

\_\_\_\_年 \_\_\_\_班 座號：\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_

一、選擇題：(25 題，每題 4 分，共 100 分)

1. ( ) 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。
2. ( ) 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。
3. ( ) 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。
4. ( ) 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。
5. ( ) 正漢的牙齒最近對溫度、酸、甜感到非常敏感，請問健智的牙齒可能被蝕蝕至何處？  
(A)牙根 (B)象牙質 (C)牙髓腔 (D)琺瑯質。
6. ( ) 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」。
7. ( ) 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。
8. ( ) 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)夢遺是青春期的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。

9. ( ) 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官 (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。

10. ( ) 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。

11. ( ) 當生活中遇到不開心的事情時，下列哪一個是正向的心態？ (A)罵別人出氣 (B)躲在房間絕食 (C)對問題視而不見 (D)轉念思考，盡力解決問題。

12. ( ) 勇希和侯祥在討論最近發生的手機爆炸事件，請問何人的概念是正確的？ 勇希：使用原廠電池與充電器，就不會發生爆炸事件。 侯祥：充電時，若手機異常高溫或發出聲音就是警訊。 (A)勇希的概念正確 (B)侯祥的概念正確 (C)兩人的概念皆正確 (D)兩人的概念皆不正確。

13. ( ) 一氧化碳是一種無色、無臭、無味的氣體。當人體吸入一氧化碳時，血液中的血紅素會先與一氧化碳結合，讓氧氣無法與血紅素結合，產生組織缺氧的現象。為避免一氧化碳中毒，我們可以採取下列何種措施？  
(A)切勿將熱水器安裝於室內 (B)當聞到一氧化碳的味道時，立即開窗降低其濃度 (C)將熱水器安裝於陽臺即可避免一氧化碳中毒事件 (D)只有冬天會發生一氧化碳中毒事件，其他季節不需太注意。

14. ( ) 裕濠的健康教育筆記受到汗損：「使用滅火器時，應朝火源●●左右移動掃射，才能有效滅火。」請問汗損處應填入什麼？  
(A)根部 (B)頂端 (C)長處 (D)短處。

15. ( ) 走路過斑馬線時，燈號進入倒數閃爍，你正猶豫該不該過馬路時，應該怎麼做？  
(A)不強行通過，等待下一次的綠燈 (B)相信自己的體力，快速跑步通行 (C)停下來，確認無車輛經過再闖紅燈 (D)跑過去，若為紅燈，駕駛也該禮讓你。

16. ( ) 交通安全的宣導廣告提醒行人在等候過馬路時，不應太靠近人行道與馬路的邊界轉彎區域。請問：為什麼要有這樣的提醒？

(A) 因較接近馬路，易跌倒受傷 (B) 因接近馬路的區域，空氣品質較差 (C) 因較接近馬路，易驚嚇到行進中的駕駛 (D) 因接近馬路的區域，會產生大型車駕駛無法看到的內輪差範圍。

17. ( ) 當發生地震，晃動尚未停歇時，我們應該採取下列哪一項行動？ (A) 在室內時，應盡速移動，跑到室外空地 (B) 搭乘交通工具時，應自行開窗或開門逃生 (C) 在室內時，可以躲避於有窗戶的牆下，以利逃生 (D) 在室外時，保持警覺切勿原地不動，避免被掉落的物品砸傷。

18. ( ) 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。

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 至 15 分鐘便足夠。

20. ( ) 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。

21. ( ) 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。

22. ( ) 生活難題不經意出現時，下列哪些想法可以幫助我們解決問題？(甲)把責任推給別人(乙)每個難題都是轉機(丙)感到氣餒，不想面對(丁)向重要他人傾吐遇到的難題  
(A) 甲乙 (B) 甲丙 (C) 乙丁 (D) 丙丁。

23. ( ) 為什麼預防「事故傷害」是重要的？

(A) 因為好發於青少年族群 (B) 因為多數事故傷害能於事先預防 (C) 因為是造成國人死亡的主要原因 (D) 事故傷害無法預知，因此不用預防。

24. ( ) 下列何者並不是蒐集別人「眼中的自己」所要達到的目的？ (A) 幫助自己更了解自己 (B) 從別人眼中認識不同的自己 (C) 讓自己發現不同的特質和潛能 (D) 讓自己活在大家的期待和陰影下。

25. ( ) 維護校園安全，應該是誰的責任？

(A) 教師 (B) 學生 (C) 學校內每位成員 (D) 生教組長和校護。