

※請用 2B 鉛筆在答案卡上相應的位置畫記。

班 號 姓名：

一、是非題：下列敘述正確請劃 A，錯誤請劃 B。
10%（共計 5 題，每題 2 分）

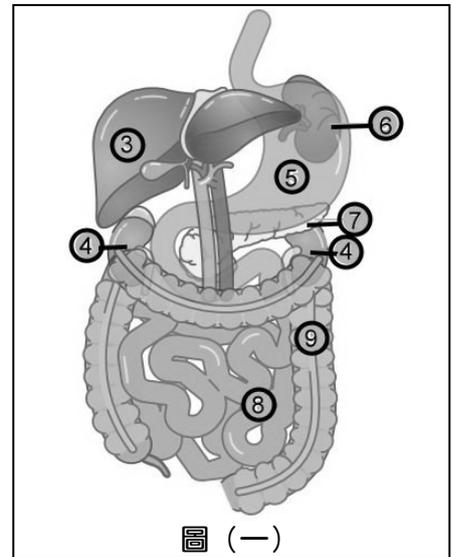
- 健康檢查可以馬上檢查出疾病，大多疾病均需長期就醫。
- 在大熱天運動時要注意補水，最好能夠在運動前、中、後都要及時喝白開水，以防熱中暑或熱衰竭的情況發生。
- 讀書環境的光線一定要充足，所以越亮越好。
- 在挑選零食的時候，可以多注意營養標示中的脂肪、糖和鈉的含量是否過量，來選擇較為健康的零食。
- 我的餐盤中，一份豆魚肉蛋類的分量大約是一個巴掌大。

二、選擇題：75%（共計 25 題，每題 3 分）

- 有關「健康」的敘述，下列何者正確？
 - 不生病、不用看醫生吃藥就是全人健康
 - 追求健康人生，就是將自己的健康交給醫生管理
 - 健康是生命過程的累積，會隨著不同的成長階段而改變
 - 健康有固定性和穩定性，所以要努力維持不變。
- 下列有關青春期心理的敘述，何者錯誤？
 - 因為荷爾蒙大量分泌，導致情緒起伏較大，應學習如何控制情緒
 - 要先學習如何與自己做朋友，好好了解、肯定自己的價值，進而發揮自己的潛能
 - 其次是學習如何別人做朋友，如何與人相處，並能設身處地去體諒別人
 - 喜歡與家人相處高於同儕團體。
- 下列有關健康生活型態的敘述，何者正確？
 - 吃得飽—每餐都吃很多自己喜歡吃的食物，還要吃各式點心及宵夜
 - 每天做三個小時的重量訓練及激烈運動，鍛鍊體魄
 - 只要吃得營養，我們可以天天熬夜做作業、讀書，才能考上好學校
 - 定期健康檢查，及早發覺疾病及早治療。
- 下列有關近視和遠視的比較，何者錯誤？
 - 近視的眼球前後徑過長，遠視的眼球前後徑過短
 - 近視的角膜彎曲度過小，遠視的角膜彎曲度過大
 - 近視成因為水晶體過凸，遠視成因為水晶體凸度不足
 - 近視指物體的影像成像於視網膜前方，遠視指物體的影像成像於視網膜後方。

10. 在健康課的下課，小丸子的同學們討論著如何好好照顧我們的身體的內容，何者錯誤？

- 美環：少吃高糖、高鹽及高油的食物，可以確保身體每個系統工作正常，不生病
- 花輪：最好每天適當的在陽光下運動，並攝取足夠的含鈣食物，例如：每日喝二杯奶，可以促進骨骼和肌肉系統的健康
- 丸尾：多喝開水、不亂服用藥物及毒品，對泌尿系統的健康有益
- 小玉：當中央氣象局宣佈空氣品質不佳或流感流行季節都要適時佩戴口罩，以免呼吸系統受損。

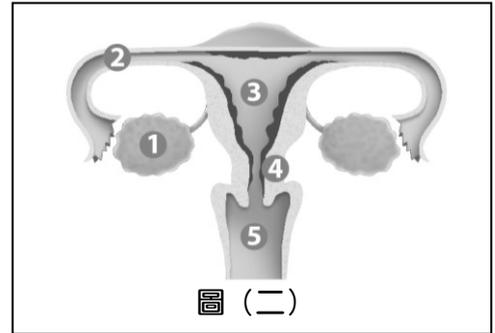


- 上圖（一）為腹腔的器官構造圖，圖中的代號與器官名稱及功能配對何者正確？
 - ③肺臟—呼吸器官
 - ④腎臟—過濾血液，清除老化血球
 - ⑤胃—分解蛋白質食物，並有防禦功能
 - ⑧大腸—吸收水分。
- 我們每天都要在 11 點之前入睡，確保有充足的睡眠，若太常熬夜或是睡眠不足，對下列哪一個系統的健康較無影響？
 - 呼吸系統
 - 免疫系統
 - 神經系統
 - 內分泌系統。
- 下列有關眼睛疾病及其症狀的配對，何者正確？
 - 近視—看不清楚近物
 - 視網膜剝離—飛蚊症
 - 白內障—物體顏色變白色
 - 散光—眼前景色閃爍。
- 選擇吃以下哪些食物對口腔健康最有幫助？
 - 餅乾；②蔬菜；③牛奶；④麵包；⑤棒棒糖；⑥白開水。
 - ①②③④
 - ②③⑥
 - ②④⑥
 - ②③⑤⑥。

背面尚有試題

15. 下列有關視力保健的敘述，何者正確？
 (A) 定期檢查—若有覺得不舒服或是視力退化太快，再去眼科診所看診即可
 (B) 均衡飲食—紅蘿蔔最好，所以餐餐要有紅蘿蔔，可以的話，吃生的，營養成分最高
 (C) 閱讀習慣要養成—每天固定看書 30 分鐘，讓眼睛適應工作狀態，才不容易受損
 (D) 望遠休息—用眼 30 分鐘後，一定要走出教室外，眺望遠方 10 分鐘，才算眼睛有休息。
16. 下列有關口腔疾病的敘述，何者正確？
 (A) 青少年是好發牙齦炎的時期，此時接受治療即可恢復
 (B) 咬合不正一定是因為沒有認真搖乳牙，導致乳牙掉太慢所造成的結果
 (C) 當齲齒侵蝕到象牙質時，吃到東西會感覺到疼痛
 (D) 牙周病是指牙齒被細菌侵蝕到掉下來的狀態。
17. 下列有關口腔保健的敘述，何者正確？
 (A) 貝氏刷牙法可有效的清潔牙齒
 (B) 電動牙刷比一般牙刷的清潔效果好
 (C) 使用含氟漱口水可以取代刷牙的效果
 (D) 牙線棒的使用比牙線方便，也能在餐後做到很好清潔效果，不一定要去刷牙。
18. 關於男性的生殖器官的敘述，何者正確？
 (A) 陰莖由海綿體組織構成
 (B) 精子由副睪製造
 (C) 輸精管會分泌男性激素
 (D) 精囊能調節溫度，以保護睪丸。
19. 關於男性的身體照護，何者**錯誤**？
 (A) 趴睡可以減緩夢遺的發生
 (B) 褲子太緊或不通風會影響陰囊調節溫度
 (C) 若未注意包皮垢的清潔，可能引發感染
 (D) 透過新生健檢可了解是否有包皮異常或隱睪症。
20. 下列有關第二性徵的敘述，何者正確？
 (A) 男生的發展比女生早一點
 (B) 主要是受到生長板刺激才會發育
 (C) 腋毛是男女生在青春期中都會出現的特徵
 (D) 所有的男生都會長胸毛和鬍子。
21. 下列有關青春痘的敘述，何者**錯誤**？
 (A) 又稱為痤瘡
 (B) 形成原因是皮膚中的毛囊與皮脂腺阻塞
 (C) 壓力過大、緊張或太常熬夜，可能會造成青春痘大量出現
 (D) 青春痘可以用手去擠掉，才不會太明顯。
22. 下列食物中，有幾個是食物？① 涼拌竹筍；② 冰淇淋；③ 玉米棒；④ 糙米粥；⑤ 棉花糖；⑥ 鮮奶；⑦ 草莓醬；⑧ 蜜餞；⑨ 高麗菜；⑩ 烤雞；
 (A) 3 個 (B) 4 個 (C) 5 個 (D) 6 個。

23. 下列哪個構造**不是**成對的？
 (A) 腎臟 (B) 卵巢
 (C) 攝護腺 (D) 精囊。



24. 上圖 (二) 為女性生殖器官的構造圖，圖中的代號與器官名稱及功能配對何者**錯誤**？
 (A) ① 卵巢—分泌女性激素
 (B) ② 輸卵管—精子和卵子相遇的地方
 (C) ③ 子宮頸—孕育胎兒的地方
 (D) ⑤ 產道—胎兒從這個地方產出，又稱為陰道。

2023 年																							
1 January							2 February							3 March									
日	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六			
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4				1	2	3	4			
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	5	6	7	8	9	10	11			
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	12	13	14	15	16	17	18			
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	19	20	21	22	23	24	25			
29	30	31					26	27	28					26	27	28	29	30	31				

(圖三)

上圖 (三) 為 2023 年 1~3 月的月曆，請用年曆計算下列小蘭問題，並回答第 25~27 題。

25. 小蘭 (17 歲) 在今年的 1 月 4 日及 2 月 12 日二天月經來潮，請幫她在年曆上圈上月經來潮的日子，並計算小蘭的月經週期為幾天？
 (A) 37 天 (B) 38 天
 (C) 39 天 (D) 40 天。
26. 若小蘭的月經週期相當規律，請問小蘭三月何時會月經來潮？
 (A) 3 月 23 日 (B) 3 月 25 日
 (C) 3 月 27 日 (D) 3 月 29 日。
27. 下列哪個日子較有可能是小蘭的排卵日？
 (A) 1 月 17 日 (B) 1 月 29 日
 (C) 2 月 18 日 (D) 2 月 26 日。
28. 下列有關經期的敘述，何者正確？
 (A) 每個人都會有嚴重的經痛，所以每個月都要吃止痛藥來減緩經痛問題
 (B) 若經期不適，可以吃一點巧克力或喝糖水來改善不適狀況，因為在經期，不會變胖
 (C) 依據自身的經血流量，來挑選衛生棉，並注意約 2~3 個小時就要更換
 (D) 若使用衛生棉條，可以洗一洗曬乾重複使用。

背面尚有試題

29. 下列哪個**不是**食品衛生管理法中規定一定要標示的資訊？

- (A) 品名 (B) 成分
(C) 廠商資訊 (D) 鈣質含量。

30. 南一中學即將舉辦一場野炊活動，7 年 4 班同學放學後一起去採購。以下誰的消費習慣較能夠確保大家吃得安全又營養？

- (A) 美環：有人推薦的食品就買
(B) 花輪：選擇經多道加工手續的精緻食品
(C) 丸尾：看到標榜零熱量、零脂肪的就買
(D) 小玉：仔細比較食品營養標示內容，以及確認保存期限。

三、閱讀素養題：15%（共計 5 題，每題 3 分）

小芳在  中看到新聞內容如下，結合學校老師講授過的內容，回答下列問題：

30 歲女自摸到硬塊「3 個月後確診乳癌」 醫曝「12 大高風險因子」

記者趙于婷 / 2022 年 12 月 21 日 22:30 台北報導

30 歲許小姐半年前發現自己右側乳房有一個小硬塊，但捏起來並沒有痛感，就不以為意，沒想到在 3 個月後，突然驚覺右側乳房尺寸似乎有變大，且先前發現的硬塊也跟著變大，進一步檢查發現是罹患「三陰性乳癌」。

許小姐因父母近期有安排健檢便一同前往，透過綜合乳房超音波檢查及乳房動態磁振造影檢查 (MRI) 發現右側乳房有一處大小約 5.5 公分的乳房腫塊，邊緣不規則且呈現明顯顯影，轉介安排至乳房外科醫師做進一步檢查，經切片後確認為三陰性乳癌。

北投健康管理醫院沈彥君主任醫師指出，乳癌是女性發生率第一名的癌症，根據衛福部癌症登記統計資料顯示，小於 40 歲的乳癌患者每年新增約 1,100 人，並且從 2016 年至最新統計 2018 年，人數有逐年成長趨勢。

沈彥君也進一步提到，乳癌依據癌細胞上特定接受體的表現，又可再細分為不同的種類，其中三陰性乳癌就屬於好發於年輕女性的一種類型，並且與遺傳基因相關 (BRCA1 突變發生的機會較高)。

乳癌風險因子包含「乳癌家族病史、偏愛高油脂食物、肥胖、喝酒、抽菸、初經早、停經晚、未曾生育或未曾哺乳者、一側曾得過乳癌、帶有 BRCA1 或 BRCA2 基因變異、日常生活長時間接觸環境荷爾蒙 (化妝品、殺蟲劑、藥物、塑化劑) 及缺乏運動」等 12 項。

雖然有家族史的乳癌病患比例並不如一般民眾想像的多，根據國外統計，乳癌病患其一等親(母女姊妹)有乳癌病史約佔 13%，有家族史的人也不可因為比例低就忽略檢查，例如好發於年輕女性的三陰性乳癌細胞生長的速度較快，癌症進展也較快、較容易轉移，因此有家族病史的女性千萬不能輕忽乳房健康檢查。

沈彥君建議，所有女性從 20 歲開始可安排自我觸摸檢查，並搭配每 1 到 2 年一次乳房外科理學檢查及乳房超音波檢查，因國人女性有較高比例為乳腺緻密型的乳房 (8 成以上女性)，乳腺過於緻密在乳房 X 光攝影檢查會降低病灶偵測的敏感度，建議 45 歲以下的女性可首先利用超音波作為定期檢查乳房的工具。

31. 乳癌的危險因子**不**含下列何者？

- (A) 肥胖
(B) 初經在 11 歲前
(C) 55 歲以後才停經
(D) 有哺育過母乳的婦女。

32. 乳房自我檢查應該要多久檢查一次？

- (A) 1 週 (B) 1 個月
(C) 半年 (D) 1 年。

33. 乳癌超音波檢查建議年齡為幾歲以下？

- (A) 20 歲 (B) 30 歲
(C) 40 歲 (D) 45 歲。

34. 下列關於乳癌組織的說明，何者**錯誤**？

- (A) 摸起來硬硬的 (B) 長得很快
(C) 容易轉移到淋巴 (D) 不易被發現。

35. 下列關於乳癌的說明，何者正確？

- (A) 大多發生在更年期婦女身上
(B) 已找到遺傳基因相關的資料
(C) 男生沒有乳房，所以不會有乳癌
(D) 乳癌病患的一等親有乳癌病史大約佔 50%。

恭喜你完成本試卷！

記得再檢查一下答案是否正確，

並確實劃卡！

祝大家 新年快樂！

新北市立新莊國中 111 學年度第 1 學期七年級健康與體育（健康教育）領域期末考試題

一、是非題：10%（共計 5 題，每題 2 分）

1.	2.	3.	4.	5.
B	A	B	A	B

二、選擇題：75%（共計 25 題，每題 3 分）

6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
C	D	D	B	A	C	A	B	B	D
16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.
A	A	A	A	C	D	C	C	C	C
26.	27.	28.	29.	30.					
A	B	C	D	D					

1 January							2 February							3 March						
日	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4				1	2	3	4
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	5	6	7	8	9	10	11
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	12	13	14	15	16	17	18
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	19	20	21	22	23	24	25
29	30	31					26	27	28					26	27	28	29	30	31	

三、閱讀素養題：15%（共計 5 題，每題 3 分）

31.	32.	33.	34.	35.
D	B	D	D	B