

瑠公國民中學 105學年度第一學期 七年級 第三次定期考 健康教育 考試卷

班級：_____

座號：_____

姓名：_____

一、是非題：依照題目敘述，正確請答 A，錯誤請答 B；每題 2 分，共 20 分。

1. () 青春期的生長發育會主要受到賀爾蒙的控制，不因個人生活習慣及環境等因素的影響。
2. () 眼睛中的角膜是一個圓形的薄膜，內含色素及肌肉。
3. () 一個眼睛有六條眼外肌。
4. () 內耳包括鼓膜、三小聽骨和耳咽管，其中耳咽管是平衡鼓膜兩邊的壓力。
5. () 物體光線經過折射之後聚焦於視網膜之前，就是所謂的遠視。
6. () 黑色素是皮膚、頭髮、瞳孔色素的來源，並且可以保護皮膚免於受到紫外線的傷害。
7. () 照射過量的紫外線對皮膚的傷害很大，為了防止紫外線的傷害，最好避免在每天下午 2~4 點外出，因為那時紫外線最強。
8. () 牙菌斑與甜食混合會產生一種酸性物質並破壞琺瑯質，若繼續侵蝕就會造成「齲齒」，也就是「蛀牙」。
9. () 「齲齒」通常發生在琺瑯質是不會有感覺的，侵蝕到象牙質時，對溫度開始產生敏感，若破壞至牙髓腔時，則會出現疼痛的感覺。
10. () 刷牙的順序是「先牙線，再牙刷」。

二、選擇題：依照題目敘述，選出最合適的選項；每題 2 分，共 50 分。

11. () 以下關於促進生長的敘述，何者錯誤？
 - (A) 盡量不要從事運動，以避免影響骨骼發育
 - (B) 隨時保持良好的姿勢，不要彎腰駝背
 - (C) 均衡的飲食，以及充足的營養
 - (D) 保持良好的心情，以及充足的睡眠。
12. () 關於青春痘的敘述，下列何者為非？
 - (A) 稱為痤瘡
 - (B) 是由於汗腺分泌油脂旺盛，進而阻塞毛孔所形成的硬塊
 - (C) 青春痘的形成與賀爾蒙分泌有關
 - (D) 減少青春痘發生可從臉部清潔、少吃油炸和糖分較多的食物來預防。

13. () 戶外活動時，須留意紫外線的量級，注意防曬工作，下列關於防曬的敘述何者為正確？
 - (A) 防曬油包裝上顯示的 SPF 代表「防水係數」
 - (B) 紫外線中有 UVA、UVB 的成分，造成皮膚曬傷曬紅是 UVA 所引起的
 - (C) 假設沒擦防曬油在中量級的紫外線曝曬下，10 分鐘就曬紅了，SPF10 代表該產品可以延長至 100 分鐘才曬紅
 - (D) 過度曝曬太陽會使皮膚有彈性、光澤。
14. () 阿呆是多年前八仙塵爆的受害者，醫師診斷為二度燙傷，即表皮層與真皮層受損，下列何者結構為非受傷的部位？
 - (A) 皮脂腺 (B) 神經
 - (C) 汗腺 (D) 肌肉
15. () 皮膚中含有下列哪種物質，可以防止紫外線透入體內，故有保護作用？
 - (A) 黑色素 (B) 膠質
 - (C) 蛋白質 (D) 血紅素
16. () 下列何種方式可以預防青春痘發生？
 - (A) 吃花生
 - (B) 用不含香精、無刺激性的洗面乳洗臉
 - (C) 長期熬夜念書、打電動
 - (D) 每天的生活緊張、壓力過大。
17. () 關於潔面用品的選購，以下何者錯誤？
 - (A) 試著了解產品的成分
 - (B) 選購包裝標示完整、成分詳細的產品
 - (C) 產品成分需多樣化，這樣功能才會齊全
 - (D) 洗完臉後感覺清爽潔淨。
18. () 下列何者非眼睛的功能：
 - (A) 分辨事物 (B) 學習
 - (C) 消化 (D) 平衡。
19. () 眼睛能看見五顏六色，主要是哪個構造可以成像，使我們看得清楚？
 - (A) 視網膜 (B) 瞳孔
 - (C) 虹膜 (D) 眼角膜。
20. () 視神經經穿出視網膜，由於無感光細胞存在，所以沒有視覺作用，會使我們在單眼的視野裡出現什麼現象呢？
 - (A) 光圈 (B) 黑點
 - (C) 藍點 (D) 盲點。

(很棒喔!請翻至背面繼續作答!)

21. () 「金髮碧眼」的綠眼睛是哪個構造所致?
(A)虹膜 (B)視網膜
(C)瞳孔 (D)眼角膜。
22. () 眼球成像的順序為：(甲)視網膜
(乙)瞳孔(丙)視神經(丁)角膜
(戊)水晶體：
(A)乙戊丁甲丙 (B) 丁乙戊甲丙
(C)乙甲丁戊丙 (D) 丁乙戊丙甲
23. () 近視的形成，下列敘述何者正確?
(A)角膜曲度太平整
(B)水晶體太扁平所造成
(C)物體的成像落在視網膜後方
(D)眼球的前後徑過長
24. () 關於眼睛疾病，下列敘述何者錯誤?
(A)玻璃體的混濁會成形白內障，視覺上會感覺模糊、白白霧霧
(B)老花眼是因為眼睛的玻璃體柔軟度和彈性變差，無法將物體影像準確聚焦在視網膜上
(C)眼球外傷、糖尿病或高度近視，都可能導致視網膜剝離，症狀是會看到黑影，甚至物體影像扭曲變形
(D)眼壓過高可能會導致青光眼，嚴重時會使視神經嚴重受損，導致失明。
25. () 斜視的主要是兩隻眼睛視線無法同時看到目標物的狀況，其是眼睛的那一個構造異常所造成?
(A)角膜 (B)視網膜
(C)眼外肌 (D)睫狀肌。
26. () 「針眼」是常見的一種眼疾，下列敘述何者為正確?
(A)正確名稱為「米粒腫」
(B)主要是因為偷看別人洗澡
(C)過度勞累，眼部清潔不當都有可能引起，應避免揉眼睛
(D)眼瞼的淚腺阻塞，遭細菌感染。
27. () 下列有關健康飲食的敘述，何者正確？關於眼睛照顧，以下何者錯誤？
(A)眼睛酸、澀、模糊、影像重疊時，可以閉目養神，讓睫狀肌放鬆
(B)眼睛疲勞時，可以熱敷眼睛 5~10 分鐘，讓眼球周圍肌肉血管放鬆
(C)使用 3C 產品時，用眼 30 分鐘，應休息 10 分鐘
(D)常洗手，不使用公共毛巾，眼睛發癢時，可以用食指搓揉。
28. () 耳朵構造可以分為外耳、中耳、內耳，下列何者非內耳的結構？
(A)聽神經 (B)半規管
(C)耳咽管 (D)前庭
29. () 長期生活在 70 分貝以上的環境中，可能會對健康產生影響，下列敘述何者錯誤？
(A)可能導致神系統受損，產生頭痛、冒冷汗、手發抖的症狀
(B)消化系統可能會有腹痛的現象
(C)可能引發心血管疾病與肥胖的發生
(D)會降低膽固醇，引起高血壓。
30. () 關於耳朵的照護，下列敘述何者錯誤？
(A)90 分貝以上，每天 8 小時，一定會聽力損傷
(B)耳塞式耳機傷害小於耳罩式耳機
(C)使用耳機聽音樂，建議一小時休息 10 分鐘
(D)使用手機聽音樂，最大音量別超過總音量的六成。
31. () 關於牙齒生長的敘述，下列何者正確？
(A)6-12 歲會有牙齒脫落的情形，以進行換齒
(B)乳齒的牙齒 12 顆，恆齒的最多三十二顆
(C)平均六歲時會長出第一顆乳齒
(D)牙週病是因為上下牙齒咬合不正造成的。
32. () 有關牙齒保健中提到的「潔牙 333」，下列敘述何者為正確？
(A)每天刷牙小於三次
(B)每月刷牙至少三次
(C)每次刷牙至少三分鐘
(D)飯後 3 小時內刷牙。
33. () 阿康最近吃冰棒或喝熱湯時，牙齒都會產生敏感反應。請問：他的牙齒有可能被侵蝕到何處？
(A)牙冠 (B)牙髓腔
(C)琺瑯質 (D)象牙質
34. () 下列關於牙周病的敘述，何者錯誤？
(A)產生口臭
(B)鬆動脫落的牙齒會長出新牙
(C)牙齒周圍組織的疾病
(D)牙齦流血化膿

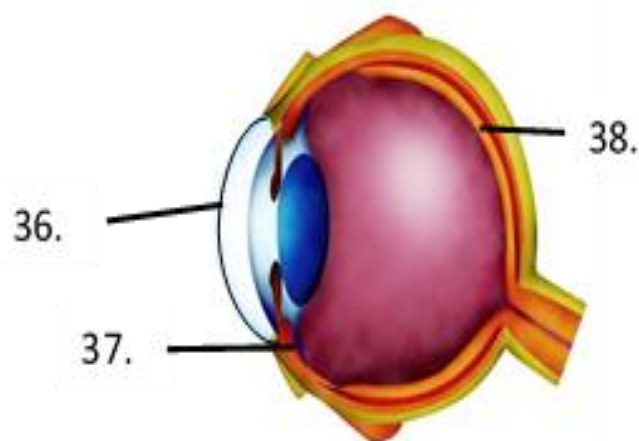
(繼續向前!請翻至下頁繼續作答!)

35. () 下列關於口腔保健觀念的敘述，何者錯誤？
- (A) 運用貝氏刷牙方法，並配合使用牙線
- (B) 每半年定期檢查牙齒一次，可早期發現牙齒問題，早期治療
- (C) 潔牙並不僅限於睡前和起床後，「餐後」也是潔牙的關鍵時機
- (D) 貝氏刷牙法將牙刷放在牙面與牙齦間呈 90 度角，為清潔最適當的角度。

三、題組：請依照圖示或文章提示，做出正確選擇；每題 3 分，共 30 分。

題組(一)：請依照圖一與圖二的題號，選出眼睛與牙齒結構的正確選項。

36. () (A) 角膜 (B) 結膜 (C) 鞏膜 (D) 視網膜
37. () (A) 角膜 (B) 眼外肌 (C) 睫狀肌 (D) 脈絡膜
38. () (A) 玻璃體 (B) 結膜 (C) 鞏膜 (D) 視網膜
39. () (A) 琺瑯質 (B) 象牙質 (C) 牙根 (D) 血管
40. () (A) 琺瑯質 (B) 牙冠 (C) 牙根 (D) 牙頸



圖一、眼球結構



圖二、牙齒結構

題組二：請閱讀下列文章，並回答問題。

夏季是急性結膜炎活躍季節，小華和哥哥去游泳池消暑，不料回家後小華眼睛紅腫不舒服，出現黃黃稠稠的分泌物，隔兩天哥哥也紅眼睛了。就醫檢查後發現，兩人是急性結膜炎，醫師提醒兄弟倆注意個人衛生，否則家人可能也會被傳染。

最近眼科出現不少紅眼症患者，「紅眼症」正式名稱為急性結膜炎，可由多種濾過性病毒引起，其中引發感染的主要病毒就是大家耳熟能詳的腸病毒，其次是腺病毒。急性結膜炎主要透過接觸病人的眼睛分泌物傳播，潛伏期一般為 12 至 48 小時，傳染力極強，常常一眼紅眼，另一眼很快就感染，或是「一人紅眼，全家紅眼」。症狀主要為眼睛刺痛、灼熱、怕光、易流淚、有異物感、眼睛產生大量黏性分泌物。嚴重時會有眼瞼顯著腫脹、結膜下水腫或出血，有時會合併淋巴結腫大或感冒症狀。病程約 7 至 10 天，和感冒一樣，即使不治療，仍可自行痊癒，治療是為了減輕症狀及預防併發症。症狀治療藥物以類固醇眼藥為主，或併用抗生素眼藥預防續發性細菌感染。初期為消除腫脹或減輕疼痛可以冰敷或冷敷。

公眾場所如泳池的更衣室，因沖身時水花四濺，紅眼症患者觸摸過的範圍，包括洗頭水龍頭，都可能成為病毒溫床；或如在健身室，有顧客是紅眼症患者，他們使用過的跑步機或其他器械，特別是扶手位置，很容易成為「播毒工具」，接觸病患的眼睛分泌物而傳播，如果病患用手揉眼睛致病毒留在手上，再接觸其他物品，健康人可能因為接觸汙染的物品，再用手揉眼睛而遭到感染。

所以預防紅眼症最基本的方法就是注意個人衛生，保持雙手清潔，確實洗手，不要用手揉眼睛，必要時用小棉棒或衛生紙擦拭丟棄，且不與他人共用毛巾。如出現紅眼症時，應盡速就醫，依醫師處方用藥，並盡量在家中休息，避免強光刺激，注意處理眼睛分泌物，勤用肥皂洗手，並避免出入游泳池等公共場所以免傳染給他人。

【資料來源：聯合報(2017)、am730(2018)】

41. () 「紅眼症」是指眼睛哪個結構發炎？
- (A) 角膜 (B) 結膜
- (C) 視網膜 (D) 鞏膜

(快寫完嚕^^!加油!)

42. () 關於紅眼症的敘述，下列敘述何者為非？
(A)紅眼症可能由腸病毒傳染
(B)民眾可能在公眾場所如泳池或健身房，透過接觸傳染感染紅眼症
(C)如有感染紅眼症，應避免揉眼睛
(D)紅眼症是一種難以治癒的疾病，須透過大量的抗生素及標靶藥物使用，才得以痊癒。
43. () 下列何者非預防紅眼症的方法？
(A)不與他人共用毛巾
(B)不隨意揉眼睛
(C)保持雙眼乾淨清潔，如有使用棉花棒清潔，為節省資源可重複使用
(D)如罹患紅眼症，避免出入公眾場所。

45. () 關於潔牙工具的使用，下列何者錯誤？
(A)牙籤可以將小菜渣剔除，建議三餐飯後使用
(B)經常嗑瓜子容易出現門牙 V 形凹槽，稱為「瓜子牙」
(C)用牙齒當開瓶器用過大的力量，可能會導致牙根斷裂
(D)潔牙除了牙刷以外，應搭配牙線或牙間刷使用。

(祝期末順利喔^^!)

題組三：請閱讀下列文章，並回答問題。

牙齒是身體上很堅硬的器官，很多人喜歡用牙齒撬開瓶蓋或咬核桃，或是沒事嗑瓜子，但這些動作卻相當傷牙齒，不僅會出現不美觀的「瓜子牙」，嚴重還會導致牙齒的斷裂。

口腔科醫師李珊珊表示，經常嗑瓜子讓牙齒表面的琺瑯質長久磨損，導致門牙出現 V 型凹槽，除了外觀上的缺陷，還可能導致門牙的隱裂，讓牙齒對冷熱敏感酸痛，或產生牙髓炎等症狀。醫師建議吃瓜子用手剝，除了不會產生瓜子牙，還能讓進食速度放慢，減少熱量攝取（瓜子熱量相當高）。

另外用大牙當開瓶器或胡桃鉗，都會讓牙齒受力過大產生斷裂，如果斷裂的地方發生在表面，讓象牙質暴露使牙齒敏感；若斷裂在牙冠接近牙根的位置，會讓牙髓暴露，就必須做抽神經的根管治療；最慘的如果斷裂在牙根，只能整顆拔除了。

醫師還指出，很多中老年人由於牙縫大，飯後習慣叼一根牙籤剔牙，但我們生活中常見的竹製牙籤通常尖又硬，很容易戳傷牙齒，導致牙齦沒必要的出血，久了還容易讓牙齦萎縮。而且牙籤對於清潔牙齒效果不佳，細小的食物殘渣還是會留在牙縫裡，醫師一般推薦使用牙線，而牙縫很大的牙周病患者還可用牙間刷，這些工具既不傷牙齒，對於清潔的效率又較佳。

【資料來源：世界新聞網(2018)】

44. () 常嗑瓜子容易導致牙齒哪個結構磨損，並產生牙齒敏感、門牙裂開等症狀？
(A)象牙質 (B)琺瑯質
(C)牙髓腔 (D)齒槽骨