

※請用 2B 鉛筆在答案卡上相應的位置畫記

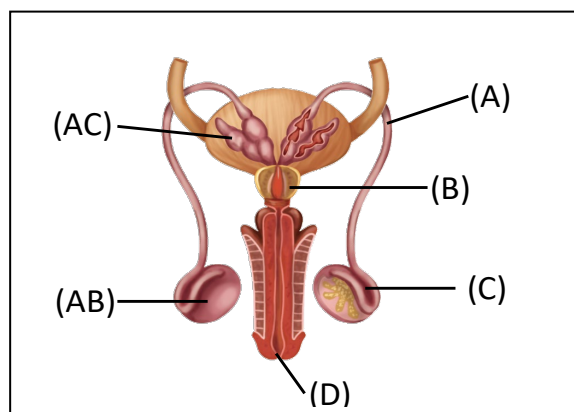
一、是非題：(每題 2 分，共 28 分)

正確請寫 A，錯誤請寫 B

1. 太陽中的紫外線 UVA 波長短且能量強，因此會造成人體皮膚曬傷或曬紅。
2. 時常在心中排演、反省自己的言行以及向優秀的人學習可以改變或增加個人特質魅力。
3. 膀胱可以過濾血液產生尿液，排出人體多餘的水分與新陳代謝的廢物。
4. 丘疹是毛孔阻塞導致細菌過度繁殖引起發炎，形成小而結實的紅色突起。
5. 青春需要足夠的營養來促進發育，刻意節食很可能錯過黃金發育期，嚴重可能會引發貧血、體力不佳，女性甚至會停經的狀況發生。
6. 青春是一生當中儲存骨密度的最佳時期，多攝取富含鈣質及鐵質的食物，能讓骨骼發育地更強壯。
7. 曬太陽有助於促進身體健康、心情愉快。
8. 狐臭好發於腋下，是因為小汗腺分泌的汗水較濃稠油膩，含蛋白質容易被皮膚表面的細菌分解，因此產生味道。
9. 男生的精囊包覆在睪丸外面，透過外表皮膚的皺褶可以調節睪丸溫度，保護精子。
10. 青春期的任務是整合各種不同層面的自我，並發展出自我概念與自我認同。
11. 「自慰」是正常行為，在對身體產生好奇心時須考量個人隱私，若在公共場所自慰，會觸犯法律。
12. 紅豆富含植物性蛋白質，所以屬於豆魚肉蛋類。
13. 「夢遺」是睡覺時，因為神經、肌肉緊張，而出現刺激性的射精行為，將過多的精子排出。
14. 皮膚的皮下組織內有汗腺、皮脂腺、毛囊、血管及神經等構造，汗腺可以分泌汗液來調節體溫；皮脂腺可分泌皮脂來滋潤表皮和毛髮。

二、配合題：(每題 3 分，共 42 分)

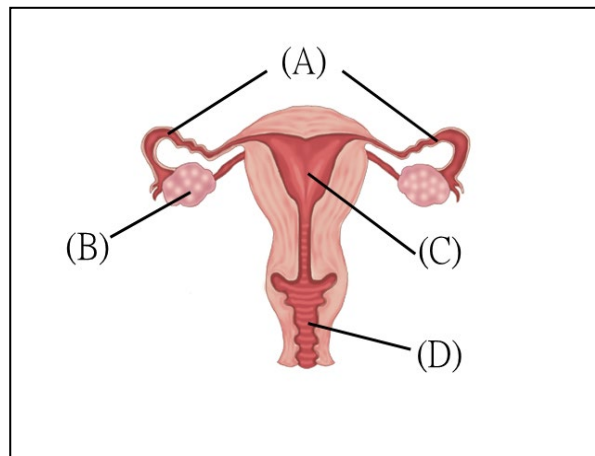
(一)根據下圖並以代號回答下列問題：



班級 座號 姓名

15. 可以儲存及運送精子：_____。
16. 可排尿，也可排出精液的管道：_____。
17. 從青春開始，哪一個開始分泌液體，可與精子、攝護腺混合成精液？_____。
18. 製造精子與男性賀爾蒙：_____。

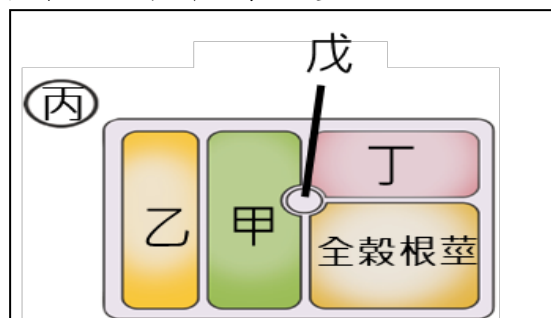
(二)根據下圖並以代號回答下列問題：



19. 何處製造女性荷爾蒙？_____。
20. 自然生產時的產道？_____。
21. 將卵子運送到子宮，在此結合成受精卵？_____。
22. 何者為胎兒發育的場所？_____。

(三)根據下圖並以代號回答下列問題：

關於衛生福利部國民健康署「我的餐盤」，作為飲食選擇時的依據，請依下列六大類飲食，填入正確答案，以了解飲食份量。



23. 每餐 乙 拳頭大，請問乙為 (A) 豆魚蛋肉類 (B) 水果類 (C) 奶類 (D) 全穀雜糧類。
24. 甲 比 乙 多一點，請問甲為 (A) 水果類 (B) 奶類 (C) 蔬菜類 (D) 油脂與堅果種子類。
25. 丁 一掌心，請問丁為 (A) 豆魚蛋肉類 (B) 蔬菜類 (C) 奶類 (D) 油脂與堅果種子類。
26. 每天早晚一杯 丙，請問丙為 (A) 水果類 (B) 奶類 (C) 蔬菜類 (D) 油脂與堅果種子類。

背面尚有試題

新北市立新莊國中 112 學年度第 1 學期第 3 次段考 7 年級健康與體育領域試題卷

(四)根據下表回答問題:

小美是一位月經規律的8年級國中生，上完健康課後她決定紀錄每次月經的時間，以下灰色部分是她月經來記錄的結果:

27. 請問小美的月經週期是幾天?

(A)27天(B)28天 (C)29天 (D)30天。

28. 請問小美12月月經是幾號來?

(A)15號 (B)16號 (C)22號 (D)29號。

10 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				

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		

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						

三、閱讀題：（每題3分，共30分）

(一)依據題意，回答下列各題：

【健康與營養】學童過胖過瘦比持續增加 營養不均情況要注意！ 資料來源：食力新聞

2023/06/01 審稿編輯：林玉婷

食農教育中，健康營養的重要性不可忽視，正確的營養攝取有助於兒童和青少年的體格健康、免疫力提升以及學習能力的提高，而從兒童到成人不同的年齡階段，通過食農教育，人們可以懂得選擇食材和營養來源、知道如何均衡飲食、培養良好的飲食習慣。維持良好的飲食習慣可以降低肥胖、心臟病、糖尿病和某些癌症等慢性疾病的風險。「第一期食農教育推動計畫（112~116 年）」的其中一主軸便是「培養均衡飲食觀念、減少食物浪費」，建立均衡飲食觀念及習慣，將落實不只是體位健康，還有口腔保健、視力保健等其他身體健康。全台灣中小學童過瘦、過胖比例逐年增加學會均衡飲食控制體位也是一種能力。

根據《食力》的數據調查，「13 歲以上人口過重肥胖比」從 2022 年的 38.1%增加到 41.83%，成長率足足接近 9.8%，並已超過聯合國所統計的全球平均肥胖率 38%。此外值得關注的是，健康體位指標「國小學童過瘦比」、「國中學童過瘦比」逐年都在增高，學童過瘦可能對體態和健康會產生相關負面影響，像是生長發育受阻、免疫力下降、缺乏能量和營養素等。

而透過飲食教育學習如何攝取適當營養、均衡的飲食就相當重要，如了解六大營養素、多樣化飲食、限制糖的過量攝取，甚至是每日飲水量。無論是過瘦、過重還是肥胖，都是屬於營養不良，學習食物對身體的影響，培養選擇健康食物的能力，這些是應該要從小養成的飲食習慣，甚至也是大眾需具備的能力。

視力保健與飲食均衡也有關！新北市最多學校獲選健康促進獎項

(二)依據題意，回答下列各題：

均衡飲食除了可以幫助健康體位，還有什麼益處？事實上均衡飲食包括攝取多種營養素，例如維生素 A、C、E、維生素 B 群、Omega-3 脂肪酸、抗氧化劑等，這些營養素對眼睛的健康和視力有著重要作用，也可以降低發生眼部疾病的風險，例如，攝取足夠的維生素 A 有助於預防夜盲症和乾眼症，攝取維生素 C 和 E 則有助於保護眼睛組織免受氧化損傷。因此 2023 年食育力城市大調查也將教育部「健康體位績優學校」、「口腔保健績優學校」、「視力保健績優學校」3 個健康促進項目最新一屆的學校獲獎名單新增至本次的指標評比中，其中新北市獲獎校數最多，顯示新北市在健康營養上的重視與投入，也讓新北市在「教育與文化」分項中拿下第 4 名的好成績。

期望將來不論是地方政府或是學校，都能正視體位不健康比例逐年攀升的現況，並增加相對應的推廣活動。

29. 關於均衡飲食對眼睛健康的影響何者有誤？
 (A)維生素A能預防夜盲症和乾眼症 (B)維生素C和E有助於保護眼睛組織免受氧化損傷 (C)維生素D能降低眼部疾病風險 (D)均衡飲食能增加視力的保健。
30. 飲食教育的目的是什麼？(A)學習如何攝取適量營養素 (B)培養選擇健康食物的能力 (C)達到均衡飲食 (D)以上皆是。
31. 有關維持良好飲食習慣的好處，根據文章，下列何者沒有提到？(A)可降低肥胖 (B)可降低心臟病 (C)可增加身高 (D)可降低糖尿病。
32. 根據本文敘述，下列何者正確？(A)「13歲以上的人口過重肥胖比」低於聯合國平均 (B)過瘦或過胖都屬於營養不良(C)健康體位指標「國小學童過瘦比」、「國中學童過瘦比」逐年下降 (D)良好的飲食習慣，成年之後再培養練習即可。
33. 食農教育中，健康營養對兒童和青少年的影響主要有哪些？(A)學習能力提升 (B)體格健康 (C)免疫力提升 (D)以上皆是

醫師，我的孩子真的開始發育了嗎？

資料來源：中國醫訊第 186 期

中國醫藥大學兒童醫院王仲興主任

青春期的提早將影響未來身高

男生與女生在青春期的表現有所不同，女生的青春期是以乳房發育為第 2 性徵的開始，初期常常會因兩側不對稱而引起家長過度焦慮，此時也會伴隨著身高的快速成長（平均每年約成長 8 公分），再隔半年至 1 年後，就會長出細而直的陰毛，平均 2 年至 2 年半待胸部發育後，初經來潮。男生則以睪丸變大為青春期的開始，但因不易觀察而容易被忽略。一般而言，女生約在 8-13 歲之間、男生約在 9-14 歲之間進入青春期，這 20-30 年來營養改善，加上環境變化，現在的女生要比過去提早約 1-2 年開始乳房發育或初經來潮，男生則較不一致。大家必須了解，影響成人身高非常關鍵的一個因素便是進入青春期的時間及當時的身高，越早進入青春期的兒童，個子雖然會比當時同年齡及同性別的小孩高，但這只是假象，他們最後達到的成人身高卻是比較矮的。

性早熟的界定及發生原因

醫學上把女生早於 8 歲之前就有乳房發育，或初經在 10 歲之前來臨，以及男生早於 9 歲之前有睪丸發育，稱之為性早熟。性早熟依發生原因可分為中樞性（又稱真性）及周邊性（又稱假性），前者較為常見且大部分原因不明（女生多屬此類，男生則可以約有一半甚至更高的機率是屬於病理性）。

中樞性（真性）性早熟

須先排除腦部方面的病變如腦瘤、腦部外傷、腦部感染如腦膜炎、腦炎或腦部化膿，以及其他腦部先天或後天發育的問題。若為原因不明者，治療可使用促性腺激素釋放素類似劑，每 1-3 個月施打 1 劑，至少治療 2 年半以上來改善成人身高。

周邊性（假性）性早熟

需找出病因予以治療。可能的病因包括先天性腎上腺增生症、腎上腺腫瘤、卵巢囊腫或腫瘤、睪丸腫瘤，以及環境賀爾蒙如塑化劑等的影響，由於會產生性荷爾蒙而促使青春早期提早發育。

及時治療才可力挽狂瀾

以目前治療中樞性性早熟的經驗來看，使用促性腺激素釋放素類似劑不僅可確實延緩月經來潮的時間，亦可抑制骨齡的成熟，進而增加青春期的生長時間，有助於成人身高的增加。根據統計，接受治療者，每年平均約可增加身高 1-2 公分，不過效果在個體間的差異相當大。一般建議，女生於骨齡 11 歲之前，男生於骨齡 13 歲之前治療的效果會比較好。如果經濟許可，小孩也願意配合，可以同時搭配每日注射生長激素，或者在身高增加不理想時再加上生長激素治療。

促性腺激素釋放素類似劑偶而可見的副作用包括注射部位疼痛、噁心、嘔吐。至於長期使用可能會引起骨質流失而增加罹患骨質疏鬆症的危險，目前尚無定論，但是已有文獻指出，過早的青春發育與乳癌、代謝症候群、第 2 型糖尿病的發生有關，適度的延緩青春發育或許有助減少這類疾病的產生。

飲食和日常要注意的問題

在飲食方面，家長應避免讓孩子食用飼養的早熟動物及禽肉（特別是頸部），以及少吃反季節的蔬菜和水果、速食、油炸類食品、品、某些兒童口服液、補鋅過量，蛋白粉等補品）。不明成分的保健品（包括可入藥的大補類食、某些兒童口服液、補鋅過量、蛋白粉等補品）。

成人化妝品，以及避免過早有不適當的感官刺激（如：偶像劇或情色影像等），建議家長為孩子安排多樣化的飲食型態。

此外，還應減少環境污染的曝露（環境中的類激素污染物如洗滌劑、農藥與塑膠產品等，都會產生一些影響發育的物質），不要讓孩子使用，蛋白質來源以魚類及不同豆類為主但仍應適量，以避免接觸到環境中會干擾內分泌的化學物質，因不適當的環境(物質)刺激也可能誘發青春早期提早報到。

每個人的青春發育，不管是開始的時間或進行的節奏都會有所差異，家長唯有真正了解什麼是正常青春發育並正視這個問題，也不致因為過度擔心而把自己弄得焦慮不安。

34. 青春期的初期常常會因為什麼原因而導致家長過度焦慮？(A)兩側不對稱的乳房發育 (B)身高快速成長 (C)初經來潮 (D)陰毛的生長。
35. 性早熟的定義，下列何者錯誤？(A)女生在 8 歲之前有乳房發育 (B)男生在 9 歲之前有睪丸發育 (C)女生在 10 歲之前初經來臨 (D)男生在 8 歲之前有乳房發育。
36. 進入青春期的時間對未來身高的影響，何者正確？(A)進入青春期的時間會影響孩子的體重而不是身高 (B)進入青春期的時間與未來身高無關 (C)越晚進入青春期的孩子體重會比同年齡同性別的孩子輕 (D)越早進入青春期的孩子身高會比當時同年齡同性別的孩子高。
37. 青春早期發育與下列哪種疾病的發生無關？(A)癌症 (B)心臟病 (C)代謝症候群 (D)第 2 型糖尿病。
38. 家長在孩子的飲食方面應該注意什麼？(A)避免讓孩子食用飼養的早熟動物或禽肉 (B)少吃反季節的蔬菜和水果 (C)避免食用速食和油炸食品 (D)以上皆是。

【寫完請再檢查一次，祝考試順利！】

新北市立新莊國中 112 學年度第 1 學期第 3 次段考 7 年級健康與體育領域解答

配分：1~14 題是非題每題 2 分；15~28 題配合題每題 3 分；29~38 題閱讀題每題 3 分。

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