

※請用 2B 鉛筆在答案卡上相應的位置畫記。

一、是非題：16%（共計 8 題，每題 2 分）

請判斷畫有底線上的敘述是否正確

若_____敘述是正確的，請在答案卡上劃記『A』；

若_____敘述是錯誤的，請在答案卡上劃記『B』。

佳佳、恩恩、洋洋、安安、皓皓是新莊國中的七年級新生，學期初會參加國中新生的健康檢查，希望家長和學生能更瞭解自己的健康狀態。這幾位同學的聊天內容如下：
佳佳：「明天要健康檢查了，希望我是個健康寶寶，明天檢查的結果都可以順利過關。」

恩恩：「這次健康檢查的項目如果全數過關，就是符合全人健康的概念了【1】！」

洋洋：「健康檢查的目的是希望能讓我們瞭解自己生長發育的情形，還能發現身體的異常並盡早矯治【2】。我希望更瞭解自己，真期待能快點檢查，但也有點害怕抽血。」

安安：「安啦！班上這麼多人一起去，沒什麼好怕的。只是要檢查腹腔中的生殖器官，讓我有點緊張【3】。」

皓皓：「我也是。不過讓醫生檢查一下比較安心。護士阿姨說這學期我們還會注射預防新冠肺炎和流行性感冒的疫苗，這會提升內分泌系統的功能，增強抵抗力【4】。」

佳佳：「飲食均衡也很重要，每天都需要攝取蔬菜和水果，蔬菜的攝取量要比水果多一些，我們每天至少吃一盤深色蔬菜，所含營養更豐富【5】。」

洋洋：「我是常常匆匆忙忙吃早餐，所以腹腔右邊的胃常常絞痛不舒服【6】，家人希望我早點起床，養成細嚼慢嚥的飲食習慣。你們身體有其他健康問題嗎？」

安安：「我是因為長時間打電動，常常眼睛感到疲勞和乾澀，聽說這樣會容易造成視神經退化而引發乾眼症【7】。」

恩恩：「我覺得自己的健康狀況還不錯，加上平常三餐飯後和睡前都有用牙線清潔齒縫，而且也有仔細刷牙，所以大大減少齲齒的機會【8】。你們也可以試試看，真的很有用！」

佳佳：「健康真的很重要，如果身體有不舒服，真的對生活品質影響很大，所以，健康的生活習慣是自在生活的長久保障。所以我們一起到操場運動，為增進健康而努力吧！」

二、選擇題 51%（共計 17 題，每題 3 分）

9.有關口腔保健的觀念，何者正確？

- (A) 牙齒沒有不舒服就不用去做口腔檢查。
- (B) 多補充鐵質有助於牙齒的生長。
- (C) 刷牙前要搭配使用牙籤，潔牙效果會更佳。
- (D) 齲齒是因為口腔內食物殘渣發酵後，產生酸性物質溶解牙齒的鈣質而造成的現象。

10.阿光是手機遊戲的愛好者，常常玩起遊戲就停不下來，最近上課看黑板時發現較小的字體看不清楚，眼科醫師檢查後發現近視了，請問關於近視的敘述，何者正確？

- (A) 與虹膜、玻璃體的過度使用有關。
- (B) 要好好控制近視度數的增加，以免變成高度近視後易

引起白內障。

- (C) 平日用眼遵守 3010 的原則，能有效防止近視度數的迅速增加。
- (D) 近視是在看遠物時容易模糊不清，影像在視網膜上無法聚焦，因此又稱為亂視。

11.皮膚是人體和外界環境的屏障，可以保護身體，關於皮膚的保健，何者正確？

- (A) 每天曬太陽 10~15 分鐘可以增進骨鈣合成，有助於骨骼發育。
- (B) 參加戶外活動時，若是紫外線過量，應避免在 14~16 點間於空曠無遮蔽處長時間活動。
- (C) 晴天去海邊玩耍時塗抹防曬用品，只要不下水就不用擔心會污染海洋生態。
- (D) SPF20 的防曬產品，塗抹後可防禦紫外線的時間為 20×20 分鐘。

12.關於青春期會出現的生理現象描述，何者錯誤？

- (A) 避免接觸色情資訊，可以減少產生性衝動的機會。
- (B) 如果夢遺頻繁，可以進行割包皮的手術來改善。
- (C) 陰莖的長度和性功能沒有直接的關係，不要太過在意而影響心理健康，要保持平常心。
- (D) 參加休閒活動並培養不同的興趣，可轉移性衝動的壓力。

13.下列何者是造成牙周病的最主要因素？

- (A) 挑食且營養不良
- (B) 病毒感染
- (C) 牙結石的聚集
- (D) 黴菌滋生

14.下列哪個方法無法維護視力健康？

- (A) 抬頭挺胸、姿勢端正寫作業。
- (B) 搭公車時在車上觀看手機，放鬆一下。
- (C) 使用 3C 產品時，要有充足照明。
- (D) 戶外活動時戴墨鏡，避免長時間曝曬陽光。

15.下列關於皮膚功能的配合，何者正確？

- (A) 表皮：分泌油脂，滋潤肌膚
- (B) 皮下組織：防止體熱散失
- (C) 真皮：防止病菌及有害物質侵入體內
- (D) 表皮：汗腺可代謝體內的廢物

16.配戴隱形眼鏡時，若清潔不仔細，容易使哪個構造發炎，影響眼球健康？

- (A) 視網膜
- (B) 虹膜
- (C) 鞏膜
- (D) 角膜

17.莉莉升上國中後，青春痘愈來愈多，令她覺得煩惱，下列皮膚保健的觀念，何者正確？

- (A) 每當臉一出油，就立刻用溫水和不含香料的洗面乳清洗，就能減緩青春痘的生長。
- (B) 青春一定會長青春痘，這和皮膚毛孔遭受細菌感染有關，心情放輕鬆，成年後就會自然好轉。
- (C) 青春痘是一種慢性皮膚病，多吃蔬果和適時就醫，可以有效改善。
- (D) 擠壓青春痘後要塗抹抗痘藥膏，才不會留下疤痕。

- 18.關於牙齒狀況的敘述，何者正確？
- (A) 發生齲齒時，若只侵蝕到象牙質，不會有感覺；若侵蝕到牙髓腔，會出現發炎、疼痛等症狀。
 - (B) 若牙齒容易齲齒是因為刷牙後未使用漱口水的關係。
 - (C) 使用含氟牙膏可以在牙齦形成保護膜，預防口腔病變。
 - (D) 齒列不正會造成潔牙死角、影響顎骨和顏面肌肉的發育等問題，可尋求牙醫師評估是否要配戴矯正器改善。
- 19 運動後身體特別容易流汗，關於流汗的生理反應，何者正確？
- (A) 小汗腺分布的部位，毛髮較多，容易在流汗後孳生細菌、產生異味，所以要將汗擦乾，保持乾燥。
 - (B) 流汗後，潮濕悶熱的環境容易使皮膚出現汗斑，汗斑的出現和體質有關，目前醫療技術只能控制不讓其惡化，無法治癒。
 - (C) 炎炎夏日流汗後，盡快到低溫的冷氣房，讓身體快速降溫，才不易中暑。
 - (D) 流汗後用溼毛巾擦拭乾淨並更換衣物，可降低皮膚不適和去除異味。
- 20.關於眼睛疾病的敘述，下列何者正確？
- (A) 青光眼會因長時間使用 3C 產品使眼內壓力過高，讓看東西的視野範圍縮小。
 - (B) 針眼是因為結膜受到細菌感染而紅腫，可以透過熱敷來緩解不適。
 - (C) 散光是因為水晶體無法對焦，看東西時影像模糊的症狀。
 - (D) 眼球內黃斑部病變時，眼前易出現飛蚊症或閃光，需儘速去做檢查確認。
- 21.關於夢遺生理現象的敘述，下列何者正確？
- (A) 夢遺排出的分泌物中，不包括精子。
 - (B) 男性進入青春期後一定會有夢遺的生理現象，才代表生殖器官發育成熟。
 - (C) 若夢遺過於頻繁，應避免在睡前喝太多水。
 - (D) 夢遺會有一定的規律週期性。
- 22.維護口腔健康的相關做法或觀念，何者正確？
- (A) 年滿 13 歲的民眾皆可享有每半年免費洗牙一次的服務。
 - (B) 每天三餐飯後都有刷牙就不必擔心會蛀牙。
 - (C) 洗牙是一種普遍治療蛀牙的方式。
 - (D) 要清除口腔內的牙菌斑來預防牙周病，使用牙線並搭配硬毛牙刷，清潔效果佳。
- 23.在青春期時，女性的乳房會逐漸發育隆起，關於乳房發育的敘述，何者正確？
- (A) 乳房發育是屬於女性青春期第一性徵的成長變化。
 - (B) 乳房內的乳腺在青春期時會開始分泌乳汁。
 - (C) 游泳運動可促進胸部肌肉的發育。
 - (D) 女性乳房發育隆起與子宮分泌的女性激素刺激有關。
- 24.下表是真真的月經日誌，她將月經來臨的日期框起來並塗色做紀錄，請問真真的月經週期是幾天？

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

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

111 年 01 月						
日	一	二	三	四	五	六
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

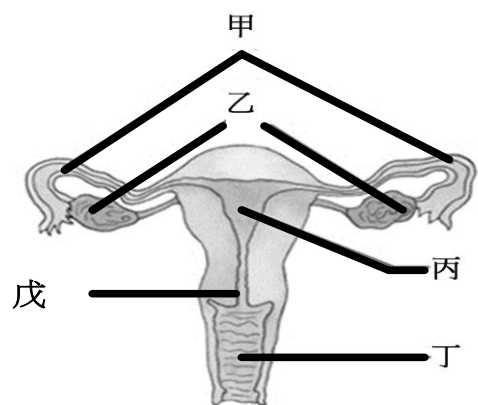
- (A) 4~5 天
 - (B) 28 天
 - (C) 30 天
 - (D) 32 天
- 25.承上題，真真的月經週期很規律，如果真真想利用寒假期間多練習游泳技巧，準備參加班際游泳比賽，請問 1 月份要避開何時去游泳，才不會遇到生理期而掃興？
- (A) 1/15~1/16
 - (B) 1/17~1/18
 - (C) 1/21~1/22
 - (D) 1/30~1/31

三、 題組 27%（共計 9 題，每題 3 分）

(一) 下列為耳朵構造圖，請根據圖示回答下列問題：

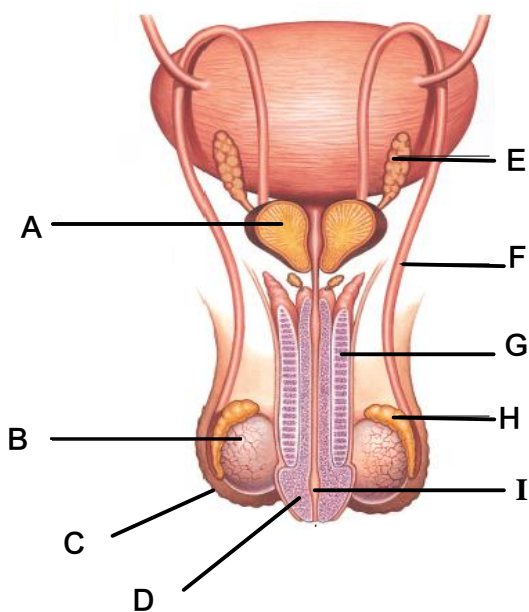
- 26.程軒因為感冒而併發中耳炎，請問引發感染的細菌或病毒是從何處進入中耳，造成耳朵疼痛、流膿和發燒等症狀？
- (A) 乙
 - (B) 丁
 - (C) 庚
 - (D) 壬
- 27.小玉最近發現常常頭暈目眩，發作時整個房子或周圍牆壁都在旋轉，走路時失去平衡感。請問可能與耳朵內哪些構造有關？
- (A) 丙和丁
 - (B) 戊和庚
 - (C) 己和辛
 - (D) 庚和辛
- 28.若要維護耳朵的健康，下列作法何者恰當？
- (A) 每天清潔耳垢，維持耳道暢通，才能維持正常聽力。
 - (B) 為避免耳朵受傷，要用柔軟的棉花棒清潔耳垢。
 - (C) 環境噪音大時，戴起耳機、放大音量聽音樂，是人生一大樂事。
 - (D) 長時間處在高分貝的環境中會造成永久性的聽力喪失，所以要遠離音量大的音源處。

(二)下列為女生生殖器官構造圖，請根據圖示回答下列問題：



- 29.請問精子和卵子會在何處相遇變成受精卵？
 (A) 甲 (B) 乙
 (C) 丙 (D) 丁
- 30.女生進入青春期後會有月經來臨，請問月經是從何處剝落而來？
 (A) 乙 (B) 丙
 (C) 丁 (D) 戊
- 31.有關女生生理保健的觀念，何者敘述是正確的？
 (A) 懷孕期間並不會有月經來臨。
 (B) 大多數的女性會出現腹部劇烈疼痛的經痛現象。
 (C) 多攝取富含鐵質和蛋白質的食物、飲用冰開水可緩解經痛。
 (D) 考試壓力大與經痛無關。

(三)下列為男生生殖器官構造圖，請根據圖示回答下列問題：



- 32.男生進入青春期後，開始長腋毛、陰毛、出現喉結等現象，請問與哪個構造分泌性激素有關？
 (A) 構造 A (B) 構造 B
 (C) 構造 E (D) 構造 H
- 33.請問精液排出體外的構造是哪一個？
 (A) 構造 A (B) 構造 D
 (C) 構造 I (D) 構造 F
- 34.請問精液的成分來自於哪些構造？
 (A) 構造 A、B、H (B) 構造 B、E、H
 (C) 構造 A、B、E (D) 構造 E、G、H

四、閱讀題 6% (共計 2 題，每題 3 分)

青春期長高原則

2020/04/19 自由時報自由健康網

青春期是孩子長大成人的重要階段，不少家長都希望孩子順利「轉骨」、身高長高。醫師建議家長，照顧青春小孩時要把握「兩多（多睡眠、多運動）、兩少（少吃甜食、少吃油炸）」的原則。

中醫科醫師申一中說，許多人會根據女性初經、男性喉結或變聲，來判斷是否進入青春期，但這其實是迷思。他指出，臨床上測量小孩青春身體發育的體表特徵變化，是根據乳房大小、生殖器、睪丸體積、陰毛和腋毛發展等第二外部性徵發育標準來評估。

申一中建議家長，讓青春孩子多睡眠、多運動。孩子在青春腦下垂體分泌的生長激素會刺激骨骼快速成長，想要長高關鍵在於「生長板」，生長激素白天的分泌量比較少，主要集中在晚上 9 到 12 點間分泌最旺盛，他因此建議家長要多督促孩子在 10 點前上床睡覺，且睡足 8 到 9 小時。申一中也建議青春小孩多運動，因為運動能促進生長激素的分泌，同時也可以刺激生長板，加速骨骼的生長與肌肉蛋白的合成速度，使骨骼與肌肉發育。

申一中說，青春小孩也要減少吃甜食、油炸物，含糖食物或飲料屬於「高升糖指數」的食物，會刺激胰島素快速升高，胰島素會與生長激素互拮抗，如果小孩吃太多甜食、飲料，會抑制生長激素分泌。而油炸食物因為熱量高，容易導致肥胖且容易造成性早熟，建議減少食用，以免體脂肪過高，容易干擾內分泌而造成提早發育早熟。

有家長會購買宣稱能「轉大人」的藥材給小孩，不過申一中說，這些藥材未必人人適用，要依個人體質和性別調整。

35.請問下列何者非文章中青春期的長高原則？

- (A) 多運動 (B) 多喝水
 (C) 少吃甜食 (D) 少吃油炸食物

36.上述文章中所提及成長發育的概念，何者正確？

- (A) 轉大人的藥材幫助長高效果好，所以要把握青春時期多攝取。
 (B) 生長激素在白天分泌量比晚上多，利用白天時間多運動有助於長高。
 (C) 過於肥胖會干擾內分泌，造成發育遲緩。
 (D) 評估是否開始進入青春發育，是以乳房大小、生殖器、睪丸體積、陰毛和腋毛發展來做評估。

作答完畢，請再詳細檢查一次！

祝你有個滿意的成績！

新北市立新莊國中 110 學年度第 1 學期第 3 次段考七年級健康與體育(健康教育)
領域試題—答案卷

一、是非題：16%（共計 8 題，每題 2 分）

1	2	3	4	5	6	7	8
B	A	B	B	A	B	B	A

二、選擇題 51%（共計 17 題，每題 3 分）

9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
D	C	A	B	C	B	B	D	C	D
19	20	21	22	23	24	25			
D	A	C	A	C	D	C			

三、題組 27%（共計 9 題，每題 3 分）

26	27	28	29	30	31	32	33	34
D	B	D	A	B	A	B	C	C

四、閱讀 6%（共計 2 題，每題 3 分）

35	36
B	D