

新北市立鶯江國民中學 111 學年度 第 1 學期 7 年級 健教科 第 3 次段考 題目卷

命題教師：健體教師群 日期：1 月 17 日 第 7 節 班級： 座號： 姓名：

一、單選題（每題 2 分，共 30 分）

- 世界衛生組織提出全人健康概念，下列何者狀況與健康層次的配對正確？
(A)小吳覺得胃痛—心理。(B)小蔡覺得壓力很大—生理。(C)小晨不太敢跟其他人一起討論功課—社會。(D)小東不喜歡上游泳課覺得很煩—生理。
- 體腔分別有背側體腔與腹側體腔，各自有細部體腔，例如胸腔，下列哪一個疾病主要所涉及的器官，與體腔的配對正確？
(A)阿三覺得胃痛—胸腔。(B)阿尼被診斷出來有心臟疾病—腹腔。(C)欣欣生理期來有經痛症狀—骨盆腔。(D)古古被醫師告知有腎結石—顱腔。
- 人體系統除了協調運作外，也有各自的主要功能與運作，下列哪一個人體系統，不是小明參加棒球賽，覺得緊張心跳加速、冒冷汗並發抖，主要所涉及的人體系統？
(A)內分泌系統。(B)骨骼肌肉系統。(C)皮膚系統。(D)泌尿系統。
- 阿明退休後閒來無事，沒有特別的人生規劃，如果你是他朋友，你該如何建議他增進「社會層面」的健康？
(A)為愛護地球，不要去當環保志工。(B)可以參加網球俱樂部，與球友打網球外還可以閒話家常。(C)不要去參加社區大學課程，學習花藝。(D)可以自己去健身房鍛鍊肌肉和健美。
- 眼睛的保健中，下列何者的建議正確的？
(A)綠色植物可以增進眼睛健康，可以把仙人掌放在電腦螢幕前多看。(B)到戶外運動可以減少用眼所產生的疲勞，因此在強烈陽光時，到戶外走走最能保護眼睛。(C)應該在光線充足的地方看電視、使用電腦及手機，減少藍光對眼睛的傷害。(D)帶隱形眼鏡時，手部要注意清潔，洗完手後還要用消毒藥水塗抹在手上，徹底消毒再拿隱形眼鏡。
- 有研究指出關於影響健康的因子，生活型態是最主要的因素，關於健康生活型態的維持，下列和何者錯誤？
(A)規律運動是良藥，可以生活中多走路、多爬樓梯和固定約同學去打羽球。(B)注意自己的睡眠品質也很重要，因此為了維持睡眠品質，可以在睡前做激烈運動。(C)均衡飲食非常重要，因此每天五蔬果，吃到五份蔬果，也可以儘量每天換不一樣的蔬果，越多元越好。(D)遠離成癮物質，包括香菸、酒、檳榔和毒品。
- 下列哪一個人體系統及功能的配對錯誤？
(A)循環系統—發抖提高體溫。(B)呼吸系統—交換氧氣及二氧化碳。(C)免疫系統—抵抗外來病菌。(D)內分泌系統—影響或調節身體的生理功能。
- 關於乳房的健康，下列哪一個同學的建議是正確的？
(A)小伊建議應該避免攝取高脂肪食物、且不酗酒，來預防罹患乳癌。(B)小仙說如果洗澡有摸到腫塊也不要過度緊張，等到乳頭有分泌物再去尋求醫師診斷就可以了。(C)阿鑫說男生沒有罹患乳癌的風險，所以不用擔心。(D)阿嶽說乳房的發育與遺傳有大關係，因此青春期的飲食不會影響乳房發育，不用在意飲食狀況。
- 下列何者不是造成蛀牙的原因？
(A)飯後、睡前不使用牙線及不刷牙。(B)多喝白開水。(C)經常吃甜食。(D)每天至少刷牙二次，有刷就好。
- 關於泌尿系統的保健，下列何者保健行為是錯誤的？
(A)不要憋尿。(B)少吃高鹽、油炸食物。(C)不喝酒、不亂吃藥。(D)大量喝開水。
- 下列關於女性或女性青春期的身心健康的觀念，哪一個最不適當？
(A)白帶是女生內生殖器的分泌物，正常情況下為乳白色或無色透明，若生理期來之前增多，代表陰道有細菌感染的問題，應趕快就醫。(B)開始有月經的形成，是女性進入青春期的重要特徵，通常月經週期從 21 天到 35 天不等，大多數情況為 28 天左右。(C)乳房的隆起與發育，也是女性青春期主要的第二性徵變化，若有乳房發育較迅速的青少年，也應該要注意有可能因駝背而影響了自身體態。(D)月經週期時，衛生棉以兩到三個小時更換為佳，避免滋生細菌。
- 關於青春痘的相關保健方法，除了到醫院或診所給皮膚科醫師治療外，還可以注意日常生活中的保健行為。請問下列日常生活的保健方法中，哪一個最不適當？
(A)避免刺激性的飲食，例如辛辣或油炸食物。(B)注意臉部清潔，一天最好洗臉四次以上，並用熱水洗幫助去油污。(C)維持正常作息，避免熬夜。(D)避免過度焦慮或緊張。

13. 鬼鬼課堂中因熬夜精神不濟，其健教課所寫關於青春期控制性衝動的筆記，哪一個有誤？

- (A)避免瀏覽含有色情資訊的網站。(B)可以轉移注意力或消耗體力，聽音樂或到戶外運動，例如踢足球。(C)如果只是網路廣告，雖然含有色情資訊或畫面，點擊進去瀏覽看看應該沒有關係。(D)自慰是正常的行為，但也不應該過度與沉迷，以維持身心健康。

14. 下列關於青春期心理健康或常見問題的描述，哪一個最不恰當？

- (A)青春期開始會將日常生活重心移至同儕或朋友為主，因此為了可以結交朋友，應該要完全接受朋友的想法或建議。(B)同學青春期發育比較慢，他人以負面的言語嘲笑別人，例如娘娘腔，可能會導致被嘲笑者的心理受創或產生自卑感。(C)青春期因身體變化快速，容易產生焦慮感，若有憂鬱傾向可以求助輔導老師或身心科醫師。(D)雖然有時候會陷入獨立和依賴的矛盾，但是有需要討論或幫忙，還是可以尋求朋友或家人的協助。

15. 關於牙齒的保健行為，下列哪一個描述錯誤？

- (A)雖然沒有牙痛的問題，定期檢查仍是重要且必要的。(B)應該避免共用牙刷，且牙刷最好定期更換。(C)餐後要正確潔牙，除了用牙線或牙間刷清潔牙縫外，更要以牙刷用力刷牙。(D)刷牙時，應該要注意牙齒與牙齦接合處，可以採用牙刷斜45度角的方式清潔。

二、配合題（每題2分，共34分）

16. 小冠最近飲食時，會有敏感的症狀，例如喝冰水牙齒會有刺激感，請問可能蛀牙已經達到牙齒的哪一層構造（請依據圖1回答）？

- (A)C。(B)D。(C)G。(D)B。

17. 小新去牙醫診所就診，醫師告知其必須做牙根管治療，請問蛀牙有可能已經達到牙齒的哪一層構造（請依據圖1回答）？

- (A)C。(B)D。(C)E。(D)H。

18. 健教老師上課描述牙齒構造時，說「人體最堅硬的組織，主要由鈣和磷形成」，是描述牙齒哪一層構造（請依據圖1回答）？

- (A)C。(B)D。(C)H。(D)E。

19. 患有牙周病時，可能會造成圖1中哪一個構造萎縮而導致牙齒脫落？

- (A)A。(B)B。(C)G。(D)H。

20. 小樽先生，常常在昏暗房間或是棉被中使用3C產品，請問最可能造成眼睛哪一個構造損害，形成白內障（請依據圖2回答）？

- (A)A。(B)B。(C)E。(D)L。

21. 請問眼睛形成影像的路徑的順序，下列何者正確（請依據圖2回答）？

- (A)A→P→H→I→J。(B)A→B→E→I→G。(C)A→B→E→J→G。(D)A→C→E→H→G。

22. 請問曾動過眼科手術、高度近視、有家族病史、糖尿病或眼球外傷者，容易造成眼睛哪一個構造剝離，會看見許多飛蚊、閃光或影子遮蓋的情形（請依據圖2回答）？

- (A)J。(B)K。(C)I。(D)A。

23. 可能造成近視的原因，請問下列哪一個描述錯誤（請依據圖2回答）？

- (A)B的凸度不足。(B)眼球前後徑過長。(C)用眼過度，導致C痙攣。(D)A的彎曲度過大。

24. 請問「散光」是眼睛哪一個構造的不平整，造成視網膜的成像不平整（請依據圖2回答）？

- (A)A。(B)B。(C)J。(D)L。

25. 請問可以保護眼球內部，是維持眼球形狀的主要結構是哪一個（請依據圖2回答）？

- (A)D。(B)K。(C)C。(D)J。

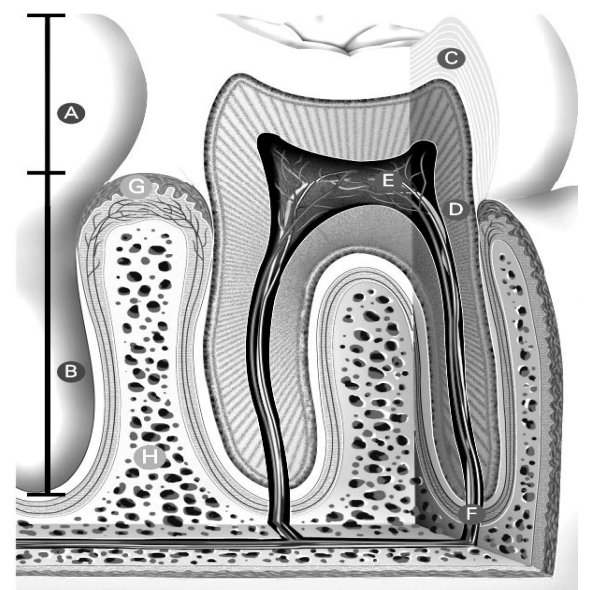


圖1（圖片來源：南一書局）

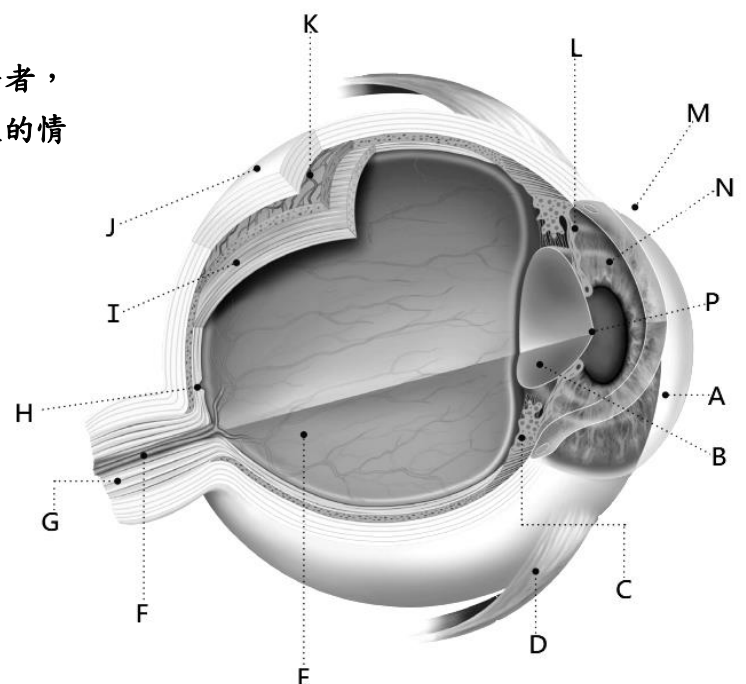


圖2（圖片來源：南一書局）

26. 請問下列哪一個構造是胎兒出生的通道，又稱產道，也是經血排出的部位（請依據圖 3 回答）？

(A)①。(B)②。(C)④。(D)⑤。

27. 請問女性青春期產生性激素的腺體，也是卵子發育的場所，是女性內生殖器中哪一個構造（請依據圖 3 回答）？

(A)①。(B)②。(C)③。(D)④。

28. 請問將卵子送到子宮的通道，也是卵子受精（精子與卵子結合）的地方，是指女性內生殖器中哪一個構造（請依據圖 3 回答）？

(A)①。(B)②。(C)③。(D)⑤。

29. 請問能調節溫度，達到保護睪丸的功能，並且是包覆著睪丸的皮膚組織，是男性生殖器的哪一個構造（請依據圖 4 回答）？

(A)①。(B)②。(C)⑦。(D)⑧。

30. 請問製造精子，分泌雄性激素影響著男性青春第二性徵發育，包括肌肉、力量發展，及長出鬍鬚的男性生殖器構造，為下列何者（請依據圖 4 回答）？

(A)①。(B)②。(C)⑤。(D)④。

31. 請問男性生殖器中是哪二個構造的分泌物，混合而組成精液（請依據圖 4 回答）？

(A)①⑤。(B)②⑤。(C)⑤⑥。(D)④⑤。

32. 女性生殖器與男性生殖器不同，女性生殖器中並沒有與泌尿系統共用尿道，男性生殖器尿道則是同時為射精管道，也是泌尿系統中排出尿液的管道，請問是圖 4 中哪一個構造？

(A)①。(B)②。(C)⑤。(D)⑥。

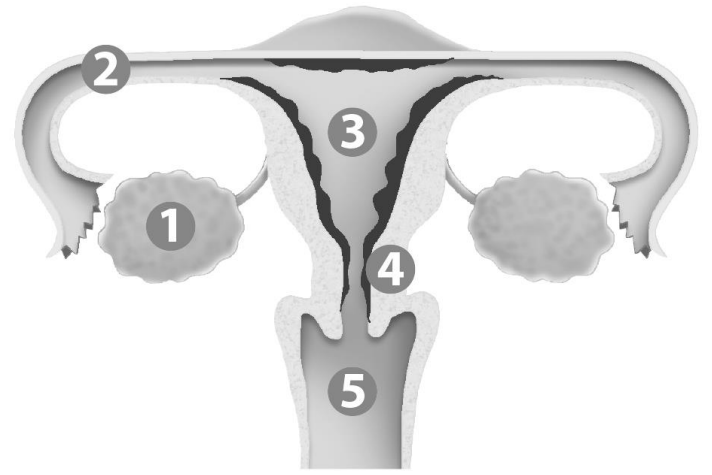


圖 3（圖片來源：南一書局）

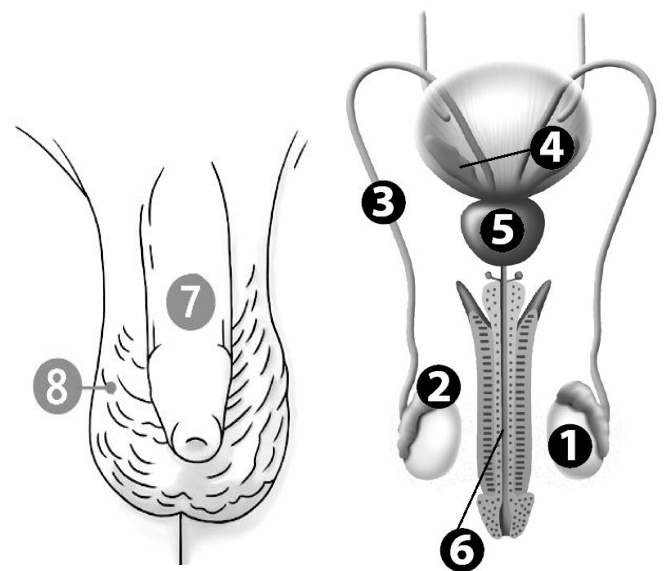


圖 4（圖片來源：南一書局）

三、題組（每題 4 分，共 36 分）

上班族 A 小姐在確診居隔期間，狂追劇打發時間，甚至熬夜追劇。某日恢復上班後，發現眼睛容易酸澀、視力模糊而趕快就醫診療，醫師診斷為早發性老花眼。B 老師曾因高度近視而黃斑部病變，但因疫情期間必須在線上遠距教學，不論是備課、教學、批改作業，都必須使用電腦或平板，導致她眼疾復發，必須再次就醫治療。手機、筆電、個人電腦、平板等 3C 產品，是現代生活中的必須品，醫師建議應該每 30 分鐘休息 10 分鐘，並以觀看較遠景物的方式調節睫狀肌，達到眼睛休息的狀態，不然長期下來，可能會罹患眼睛相關疾病，例如高度近視、白內障、老花眼、乾眼症、黃斑部病變等。

摘錄修改自：林純如醫師《34 歲 OL 居隔猛追劇 早發性老花眼惡視力》，自由時報。

33. 依據該文章，關於眼睛的保健訊息，下列何者正確？

(A)各種眼睛疾病或併發症，都可以經醫師診斷治療而痊癒。(B)現代生活中，3C 產品的使用已經無法避免，更應該注意眼睛的休息與保健。(C)使用 3C 產品無法避免，因此不用刻意讓眼睛休息。(D)疫情期間，線上遠距教學的休息時間，應該要善加利用，來玩電競遊戲或追劇。

34. 長期的過度使用眼睛，將導致眼睛發生病變或罹患眼疾，文中提及「以觀看較遠景物的方式調節睫狀肌，達到眼睛休息的狀態」，請問關於其護眼原理的敘述，下列何者正確？

(A)看遠方的綠色植被才有護眼效果，因此如果單純看遠方則無效。(B)利用看遠、看近的原理調節睫狀肌，達到眼睛休息的效果。(C)要看遠方景物來護眼，因此一定要到戶外觀看才行。(D)觀看較遠景物，也可以調節玻璃體。

35. 關於本文的敘述，下列何者錯誤？

(A)瘋狂追劇甚至熬夜，有可能導致早發性老花眼。(B)老師備課、教學或批改作業如果必須用到 3C 產品，也應該注意使用時間並進行護眼保健活動。(C)使用 3C 產品，也應該執行護眼 3010 原則。(D)B 老師是因為年紀而且高度近視才會有黃斑部病變問題，因國中生還年輕，故不用擔心眼睛病變。

36. 為避免罹患眼睛疾病或形成併發症，除了文中提及的方法外，請問護眼 6 招中，**不包括**下列哪一個？

- (A)看書、使用 3 C 時光線要充足。(B)每年定期做 1 至 2 次視力檢查。(C)均衡飲食，天天五蔬果。(D)看書要保持 15 至 20 公分的距離。

近年來，有一篇醫學研究期刊，提及在新冠疫情期間，義大利因青春來潮而就醫的女性孩童，暴增兩倍以上，可能提早到 5 至 8 歲即發現胸部開始發育、有生理週期（月經），美國媒體報導中，也提到美國、印度、土耳其都有暴增的類似情況，但是男性孩童則無此一情況。美國其他媒體報導中，也提到有其他研究顯示，1990 年代中期的女性孩童，平均比起過去提早 1 年多開始有青春期的跡象。青春來潮提早的主要原因，還沒有強力的證據顯示究竟為何，醫學家推估可能是來自於病態肥胖、塑料化學物質或過度的緊張和壓力，導致分泌過多的賀爾蒙，造成性早熟。全球各地在新冠疫情期間，青春來潮提早的案例都有明顯增加，形成醫學上是否應該將這一個變化被視為正常現象並改變醫療程序的爭議。

摘錄修改自：世界新聞網《疫情害的？全球女童青春來潮提前 5 歲長胸部、8 歲來月經》、
台視新聞《新冠疫情期間 青春來潮提早 全球明顯增加》

37. 請問文中「導致分泌過多的賀爾蒙，造成性早熟」指的是人體中哪一個系統的功能有問題？

- (A)泌尿系統。(B)循環系統。(C)免疫系統。(D)內分泌系統。

38. 請問文中「過度的緊張和壓力，導致分泌過多的賀爾蒙」的描述，在全人健康的概念中，是哪一個層面影響到哪個層面？

- (A)生理→心理。(B)社會→心理。(C)心理→生理。(D)社會→生理。

39. 請問文中「塑料化學物質，導致分泌過多的賀爾蒙」的描述，在全人健康的概念中，是哪一個層面影響到哪個層面？

- (A)生理→心理。(B)社會→心理。(C)心理→生理。(D)社會→生理。

40. 為避免孩童或青春來潮過度的緊張或壓力，下列哪一個保健策略是**錯誤**的？

- (A)從事適度放鬆的活動。(B)找三五好友，大吃大喝，暴飲暴食。(C)正向思考，積極面對。(D)規律運動。

41. 請問文中「醫學上是否應該將這一個變化被視為正常現象並改變醫療程序」，在影響健康四大因素中，屬於哪一個？

- (A)生物性因素。(B)醫療服務。(C)環境。(D)生活型態。

本試題卷結束