**臺北市立瑠公國中 108 學年度第一學期 七年級健康教育科 期末考試題卷**

**※本次測驗為單一選擇題，共50題每題 2分，總分 100 分，採電腦閱卷，請務必使用 2B 鉛筆作答，依題號 將正確答案劃記在答案卡上！**

**班級：七年＿＿班＿＿號 姓名：＿＿＿＿＿＿＿**

**閱讀測驗一、請閱讀下列文章及資訊並回答第03-04題**

|  |
| --- |
| **2019年健康城市大調查》健不健康，住哪裡有關係**　　《康健》參考世界衛生組織（WHO）及台灣健康城市聯盟所訂定之「全國性健康城市指標」，從今年2019開始，每年將針對全臺各縣市進行固定指標的「健康城市大調查」，依序從「社會經濟」、「醫療服務」、「健康環境」和「整體成果」這4個構面、21項指標，對每個縣市進行全方位檢視。　　除了縣市間相互比較，透過每年的調查，也讓縣市能夠和過去的自己比較，期望透過這項調查，有系統地推動全臺各縣市朝向促進住民健康的方向改變與進步。 這項全臺唯一、全方位的「健康城市大調查」，此次的調查結果，有不少令人意外之處，總分排名前5名的縣市，非六都城市的彰化縣和嘉義市，令人驚喜地打敗3個六都城市，奪得健康城市亞軍和第5名。　　放眼全球，臺灣醫療服務的可及性和便利性，全世界幾乎無人能及；其他如衛生環境、平均壽命等健康指標，在亞洲也都名列前茅，值得國人驕傲，但不能說已經沒有進步空間。綜觀調查結果，全臺22縣市，躋進前10名的健康城市，六都和非六都平分秋色，各有5個縣市進榜，但這也意謂有六都城市，沒有擠進前10名。（文章節錄：康健雜誌） |

01（　　）根據文章內容，我們可以得知？　(A)擁有良好的基因就可避免居住環境對於健康的危害　(B)「全國性健康城市指標」參考國際與本土的標準而制定　(C)居住於直轄市者，健康狀況比較好　(D)居住於非直轄市者，健康狀況比較好。

02（　　）此項調查之目的在於？　(A)判斷各縣市首長的施政滿意度　(B)提升國民的平均餘命　(C)有系統地提升國民健康狀態　(D)分析社會福利的分配是否合理。

03（　　）依據「全國性健康城市指標」的四大構面較難看出影響健康的哪一項因素？　(A)飲食與營養　(B)生活型態　(C)環境　(D)醫療服務。

**閱讀測驗二、請閱讀下列文章及資訊並回答第04-05題**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **資訊一、狂冒痘？透過食物戰勝青春痘**　　青春痘形成的原因很多，包含毛囊角質化導致皮脂腺的分泌物無法排出導致發炎、過多的雄性激素（Androgen）導致皮脂腺分泌旺盛、痤瘡桿菌分解皮脂腺分泌的三酸甘油脂成脂肪酸，促進了發炎反應，其實痘痘就是一種發炎反應的表現。近來有研究發現飲食習慣及飲食的種類的確會造成易長痘痘的體質，要避免被「痘弄」，就要避免NG飲食，戰勝青春痘。　　研究證實低升糖指數(GI值)及富含Omega-3脂肪酸的食物能夠減少青春痘生長。此外，天然食物中的高纖維可以降低飲食中碳水化合物的升糖指數。(資訊來源：康健雜誌)**資訊二、食物的升糖指數**

|  |  |
| --- | --- |
| 低升糖指數 (GI值≤55) | 高升糖指數 (GI值>55) |
| 燕麥、糙米、雞蛋、菠菜、苦瓜、山藥、低脂奶、青香蕉、無糖優格、杏仁、腰果、芝麻、核桃 | 白飯、烏龍麵、馬鈴薯、蘿蔔、南瓜、紅蘿蔔、黃香蕉、西瓜、芒果、含糖飲料、冰淇淋、洋芋片 |

(資訊來源：馬偕醫院 家庭醫學科) |

04（　　）根據文章對於青春痘的敘述，下列選項何者最為正確？　(A)透過飲食的調理使內分泌達到平衡，可以抑制青春痘的生長　(B)因痤瘡只會發生於青春期，所以又被稱為青春痘　(C)青春痘是因為受到痤瘡病毒的感染而形成　(D)青春痘成因可歸類為影響健康因素中的「生物因素」與「生活型態」。

05（　　）正值青春期的小豪對於滿臉的青春痘感到束手無策，身為他的好朋友，你會建議小豪多吃哪些類型食物？　(A)吃自己愛吃的食物，因為心理健康後生理才會健康　(B)可以多補充乳製品，因為奶類皆屬於低升糖指數的食物　(C)蔬菜類食物具有高纖維質，所以可以多加補充各種蔬菜類的食物，以降低升糖指數　(D)即使是相同的食物，也可能有不同的升糖指數，攝取時要多加注意。

**閱讀測驗三、請閱讀下列文章及資訊並回答第06-07題**

|  |
| --- |
| 　　青春期的心理發展，常常會想從事跟成人相似的行為，例如：擁有自己的朋友圈，想要有自己交朋友的權利，進而想結交男女朋友；有不少的青少年認為自己已經長大了，也會開始模仿同學的想法與處事態度，也希望父母可以放手讓其獨立自主，不需要家長在旁邊管東管西的，開始會有只能跟閨密分享的秘密，會有自己的想法。　　孩子，在人生的路途上，會有很多人陪著你走，但是在你跌跌撞撞的當下，試著站在不同的角度去思考事情，你就會明白，立場不同，看到的面就不同。　　讓自己多看看、多想想，給自己腦袋多一些可以參考的東西，將來跌倒的機會就會少一點哦！ |

|  |
| --- |
| **【給青春期的你 x 貼心話】*** 找到讓自己有興趣的事，使自己心情愉悅，多交不同的朋友，多看看其他的事務，讓自己的生活更豐富。
* 多多認識朋友，從中觀察出自己喜歡與哪些朋友在一起，並瞭解自己被朋友所吸引的原因進而更瞭解自己。
* 和父母保持良好關係，縱使他們可能不瞭解你現在的思考方式和青少年流行文化，不要排斥父母的關懷

（文章節錄：衛生福利部 性福E學園） |

06（　　）根據文章的內容，我們可以從中推論？　(A)不要急於結交男、女朋友，而是透過廣泛交友認識自己喜歡的人格特質　(B)青少年擁有自己的次文化，不想要從事與成人相似的行為　(C)因為青春期會出現叛逆特質，所以秘密只願意跟同儕、閨密分享　(D)站在不同角度思考事情的目的，在於討好每一個人。

07（　　）面對青春期的心理發展，我們應該？　(A)多和他人有摩擦，因為青少年就該叛逆，才知道自己喜歡與討厭的項目　(B)結交唯一可信任的知心好友，才能有對象傾訴所有煩惱　(C)就算父母並不理解你的青少年次文化，也要和他們保持良好關係　(D)興趣要專精，不可貪心擁有太多興趣。

**閱讀測驗四、請閱讀下列文章及資訊並回答第08-10題**

|  |
| --- |
| **對自己最溫柔的女性生理用品**　　女性一生大約會經歷39年、近500次的經期，為了和每個月報到的「好朋友」好好相處，生理用品的選擇也越來越多元，除了衛生棉和衛生棉條，近幾年環保意識抬頭，非一次性使用的月經杯（又稱月亮杯）與布衛生棉也應運而生。這麼多樣的生理用品，都是為了讓女性在經期時能更方便、更舒適。　　早期的婦女使用乾淨棉布來吸收經血，或是穿上「衛生圍裙」，用安全別針或吊夾，將棉布固定在半片圍裙大小的橡皮墊，貼著臀部繞過陰部再圍在腰上，相當不方便。直到第一次世界大戰，一名護士將繃帶加棉花，製成最早的衛生棉。之後有婦女嘗試用膠將衛生棉黏在內褲上，才改良成現在我們使用的衛生棉。而衛生棉條則是1929年，一位美國醫師無意間發現，用布包裹棉纖維和吸收力強的紙漿做成長條狀，這種設計有效減輕妻子經期的不方便，也迅速在歐美國家流行起來。　　儘管許多人因為受不了衛生棉的悶熱，而選擇衛生棉條或月經杯，但仍有不少女性對這種「侵入私密處」的用法敬而遠之，擔心操作不當會使陰道受傷或細菌感染，其實只要輕柔的置入在正確的位置，並定時更換棉條，便能安心使用。食藥署也提醒女性們，衛生棉條屬於二級醫療器材，選購時應挑選合格且適合自己流量的棉條，當陰道感染或發炎時應立即停用，以免進一步感染。 |

08（　　）依照本文，（甲）衛生棉、（乙）衛生棉布、（丙）衛生棉條的出現順序為下列何者？　(A)甲乙丙　(B)乙丙甲　(C)乙甲丙　(D)甲丙乙

09（　　）下列何者不是文中提到女性對於衛生棉條的疑慮？　(A)操作不當　(B)造成內生殖器受傷　(C)引發細菌感染　(D)價格較高

10（　　）關於衛生棉條的敘述，何者錯誤？　(A)應注意衛生並定時更換　(B)屬於食藥署規定的一級醫療器材　(C)陰道發炎期間應停止使用　(D)每個人適合的棉條種類可能有所不同

**題組、請根據下表資訊回答第11-13題**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 壓力過大 | 煩躁 | 駝背 |
| 蛀牙 | 情緒低落 | 孤立無援 |
| 沮喪 | 不安 | 咳嗽 |
| 恐慌 | 發燒 | 高血壓 |
| 易受驚嚇 | 憂鬱 | 失業 |
| 近視 | 環境汙染 | 經濟蕭條 |

11（　　）將表格中與「心理層面」相關之健康危害著色後，會出現的數字為？　(A)1　(B)2　(C)3　(D)不構成任何數字。

12（　　）將表格中與「生理層面」相關之健康危害著色後，會出現的數字為？　(A)1　(B)2　(C)3　(D)不構成任何數字。

13（　　）表格之中共有幾項與「社會層面」相關之健康危害？　(A)2項　(B)4項　(C)6項　(D)0項。

**單一選擇題**

14（　　）下列對健康的定義，何者錯誤？ (A)社會健康較難從個人控制但也不得忽略　(B)心理健康會影響生理健康　(C)達到生理、心理與社會的安寧且平衡才是健康　(D)生理的健康是最根本且最重要的。

15（　　）（甲）嬰兒期、（乙）兒童期、（丙）青春期、（丁）成年期，何者是生長發育較快的時期？ (A)甲、丙　(B)甲、乙、丁　(C)甲、乙、丙　(D)甲、乙、丙、丁。

16（　　）紫羊平日身體狀況良好，但偶爾會感冒。下列何者符合紫羊的健康狀況？　(A)紫羊的健康情況不佳　(B)是心理因素導致的健康失衡　(C)健康狀況是動態的，隨時在變動　(D)健康是可絕對區分的，罹患感冒就是不健康。

17（　　）健康教育課時，同學們針對人體構造進行發言，請問何人的概念正確？　(A)啟輝：「顱腔並不屬於腹側體腔。」　(B)亞瞧：「屬於人體消化系統的器官多位於骨盆腔。」　(C)紫芸：「多數的人體器官位於胸腔。」　(D)云城：「胸腔、腹腔與脊髓腔屬於背側體腔。」

18（　　）下列有關人體構造的敘述，何者錯誤？　(A)外型可分為頭、頸、軀幹等三個部分　(B)人體外觀以脊柱為中心，左右對稱　(C)以堅固的骨骼為支架　(D)以橫膈膜畫分胸腔與腹腔。

19（　　）下列有關健康檢查標示符號的意義，何者正　　確？　(A)健檢結果的符號為負號(-)表示「陰性、沒有」，完全不需擔心健康狀況　(B)正負號數量可相互抵消　(C)負號的數量越多，即表示健康狀況越差　(D)健檢結果的符號為正號(+)則表示「陽性、有」，需安排更仔細的檢查。

20（　　）下圖是義佳的眼睛成像圖。請問義佳應如何矯正？ (A)點眼藥水　(B)接受眼內手術　(C)配戴凹透鏡　(D)配戴凸透鏡。



21（　　）下列有關潔牙的敘述，何者正確？　(A)若時間緊迫，可透過漱口水取代刷牙　(B)為有效預防牙周病，應先用牙刷再用牙線　(C)多數牙醫師建議短距離水平運動的刷牙法　(D)貝氏刷牙強調牙刷與牙頸位置要成35度角。

22（　　）下列有關個人衛生的敘述，何者正確？　(A)個人衛生的執行狀況影響自身健康，並不會對他人造成影響　(B)隱形眼鏡的清潔與消毒屬於個人衛生的一部分　(C)罹患麥粒腫是經由他人傳染，與個人衛生並不相關　(D)個人衛生取決於自身信念，與環境因素並無關聯。

23（　　）下列何者是造成牙周病最主要的原因？　(A)牙菌斑　(B)大腸桿菌　(C)金黃色葡萄球菌　(D)牙周病毒。

24（　　）「辨色力異常者辨別顏色的能力較正常人差，色盲是最常見的遺傳性眼部異常，程度較輕者無法分辨相似的顏色，稱為色弱；程度嚴重者完全無法分辨顏色，稱為色盲。」關於辨色力異常敘述，何者正確？　(A)辨色力可經後天訓練而獲得提升　(B)此症狀屬於影響健康因素中的遺傳因素　(C)視野只有黑、灰、白等相近顏色　(D)色弱並不屬於辨色力異常。

25（　　）下列為億晨的健康筆記，請問關於他的筆記內容之敘述，何者正確？

|  |
| --- |
| 人體內數個器官會相互合作完成生理運作與功能，這些器官合稱為系統，如食道與胃屬消化系統。 |

(A)筆記內容錯誤，應為合作完成「心理」運作與功能　(B)筆記內容錯誤，應為由系統組成器官　(C)筆記內容錯誤，胃屬循環系統使營養循環　(D)筆記內容正確。

26（　　）下列有關近視問題的敘述，何者錯誤？　(A)使用凹透鏡矯正　(B)成因為角膜的曲度不平整，造成物體的影像成像於視網膜前方　(C)與長時間近距離用眼相關　(D)眼球前後徑過長也會造成近視。

27（　　）下列影響健康的因素，何者正確？　(A)擁有良好的生活型態可以確保健康　(B)不同的因素會相互影響，加成或阻礙健康狀態　(C)遺傳因素比醫療更重要，有好基因的人則不用在意醫療品質　(D)生活在受汙染環境者才需在意環境因素。

28（　　）若不幸攝食遭受工業廢水汙染的稻米，罹患痛痛病，此現象是指健康的哪些方面互相影響？　(A)生理、心理、社會　(B)生理、心理　(C)社會、生理　(D)心理、社會。

29（　　）下列何者為個體在構造與功能方面逐漸成熟的現象？　(A)成熟　(B)成長　(C)生長　(D)發育。

30（　　）下列關於器官保健，何人的概念正確？

　　　(A)小瑠：「過度清潔是皮膚保健。」

　　　(B)大公：「大量用藥是肝臟保健。」

　　　(C)阿國：「不要憋尿是腎臟保健。」

　　　(D)小中：「望遠凝視是口腔保健。」

31（　　）下列有關口腔的敘述，何者正確？　(A)扣除第三大臼齒，每個人都有28顆牙齒　(B)犬齒的咬合面兩側突起，用於磨碎食物　(C)口腔屬於顱腔的一部份　(D)人的門齒共有四顆。

32（　　）下列何者是正確的口腔保健觀念？　(A)乳齒太早或太晚脫落，不影響恆齒的發育　(B)牙齒塗氟可強化琺瑯質，增加對酸性物質的抵抗力　(C)每兩年要進行一次口腔檢查和洗牙　(D) 齲齒不會導致口腔外的健康危害。

33（　　）下列關於眼睛構造之敘述，何者正確？　(A)虹膜因缺乏血管，所以移植的成功率非常高　(B)角膜決定我們眼睛的顏色　(C)睫狀肌會影響影像的成像位置　(D)視網膜可調節光線進入眼睛的通量。

34（　　）下列男性生殖器官和者並非成對存在於人體？　(A)副睪　(B)精囊　(C)攝護腺　(D)輸精管。

35（　　）下列關於女性月經週期的照護方法何者最為適當？　(A)可以自行服用止痛藥舒緩經痛　(B)可在洗澡的時候泡熱水澡舒緩疼痛感　(C)喝富含鐵質的熱紅豆湯是舒緩經痛的方法　(D)避免造成腹部更加疼痛，生理期時應避免活動。

36（　　）班上的男生們聚在一起討論男性青春期的變化

，討論內容如下。請問有幾個人概念是正確的？

(A)一人　(B)兩人　(C)三人　(D)四人。

|  |
| --- |
| 阿瑠：「包皮清潔若未確實則會導致發炎。」小公：「進入青春期的男性就應該去割包皮。」 |

|  |
| --- |
| 大國：「夢遺又稱夜間遺精，和月經一樣具週期性。」小中：「沒有夢遺代表精液形成的過程出現問題，應盡速就醫。」 |

37（　　）根據右圖男性生殖器官的代號，下列敘述何者正確？　(A)丁的功能為分泌男性荷爾蒙　(B)精子在己成熟並儲存於此　(C)乙的功能與精液形成有關係　(D)精液形成並排出體外的路線為：丁→己→甲→乙→丙。

38（　　）根據右圖女性生殖器官的代號，下列敘述何者錯誤？　(A)乙的功能為分泌雌性荷爾蒙　(B)卵子在乙製造並且成熟　(C)若受精卵於甲著床為子宮外孕　(D)若無受精卵，增厚的子宮內膜會經由丙、丁排出。

39（　　）(甲)懷孕；(乙)卵巢切除；(丙)輸卵管結紮；(丁)全子宮切除，請問女性在那些情況下不會產生月經？　(A)甲乙　(B)甲乙丁　(C)甲乙丙　(D)甲乙丙丁

40（　　）男性分泌的精液包含下列哪些構造的分泌物：(甲)睪丸；(乙)輸精管；(丙)精囊；(丁)攝護腺；(戊)尿道　(A)甲乙丙丁戊 (B)甲乙丙丁 (C)甲丙丁 (D)甲丙。

41（　　）時下青少年喜好穿著較為緊身的褲子，請問此潮流與健康間的關聯為？　(A)緊身褲較難散熱會影響精子活力　(B)時尚潮流與健康並沒有明確的關連　(C)穿緊身褲會影響女性的健康，對於男性並沒有太大的影響　D)穿緊身褲使心情愉悅，則心理影響生理有助提升健康狀態。

42（　　）關於女性生殖系統的敘述，何者錯誤？ 　(A)卵巢左右各一，每隔約28天排出一個卵子　(B)精子和卵子結合後，會在輸卵管著床發育成胎兒　(C)子宮下端狹窄處稱為子宮頸　(D)輸卵管屬於內生殖器

43（　　）有關女性生殖器官的功能，下列敘述何者正確？　(A)子宮肌肉的收縮能夠協助月經的形成　(B) 子宮頸是連接子宮與輸卵管的通道　(C)輸卵管將卵子運送到子宮，亦具備分泌女性荷爾蒙的功能　(D)陰道又稱產道，是月經與尿液出口，也是接受精子的入口。

44（　　）關於「性徵」的說明下列何者正確？　(A)陰毛生長是男性獨有的第二性徵　(B)男性的第二性徵通常較女性早出現　(C)長青春痘是屬於性徵　(D)第二性徵會因性別而異，但第一性徵是不分性別共有的。

45（　　）進入青春期的你會發現自己在身體、心理與社會適應會有許多的變化，關於這些變化下列敘述何者正確？　(A)青春期的變化主要是因為生長激素的分泌　(B)此階段心理變得成熟，不會出現矛盾與困擾　(C)生理變化主要受遺傳與營養影響，與環境沒有關係　(D)此階段開始學習認識自己，發展獨特的價值來適應社會。

46（　　）關於乳房及其發育的敘述下列何者正確？　(A)男性乳房因皮下脂肪不足而不會發育　(B)女性在初經來潮之後乳房開始發育　(C)乳房內分布的乳腺可隨時分泌乳汁以哺育嬰兒　(D)乳房有異常腫塊並流出異常分泌物為乳癌癌前病變徵兆。

47（　　）同學們討論青春期變化，身為小老師的佑靈，應該要對誰比出「X」的錯誤符號？　(A)牧光：「第一性徵的成熟，屬於第二性徵的一部分。」　(B)籽楊：「青春痘為男女生共有的性別特徵。」　(C)剩鴻：「男女的第一性徵完全不同。」　(D)世軍：「第三性徵是指當體悟到自己的性取向時，才出現的性別特徵。」

48（　　）主要驅動人類出現第二性徵的內分泌腺體為？　(A)副甲狀腺　(B)腦垂腺　(C)性腺　(D)雄性激素。

49（　　）治翔想要更了解自己，下列方式何者較適合？　　　　(甲)自我覺察反省　(乙)找專家諮詢　(丙)詢問朋友　(A)甲、乙　(B)甲、丙　(C)乙、丙　(D)甲、乙、丙

50（　　）下列何者為肯定自我的正向想法？　(A)接納　自己，認為每個人都有價值　(B)因為自己的缺點而自我貶損，感到自卑　(C)遇到挫折時怪東怪西、怨天尤人以找到解決方案　(D)特別彰顯自己的優點並奮力表現以突顯自己的卓越。

**【恭喜你完成健康教育測驗，請再檢查一次！】**

**學習檔案尚未繳交者，**

**最遲1/21（一）12:00前繳交給君豪老師！**

**祝大家寒假愉快 ☺**