

※請用 2B 鉛筆在答案卡上相應的位置畫記

八年____班____號 姓名：_____

一、是非題：(每題 2 分，共 20 分)

正確請選 A，錯誤請選 B

1. 臍帶是媽媽提供寶寶營養的來源，胎盤是負責運送氧氣和養分，而胎兒體內的廢物，也會透過胎盤再送回去給媽媽。
2. 德國心理學家艾瑞克森的人格發展理論，將人生分成四個階段，每一個階段都有不同的發展任務及生活重點。
3. 生長激素在夜間 11 點到 2 點這個時段分泌，所以想長高，千萬不要熬夜，盡可能在晚上 11 點前睡覺。
4. 老化代表身體細胞逐漸衰退，它是一種病態的顯現，是每個人必經的過程。
5. 失去親人非常痛苦，為了紓解痛苦，我可以大聲地哭泣將情緒宣洩出來。
6. 唐氏症是一種因為病毒引起的疾病，患者會有身材矮小、生長遲緩等特徵。
7. 青少年期此時的發展任務是自我認同和發展責任感、自我約束及反省能力。
8. 聯合國世界衛生組織(WHO)定義，65 歲以上的老年人稱為高齡者，高齡人口占 7% 為高齡化社會，14%邁入高齡社會，20%以上為超高齡社會，而台灣即將在 2026 年步入超高齡社會。
9. 安寧療護就是不做任何治療。
10. 醫學上當一個人沒有心律、呼吸停止或包含腦幹在內的全腦功能喪失而腦死，都可以稱為「死亡」。

二、選擇題：(每題 2 分，共 40 分)

11. 羊膜穿刺的適當時機，為懷孕的何時？
(A) 前三週 (B) 三至七週 (C) 五至十週 (D) 十六至十八週。
12. 下列哪些是常見的糖尿病症狀？甲. 容易飢餓 乙. 體重下降 丙. 水腫 丁. 常常口渴 戊. 傷口難好 己. 經常小便 庚. 貧血 辛. 高血壓
(A) 甲乙丁戊己 (B) 甲丙丁戊己 (C) 甲丙己庚辛 (D) 甲丁戊己庚。
13. 實施心肺復甦術的注意事項，哪一項是正確的？(A) 患者須側躺於硬板上 (B) 救人要緊，沾到血液或體液沒關係 (C) 進行按壓時，著力點可置於肋骨上，才可以按到深度 5 公分 (D) 不可對胃部施壓，以免嘔吐。

14. 美美在下課時不小心將健教老師的字卡打亂了，請你依照心肺復甦術的操作程序依序排列：甲. 確認反應和呼吸 乙. 使用 AED 電擊 丙. 求救 丁. 確認現場環境安全 戊. 胸部按壓 (A) 甲丙丁戊乙 (B) 乙丁甲丙戊 (C) 丙丁甲乙戊 (D) 丁甲丙戊乙。
15. 近年來國人十大死因的第一位是哪一種病？(A) 心臟疾病 (B) 惡性腫瘤 (C) 糖尿病 (D) 事故傷害。
16. 當人呼吸及心跳停止時，腦部將會缺氧，腦細胞會開始受損，而腦部缺氧超過多久的時間，會造成腦部永久性的損傷或死亡？(A) 7 秒 (B) 4-6 分鐘 (C) 10 分鐘 (D) 60 秒鐘。
17. 以下關於糖尿病的敘述，何者正確？
甲. 第一型糖尿病患者需每日注射胰島素
乙. 糖尿病患者有 90%屬於第一型糖尿病
丙. 第一型糖尿病患者大多幼年時發病
丁. 第二型糖尿病患者無法自行分泌胰島素
戊. 第二型糖尿病患者身體對於胰島素反應變差 (A) 甲乙丙 (B) 甲乙戊 (C) 甲丙戊 (D) 甲丁戊。
18. 美美是位穩定產檢的孕婦，今天是她第一次聽到寶寶的心跳聲，讓她莫名的感動落淚，請問美美現階段屬於哪個孕期，此孕期應該多補充什麼對寶寶比較有幫助？
(A) 孕早期，補充鈣質 (B) 孕早期，補充葉酸 (C) 孕中期，補充鈣質 (D) 孕中期，補充葉酸。
19. 健康飲食是預防心血管疾病的重要方法，尤其要遠離「三高」食物。請問以下哪一項不屬於「三高」食物？(A) 高鹽 (B) 高纖 (C) 高糖 (D) 高脂。
20. 以下何種情況可以停止施行心肺復甦術？甲. 傷患沒有呼吸心跳 乙. 患者肢體會動 丙. 呼叫時沒反應 丁. 醫師宣布死亡
(A) 甲乙 (B) 甲丙 (C) 乙丙 (D) 乙丁。
21. 常見致癌因素包括：甲. 缺乏運動 乙. 肥胖 丙. 高油飲食 丁. 燒烤紅肉 戊. 菸酒 己. 性別 庚. 過多甜食 辛. 老化 壬. 基因 癸. 加工肉品，請問上述何者為後天型因素？(A) 甲乙丙丁戊辛壬 (B) 甲乙丙丁己庚壬 (C) 甲乙丙戊己辛癸 (D) 甲乙丙丁戊庚癸。

背面尚有試題

22. 下列關於「冠心病」的敘述，何者正確？

(A) 負責供應心臟氧氣的微血管發生阻塞 (B) 可能因心肌缺氧引發頭痛 (C) 若狹小血管又有血栓堵塞，就會造成心肌梗塞 (D) 有沉默殺手之稱。

23. 自然產的分娩過程如下，請排出正確的順序：甲. 母體子宮頸逐漸擴張 乙. 胎兒因子宮肌肉收縮，經由陰道產出 丙. 胎盤與子宮壁分離，並從陰道排出 丁. 將胎兒臍帶剪斷，使胎兒與母體分離。(A) 甲丁乙丙 (B) 甲乙丁丙 (C) 甲丁丙乙 (D) 甲乙丙丁。

24. 造成腎臟病的原因為何？ 甲. 高血糖 乙. 高血脂 丙. 喝太多水 丁. 鏈球菌感染 戊. 亂服用止痛藥或抗生素 己. 吃太清淡 (A) 甲乙丁戊 (B) 甲乙丙戊 (C) 甲乙丙丁 (D) 甲乙丁己。

25. 糖尿病患者如果長期血糖控制不好，容易引起哪些症狀？甲. 心血管疾病 乙. 神經系統病變 丙. 腎臟病 丁. 視網膜剝離 (A) 甲乙丙 (B) 甲乙丁 (C) 甲丙丁 (D) 甲乙丙丁。

26. 下列有關老年期的敘述，何者正確？ (A) 反應速度變快 (B) 是生理與體能狀態極佳的黃金時段 (C) 面臨父母年邁和子女成年獨立而離開家庭，須嘗試調整家人相處及溝通模式 (D) 能從活動中建立自己的自信和找尋個人特質。

27. 哪些藥物容易傷害腎臟，導致腎臟病？ 甲. 止痛藥 乙. 來路不明的草藥 丙. 減肥藥 丁. 抗生素 (A) 甲乙丙 (B) 甲乙丁 (C) 甲丙丁 (D) 甲乙丙丁。

28. 下列哪些傷患是可以在沒有人協助求救下，先施行心肺復甦術 2 分鐘後，再打電話求救？ 甲. 8 歲以下的小孩 乙. 腎臟病 丙. 溺水 丁. 65 歲以上的老年人 戊. 藥物中毒 己. 創傷 (A) 甲丙戊己 (B) 甲丙丁戊 (C) 甲丙丁己 (D) 甲乙丙戊。

29. 預防腎臟病必須留意五大徵兆，請問下列哪一項有誤？ (A)「水」指的是身體水腫 (B)「高」指的是高血壓 (C)「貧」指的是貧血 (D)「泡」指的是身體起水泡。

30. 有關復甦姿勢的原則，下列何者錯誤？ (A) 患者的姿勢必須很穩定 (B) 不可使患者的胸部受到壓迫，以免影響換氣 (C) 每 3 小時換邊一次 (D) 患者的姿勢以接近於側躺為主。

三、閱讀題：(每題 4 分，共 40 分)

(一) 依據題意，回答下列各題：

追劇族注意！研究：每天看電視逾 1 小時 心臟病風險大增

自由時報 2022/05/24

疫情大流行改變了不少人的生活習慣，在家追劇更成了都會男女下班後的熱門消遣，一項大規模研究顯示，太常看電視是引發心臟病的主要原因之一，每天觀看影視媒體的時間若長於 1 小時，將大幅增加罹患心臟病的風險。

綜合外媒報導，最新發表在《BMC Medicine》雜誌的研究報告中，科學家對超過 37 萬名英國民眾實施了為期 13 年的健康與生活狀態追蹤，試圖找出觀看電視頻率與長期健康狀態之間的關聯。

結果顯示，每天花超過 1 小時觀看電視的民眾，其罹患冠狀動脈心臟病（下稱冠心病）的風險要比短於 1 小時者高出 16%，另一項調查數據更表明，每 10 例冠心病病例中，就有 1 例可以透過減少觀看電視頻率與時長來預防。

研究人員表示，民眾應適當降低觀看電視與其他類似型態影音媒體的時長，以增進其健康狀態，但若真無法擺脫此習慣，專家也建議民眾應適時起身走動，戒除觀影搭配高熱量零食的習慣，或嘗試一邊看電視一邊運動。

31. 下列關於冠心病的敘述何者錯誤？

(A) 要預防心肌梗塞，平常要注意保暖，避免激烈運動，並適時補充水分 (B) 發病前會有肢體麻木，口齒不清等前兆 (C) 和飲食有關 (D) 是指冠狀動脈硬化心臟病。

32. 冠心病的患者，通常會有以下何種情況出現？ (A) 水腫 (B) 心絞痛 (C) 說話遲緩 (D) 雙腳麻木。

33. 根據上述研究，預防冠心病的方法，何者正確？ (A) 每天多看電視 1 小時 (B) 需搭配高熱量零食 (C) 邊看電視邊運動 (D) 改看韓劇。

繼續作答下張試卷

(二) 依據題意，回答下列各題：

納豆腦出血中風 女友依依「專業知識」救了他一命！醫：中風測試口訣揪出腦中風徵兆

健康網 2.0 羅以容 報導

藝人納豆日前因出血性腦中風住院開刀，在經過將近 4 個月的治療，如今已返家休養，昨（5/9）納豆女友依依公開與納豆一起合拍的影片，除了向觀眾們報平安外，依依更回憶當時病發過程，她透露當天看到納豆「怪怪的」，很像半夢半醒夢遊狀態，且口齒不清，當時她警覺不對勁懷疑是小中風，堅持前往醫院檢查。

到醫院後納豆量測血壓收縮壓高達 240 mmHg，且照 X 光時納豆已無法站立，需要由依依幫忙扶著，甚至照電腦斷層時更失去意識、口吐白沫、失禁等。護理師更建議轉院治療，所幸在依依堅持下成功進行手術開刀，「從失去意識爆血管到開刀都有把握在黃金時間 1 小時內完成」。

謹記 FAST 口訣才能把握黃金治療時間！F：Face 臉部，當看到臉歪、不對襯臉，就要擔心是否已中風。A：Arm 手臂，當兩手平舉，其中一隻手特別沒力、舉不起來，則有可能是出現不對襯無力。S：Speech 說話，講話口齒不清、大舌頭、講話講不出來。T：Time 時間，只要看到以上 3 個症狀就必須趕緊送醫，把握黃金治療期。

腦中風又分為「出血性腦中風」及「缺血性腦中風」，以中風的病因來說，約 3/4 是缺血性腦中風、1/4 才是出血性腦中風，如果是缺血性腦中風在黃金時間 3 小時內趕至醫院，可做急性血栓溶解劑治療；若是出血性腦中風，腦中出血量大則要緊急開刀，「不管是哪一種類型的中風都需要緊急送醫診治」。

造成出血性腦中風最主要危險因子是高血壓，而納豆到院時血壓收縮壓已高達 240 mmHg！蔡睿蘋醫生解釋，納豆當時量測的血壓這麼高，有可能是因為腦出血，血一直往別的地方衝，對於腦部灌流不足，身體進而出現保護機制「讓血壓更高、讓腦灌流更足夠」，也因此造成更多的腦出血。

發生腦中風以男性居多，男女比約為 2：1，有些腦中風的危險因素是可以避免，呼籲民眾應控制好三高，高血壓、高血脂、高血糖，減少糖份、鹽份攝取，也應控制體重、戒菸等。

34. 中風 FAST 口訣四步驟的敘述何者**錯誤**？

- (A) FACE 觀察微笑時臉部是否對稱
- (B) ARM 雙手平舉是否無力而下垂
- (C) SCREAM 是否有力氣尖叫
- (D) TIME 三小時黃金救援期。

35. 下列有關腦中風敘述，下列何者**錯誤**？

- (A) 男性腦中風發生比率較女生高
- (B) 腦中風又分為「出血性腦中風」及「缺血性腦中風」兩種
- (C) 定期量血壓有助於預防腦中風
- (D) 只需要控制體重和戒菸，飲食方面不需要特別控制。

36. 根據上述有關腦中風的敘述，下列何者正確？(A) 不管是哪種中風類型，都需要緊急送醫治療 (B) 以中風的病因來說，約 1/4 是缺血性中風 (C) 以中風的病因來說，約 3/4 是出血性中風 (D) 出血性中風可以使用急性血栓溶解劑治療。

(三) 依據題意，回答下列各題：

高血壓診斷標準下修，醫揭最新指引 2 重點

聯合新聞網 2022-05-30 家醫科主治醫師黃慧倫

長期以來的高血壓標準 140/90mmHg，即將正式走入歷史。台灣高血壓學會及中華民國心臟病學會決定在 2022 年將高血壓標準下修至 130/80mmHg。起因於一篇大型臨床試驗的發表—以華人為主要受試者的 STEP 研究發現，將血壓控制在 130mmHg 以下，可以降低 26% 的心血管疾病風險。

台灣最新的高血壓指引有兩大重點：
一、不建議使用門診血壓，建議以居家血壓作為高血壓診斷、分期與治療目標的標準量測方式。
二、血壓超過 130/80mmHg 即可診斷為高血壓，血壓需要控制在 130/80mmHg 以下。

背面尚有試題

居家血壓怎麼量？把握 722 原則
在診間測到的血壓數值往往會比較高，此現象稱為白袍高血壓。由於門診血壓較不準確，新版指引建議採取居家血壓作為高血壓的診斷、治療量測方式。研究發現，病人在家裡放鬆的環境裡，量出來的血壓會比較精確。

居家血壓量測方法的重要口訣是 722(諧音：請量量)，持續測量 7 天、早晚 2 個時段、每個時段量 2 次，每次間隔 1 分鐘取平均值。測量前休息 5 分鐘，在舒適平穩的環境量測。坐在有靠背的椅子上，雙腳不交叉或翹二郎腿。測量的手臂平放在桌面上，約與心臟同高，壓脈帶要綁在手臂而非手腕上。722 做完，總共會有 14 個平均值，將此紀錄交給醫師，再由醫師判斷是否為高血壓。

一旦確認為高血壓患者，就要開始進行治療。血壓的控制目標即是將血壓控制在 130/80mmHg 以下。最新指引特別提及高血壓的生活型態調整，口訣是 S-ABCDE，包含限制鈉攝取 (Sodium restriction)、限制酒精攝取 (Alcohol limitation)、體重減輕 (Body weight reduction)、戒菸 (Cigarette smoke cessation)、飲食調整 (Diet adaptation) 和運動 (Exercise adoption)。除了服用藥物，高血壓也可以透過上述生活型態的調整來改善。

其中，酒精攝取量，男性每週小於 100 克、女性每週小於 50 克，酒精不耐者則是要更少；建議理想建議理想的 BMI 控制在 20~24.9 kg/m²；一周至少五天 30 分鐘以上中強度有氧運動；香菸和電子菸都需要戒除。

37. 依照最新對高血壓的診斷標準，下列哪一位受檢者為高血壓患者？(A) 普雷塔 (B) 皮皮 (C) 莫拉 (D) 艾翠絲。

受檢者姓名	收縮壓 (mm/Hg)	舒張壓 (mm/Hg)
普雷塔	130	80
皮皮	120	80
莫拉	110	75
艾翠絲	125	78

38. 在診間測量的血壓數值往往比較高，主要是因為在陌生環境且有醫護人員在場比較容易緊張，此現象稱為_____高血壓？
(A) 白袍 (B) 黑袍 (C) 綠袍 (D) 藍袍。
39. 根據居家血壓測量 722 原則，下列敘述何者正確？(A) 持續測量 7 個禮拜 (B) 早晚兩個時段 (C) 每個小時量 2 次 (D) 每次測量間隔 2 分鐘取平均值。
40. 最新指引高血壓患者除了服用藥物之外還可以透過 S-ABCDE 調整生活型態，下列敘述何者正確？甲. 限制硫攝取 (Sulfur restriction) 乙. 限制酒精攝取 (Alcohol limitation) 丙. 戒菸 (Cigarette smoke cessation) 丁. 體重增加 (Body weight gain) 戊. 飲食調整 (Diet adaptation) 己. 運動 (Exercise adoption)
(A) 甲乙丙丁 (B) 甲乙丁戊 (C) 乙丙丁戊 (D) 乙丙戊己。

試題結束，寫完請再檢查一次，

祝考試順利！

新北市立新莊國中 110 學年度第 2 學期第 3 次段考
8 年級健康與體育領域試題答案

1.B	2.B	3.A	4.B	5.A
6.B	7.A	8.A	9.B	10.A
11.D	12.A	13.D	14.D	15.B
16.C	17.C	18.B	19.B	20.D
21.D	22.C	23.B	24.A	25.D
26.C	27.D	28.A	29.D	30.C
31.B	32.B	33.C	34.C	35.D
36.A	37.A	38.A	39.B	40.D