

# 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。