。
28. () 健華平日健康狀況良好，但偶爾也會傷風感冒，你認為健華的健康狀況較符合下列何者？ (A)健華的健康情況不可能改善 (B)是社會環境導致的健康失衡 (C)健康狀況是動態的，隨時都有可能變動 (D)健康可絕對區分，罹患傷風感冒就代表不健康。
29. () 陰囊在環境炎熱時舒張，在低溫時收縮，請問陰囊伸縮的目的為何？ (A)儲存精液 (B)預防隱睪症 (C)預防外來傷害 (D)維持精子活動力。
30. () 關於常見的眼睛疾病，下列敘述何者錯誤？ (A)500 度以上的近視稱為「高度近視」 (B)遠視的成因是玻璃體的凸度不足所致 (C)近視是指物體的影像投射在視網膜前方 (D)長時間配戴隱形眼鏡可能會導致眼睛乾澀，影響角膜健康。
31. () 人類所需的營養素分為熱量營養素和非熱量營養素，下列何者屬於熱量營養素？ (A)水 (B)蛋白質 (C)維生素 (D)礦物質。
32. () 關於第二性徵的描述，下列何者錯誤？ (A)女性皮下脂肪減少 (B)女性的乳房會開始發育 (C)男女生都會長陰毛及腋毛 (D)男性長出喉結、肩膀變寬。
33. () 下列有關月經的描述，何者錯誤？ (A)子宮內膜由尿道排出體外 (B)月經期間仍可維持規律運動 (C)月經期間建議採用淋浴取代盆浴 (D)通常月經期間，腹部不會出現劇烈疼痛。
34. () 以下關於貝氏刷牙法的要領，何者錯誤？ (A)每次刷 2~3 顆，來回刷約十次 (B)牙刷與牙齒的位置要成 90 度角 (C)正確使用貝氏刷牙法，可確保每顆牙齒的牙面都確實清潔 (D)搭配含氟牙膏、軟毛牙刷及牙間刷等工具，將牙齒真正清潔乾淨。
35. () 下列關於營養素與功能的配對，何者正確？ (甲)蛋白質——修補身體組織 (乙)醣類——熱量的主要來源 (丙)脂肪——讓皮膚健康有光澤 (丁)維生素——屬於熱量營養素之一 (A)甲乙丙 (B)甲乙丁 (C)甲丙丁 (D)乙丙丁。
36. () 請問精子從製造到排出男性體外的過程為何？ (A)睪丸→輸精管→副睪→尿道 (B)睪丸→輸精管→尿道→副睪 (C)睪丸→副睪→輸精管→尿道 (D)副睪→睪丸→輸精管→尿道。
37. () 關於耳朵的敘述，下列何者錯誤？ (A)耳朵是聽覺器官，也是平衡器官 (B)急性中耳炎大多是由感冒併發所致 (C)內耳主要負責將聲波擴大後傳入大腦 (D)當昆蟲入耳，可運用趨光性，引導昆蟲出來，或盡速就醫。
38. () 以下關於常見眼睛疾病的描述，何者錯誤？ (A)視網膜剝離最常發生在高度近視患者身上 (B)黃斑部病變是由於視網膜退化，造成影像的變形 (C)散光是由於虹膜表面不規則，光線

無法聚焦，導致影像模糊不清 (D)乾眼症是因為淚液分泌量不足等問題，使眼球無法維持適量溼潤所致。

39. () 關於男性生殖器官功能的描述，下列何者錯誤？ (A)尿道負責排尿與射精 (B)副睪主要負責製造精子 (C)精液的成分包括精子以及精囊與攝護腺的分泌物 (D)內生殖器包含睪丸、副睪、輸精管、精囊、攝護腺與尿道；外生殖器則包含陰莖與陰囊。
40. () 下列關於女性生殖系統的敘述，何者錯誤？ (A)輸卵管屬於內生殖器 (B)子宮頸是連結子宮與陰道的通道 (C)卵巢左右各一，每隔約二十八天排出一個卵子 (D)精子和卵子結合後，會在輸卵管著床發育成胎兒。
41. () 下列關於生殖器官生理現象的敘述，何者正確？ (A)男性陰囊製造精子，而精囊儲存精子 (B)女性有月經排出，表示卵子沒有受精 (C)男性的精液與尿液由不同管道排出體外 (D)月經是卵巢排卵時，濾泡破裂引起的出血現象。
42. () 男性生殖器中的睪丸與女性的何種生殖器官功能相仿？ (A)子宮 (B)陰道 (C)卵巢 (D)輸卵管。
43. () 健智的牙齒最近對溫度、酸、甜感到非常敏感，請問健智的牙齒可能被蝕至何處？ (A)牙根 (B)象牙質 (C)牙髓腔 (D)琺瑯質。
44. () 下列關於熱量營養素的敘述，何者正確？ (A)醣類能持續提供身體熱量 (B)蛋白質具有保護器官的功用 (C)醣類是修補細胞不可或缺的重要物質 (D)脂肪無利於身體健康，應該完全避免攝取。
45. () 關於女性生殖器官功能的描述，下列何者錯誤？ (A)卵子在卵巢的濾泡中成熟 (B)受精卵至子宮著床並發育成胎兒 (C)陰道是嬰兒出生的產道，也是排尿的出口 (D)內生殖器包含卵巢、輸卵管、子宮與陰道；外生殖器則包含陰蒂與陰脣。

三、題組：(每題 2 分，共 10 分)

1. 挑食的宣宣有很多不敢吃的食物，且認為各類食物所提供的營養素皆大同小異，而同學為了要導正宣宣的觀念，紛紛告訴他關於《青少年每日飲食指南》的內容，試著回答下列問題。
46. () 宣宣不敢吃青江菜，可以從下列哪一種食物代替，攝取該營養素？ (A)香蕉 (B)麵包 (C)高麗菜 (D)豆腐。
47. () 宣宣吃進去的食物會透過下列哪一系統運作而讓身體吸收？ (A)淋巴系統 (B)消化系統 (C)泌尿系統 (D)神經系統。
48. () 依據下列同學所說的《青少年每日飲食指南》內容，何者敘述錯誤？ (A)我們每日所需的乳品類為 360~480 毫升 (B)身體的健康狀態也會隨著攝取的食物種類不同，而有所改變 (C)各類食物所提供的營養素大同小異，我們喜歡吃什麼食物就多攝取一些 (D)食用多樣化的食物種類，可以幫助自己攝取與消耗的熱量達到平衡，才能維持健康與活力。
2. 本週健教課討論個人衛生保健及媒體的影響，以下是大明與小華的討論。
49. () 上完健教課後，大明和小華兩個人在討論如何維持男生的個人衛生，下列敘述何者較不妥？ (A)因包皮內容易有污垢，需將包皮輕輕翻起清洗 (B)穿緊身牛仔褲可展現男性魅力，對生殖器官不會造成影響 (C)夢遺是正常生理現象，發生夢遺時應將衣物與床單洗乾淨 (D)因荷爾蒙分泌，可能產生青春痘，應做好臉部清潔。
50. () 新聞媒體常以「事業線」來描述女性乳房，無形之間造成女性乳房大小與人生成功之間的連結。下列敘述何者有誤？ (A)成功的事業主要來自長期累積的實力，與乳房大小沒有關連 (B)一個人的乳房大小受到先天條件與後天生活型態的影響 (C)這是長期受到社會媒體價值觀影響，導致以為只有胸部大的才是成功者 (D)青春期的女孩，乳房不會再生長與發育。