

※請用 2B 鉛筆在答案卡相應的位置畫記。

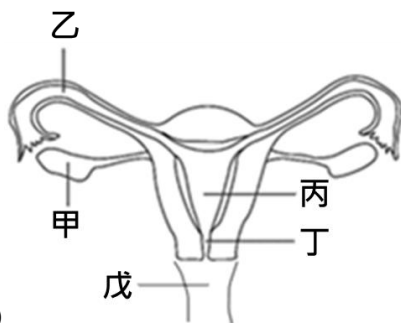
七年____班____號 姓名：_____

一、是非題：(每題 2 分，共 20 分)

正確請選 A，錯誤請選 B

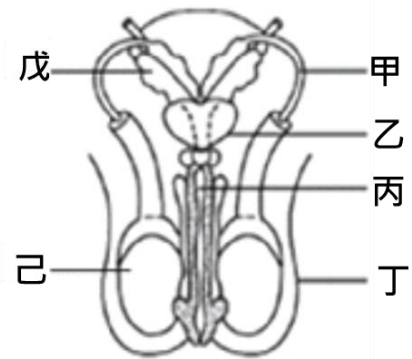
1. 所謂的四低一高的飲食方式是指少油、低鹽、低糖、低味精及高纖。
2. 醣類又稱碳水化合物，應佔我們每日熱量攝取的 60%，缺乏時會引起脂肪代謝異常。
3. 影響健康的因素主要有四個，包含了醫療服務、環境、生活型態和生物遺傳，其中環境是最主要的影響因素，占了 40%。
4. 脂肪分成飽和脂肪酸和不飽和脂肪酸，其中飽和脂肪酸攝取過多，容易導致心血管疾病。
5. 為了達到健康，只需要在體育課上認真運動即可。
6. 均衡飲食、規律運動、壓力與情緒調適、人際關係和充足睡眠，都是影響健康的重要因素。
7. 外食時，盡量攜帶環保袋及環保餐具，除了減少製造垃圾之外，也可以避免化學物質吃進體內。
8. 蔬菜和水果所提供的營養素差不多，不喜歡吃蔬菜的可以用水果來替代。
9. 青少年正在發育，所需要的蛋白質量比成年人多。
10. 鈣跟磷是人體需求量最多的礦物質。

二、選擇題：(每題 3 分，共 21 分)



(圖一)

11. 上圖一為女性生殖器官圖，下列敘述何者正確？(A)甲為胎兒發育的地方(B)乙為製造卵子的地方(C)丙為卵子和精子結合的地方(D)戊為經血排出的地方。
12. 請問七年級打的子宮頸癌疫苗，主要是預防哪裡的細胞癌變？(A)甲 (B)乙(C)丙(D)丁。
13. 月經主要是由何處內膜剝落而形成？(A)甲 (B)乙(C)丙(D)丁。



(圖二)

14. 上圖二為男性生殖器官圖，請問下列哪個構造為了維護精子的活力，具有調節溫度的功能？(A)丙 (B)丁 (C)戊 (D)己。
15. 請問男生所分泌的精液是由哪三個構造所分泌的？(A)甲乙丙 (B)甲乙己 (C)乙丙己 (D)乙戊己。
16. 請問男性賀爾蒙是由哪個地方製造？(A)乙(B)丁(C)戊(D)己。
17. 請問下列哪一個構造具有儲存及運送精子的功能？(A)甲(B)乙(C)丙(D)丁。

三、題組題：(每題 2 分，共 44 分)

(一)

炭治郎 15 歲，身高 165 公分體重 61 公斤；他的妹妹 彌豆子 14 歲，身高 153 公分體重 45 公斤，就你所學的健康知識回答下列問題：

18. 根據上面敘述得知炭治郎和彌豆子正在哪個成長時期？(A)幼兒期 (B)青春期的(C)成年期 (D)老年期。
19. 在此時期兩人身體開始出現明顯差異，這種差異會因為遺傳、營養及環境而有所不同，請問這種差異我們稱為？(A)無性徵 (B)第一性徵 (C)第二性徵 (D)第三性徵
20. 炭治郎在此時期可能面臨哪些情況？(甲)長陰毛 (乙)長喉結 (丙)臀部變寬 (丁)乳房明顯隆起發育(戊)陰莖長度增加 (己)長青春痘 (庚)肩膀變寬(辛)月經來臨 (A)甲乙丙己庚(B)甲丙丁己辛(C)甲乙戊己庚(D)乙丙戊己庚。

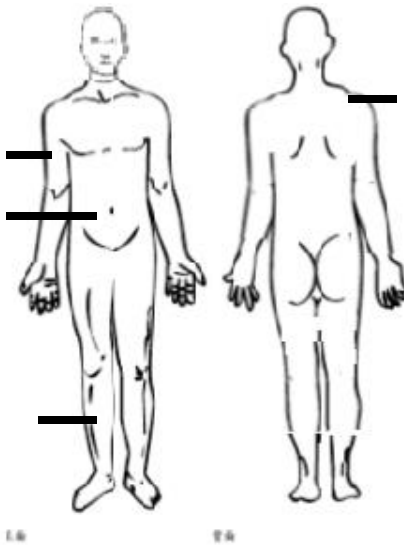
背面尚有試題

21. 彌豆子在此時期可能面臨哪些情況？(甲)長陰毛 (乙)長喉結 (丙)臀部變寬 (丁)乳房明顯隆起發育 (戊)陰莖長度增加 (己)長青春痘 (庚)肩膀變寬 (辛)月經來臨 (A)甲乙丙丁辛 (B)甲丙戊己庚 (C)甲乙丙丁戊 (D)甲丙丁己辛。

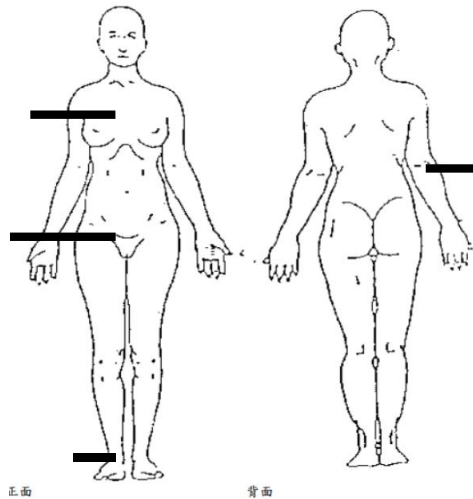
(二)

炭治郎和彌豆子在某一任務中受了重傷，黑色粗線是此次受傷處：

炭治郎



彌豆子



22. 請問炭治郎受傷的部位分別是哪裡？(甲)胸腔(乙)腹腔 (丙)骨盆腔 (丁)上臂(戊)大腿 (己)肩(庚)膝(辛)小腿(壬)踝(癸)腳掌 (A)丙丁己辛 (B)乙丁己辛 (C)丙戊己辛 (D)乙戊己辛。

23. 請問彌豆子受傷的部位分別是哪裡？(甲)

胸腔(乙)腹腔 (丙)骨盆腔 (丁)上臂(戊)前臂(己)肘(庚)膝(辛)小腿(壬)踝(癸)腳掌 (A)甲丙己壬 (B)甲乙己壬 (C)甲丙辛癸 (D)甲乙壬癸。

24. 根據炭治郎受傷的部位，可能傷及哪些器官？(甲)腎臟(乙)肺臟(丙)肝臟(丁)膀胱 (戊)脾臟(己)心臟(庚)內生殖器(辛)胃 (A)甲乙丙戊 (B)甲乙戊辛 (C)甲丙己戊 (D)甲丙戊辛。

25. 根據彌豆子受傷的部位，可能傷及哪些器官？(甲)腎臟(乙)肺臟(丙)肝臟(丁)膀胱(戊)脾臟(己)心臟(庚)內生殖器(辛)胃 (A)乙丁己庚 (B)甲乙丁庚 (C)丙丁己庚 (D)甲丁己庚。

(三) 下表是彌豆子每個月將自己月經來臨的日期塗色做紀錄，請回答以下問題：

109 年 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

109 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					

109 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			

繼續作答下張試卷

26. 請問彌豆子的月經週期是幾天? (A)5 天
(B)27 天(C)28 天(D)29 天。
27. 若以彌豆子的月經週期來估算, 請問下次月經可能何時會來? (A)11/29 (B)11/30
(C)12/1 (D)12/2。
28. 生理期所導致的經痛, 下列紓解的方法何者有誤? (A)熱敷腹部 (B)吃熱甜食 (C)做伸展運動 (D)泡熱水澡。

(四)

尺寸對照表(單位cm)			罩杯對照表(單位cm)	
下胸圍	美製	日製	胸圍差異	罩杯
68~72.5	32	70	10	A
73~77.5	34	75	12.5	B
78~82.5	36	80	15	C
83~87.5	38	85	17.5	D
88~92.5	40	90	20	E
			22.5	F

29. 彌豆子上胸圍 95cm、下胸圍 80cm, 根據上表, 請幫她挑選適合她的內衣, 請問哪件內衣適合她? (A)36B (B)38C (C)80C (D)80B。
30. 這是彌豆子第一次穿內衣, 請協助她如何按照順序正確穿著內衣

(甲)



雙手穿過內衣肩帶, 上身向前傾45度, 扣上後扣。

(乙)



挺直上身, 調整肩帶長度, 以可以伸進一指貼緊皮膚、自由滑動的鬆緊度為佳。

(丙)



活動身體, 看看是否舒適自然。

(丁)



由外向內, 將胸部周邊的肉撥到內衣裡。

- (A)甲丁乙丙 (B)甲乙丙丁 (C)甲乙丁丙
(D)甲乙丁丙。

- (五)炭治郎一群人準備吃中餐, 進入了一家自助餐, 菜單如下:

新莊美味自助餐

(主食、主菜、湯品選 1; 配菜選 2) 任選只要 80 元

主食: 白米粥/糙米飯/白吐司/蔥油乾麵

副菜: 燉煮白蘿蔔/小魚乾莧菜/起司豆腐/
胡蘿蔔炒蛋/筍白筍炒肉絲/炒高麗菜/
野菇菠菜/涼拌木耳

主菜: 清蒸檸檬魚/糖醋里肌/日式炸豬排/
香煎雞腿排

湯品: 清燉牛肉湯/義式蔬菜湯/玉米濃湯/
綜合丸湯

31. 炭治郎前陣子骨折, 醫生建議他要多補充鈣質, 因此你會建議他選哪個副菜? (A)起司豆腐和小魚乾莧菜(B)野菇菠菜和胡蘿蔔炒蛋(C)燉煮白蘿蔔和筍白筍炒肉絲(D)炒高麗菜和涼拌木耳。
32. 承上題, 除了飲食之外, 你也建議他多照太陽, 主要是因為照太陽可以增加?(A)維他命 A (B)維他命 B (C)維他命 C (D)維他命 D。
33. 彌豆子最近生理期剛結束, 你會建議她選哪道湯品? (A)清燉牛肉湯(B)綜合丸湯(C)義式蔬菜湯(D)玉米濃湯。
34. 義勇為了追求健康, 想選擇熱量較低的烹調方式, 下列哪個主菜較適合他?
(A)清蒸檸檬魚(B)糖醋里肌(C)日式炸豬排
(D)香煎雞腿排。
35. 善逸只要想到要決鬥就感到壓力很大, 精神衰弱提不起勁, 你會建議他選哪一道主食?
(A)白米粥(B)糙米飯(C)白吐司(D)蔥油乾麵。
36. 伊之助除了眼睛乾澀外, 晚上看東西時較模糊, 主要是缺乏哪個維生素? (A)維他命 A (B)維他命 B (C)維他命 C (D)維他命 D。

背面尚有試題

37. 承上題，要改善他的狀態，你建議他選擇哪個副菜？(A)小魚乾花生(B)胡蘿蔔炒蛋(C)筴白筍炒肉絲(D)炒高麗菜。
38. 這一群人吃完飯，準備起身前往下個任務地點，為了維持體內循環及代謝，並調節體溫防止中暑，建議每天需喝足水分多少 cc？(A)200cc (B)500cc (C)1200cc (D)2000cc。
39. 為了達到均衡飲食，份量攝取應該根據，衛生福利部國民健康署推廣的「我的餐盤」，請問下列何者正確？
(甲)豆魚蛋肉兩掌心 (乙)每天早晚一杯奶
(丙)水果比菜多一點 (丁)飯和菜要一樣多
(戊)堅果種子一茶匙 (己)每餐水果拳頭大。
(A)甲乙丙丁 (B)甲乙丁戊(C) 乙丁戊己 (D)乙丙丁己。

四、閱讀題：(每題 3 分，共 15 分)

10大護肺食物全攻略！

Heho健康

近期新冠肺炎疫情肆虐尚無疫苗或藥物可以醫治，可是其實在疫情爆發前，肺炎早躍居台灣十大死因的第三名。肺炎白話即「肺部發炎」，一旦罹患會有什麼症狀呢？吃什麼樣的食物可以保護肺功能呢？千禧之愛營養師陳展洵提供以下建議供參考。

肺炎 (Pneumonia) 是下呼吸道感染疾病，最常見的是肺臟受到細菌或病毒感染而發炎，又以肺炎鏈球菌最普遍。若致病原在下呼吸道引起肺實質的發炎反應，患者會開始有呼吸困難、乾咳等症狀；若是發生在免疫力較低的慢性病患者、孩童、老年人身上，容易產生中耳炎、腦膜炎、敗血症等死亡率較高的合併症。

因此，護肺飲食的關鍵在於「預防併發症及體內營養失衡」。例如咳嗽會消耗許多能量，若加上發燒、倦怠導致食慾不振，患者就很有可能體重快速下滑，沒有足夠體力治療，讓死亡風險大增。

營養師認為，在感染肺炎前有較高的免疫能力，也就是平時就保養好肺部，即便感染也比較容易戰勝疾病。列出十種維持熱量與體力的食物，部分的營養素能提高體內抗氧化能力，有助發炎現象的復原。

山藥

內含維生素B群、膽鹼、碘、鈣、鐵等成分，都是身體不能缺少的元素。山藥更含有一種多醣蛋白質-黏質多醣，具抗氧化及免疫調節的功能。

南瓜

南瓜中的β-胡蘿蔔素是呼吸道黏膜第一道防線，可能有助提升上呼吸道抵抗力、舒緩支氣管炎和氣喘的症狀。南瓜連皮蒸軟後一起吃，還可吃到皮上最多的植化素。

鮭魚、秋刀魚

深海魚類富含OMEGA-3脂肪酸，既能對抗發炎、增加呼吸道抵抗力，也能預防肺部氧化產生的壓力，建議每星期吃到3次深海魚。

綜合堅果

堅果屬於油脂類，不僅OMEGA-3脂肪酸含量高，每天1-2匙綜合堅果可滿足一日所需，但也要留意攝取過多的鹽、糖等調味料。因此選購無調味、越接近食物原味的堅果，才能吃進好的脂肪酸同時減少身體負擔。

芭樂、奇異果

肺部的結締組織由膠原蛋白所組成，補充高維生素C的水果有助合成膠原蛋白，吃水果既補水也潤肺，每天一芭樂，就有近200毫克的維生素C；若是牙口不好的長輩，奇異果是不錯的高C選擇。

洋蔥、蘋果

洋蔥與蘋果（尤其是蘋果皮含量最豐富）的槲皮素3 (Quercetin) 是一種多酚類，在營養學中普遍認為是天然的抗組織胺，適度攝取能夠舒緩氣管過敏現象，協同保護呼吸道。

另外，有呼吸道症狀者每天喝足水分1500-2000c.c.有助肺部痰液的排除。同時也提醒大家有足夠睡眠、減少抽菸及暴露在二手菸的環境、戴上口罩遠離空汙環境，才是護肺的不二法門。

40. 下列敘述何者錯誤？(A)山藥具有黏多醣，有抗氧化及免疫調節功能(B)南瓜有β-胡蘿蔔素，可提升呼吸道抵抗力，舒緩支氣管和氣喘(C)肺部的結締組織是由膠原蛋白所組成，補充過高的維生素C會抑制膠原蛋白合成(D)洋蔥、蘋果具有槲皮素是天然抗組織胺，能舒緩氣管過敏，保護呼吸道。
41. 護肺飲食的關鍵在於「預防併發症及體內營養失衡」，如咳嗽會消耗許多能量，若加上發燒、倦怠導致食慾不振，患者就有可能體重快速下降，上述的併發症不包含何者？
(A)中耳炎(B)腦膜炎(C)乾眼症(D)敗血症。
42. 下列配對何者錯誤？(A)山藥-全穀雜糧類 (B)南瓜-蔬菜類(C)綜合堅果-油脂類 (D)鮭魚、秋刀魚-豆魚蛋肉類。
43. 下列食物及營養素含量配對何者有誤？
(A)南瓜-β 胡蘿蔔素(B)鮭魚、秋刀魚-OMEGA 3 脂肪酸(C)洋蔥、蘋果-槲皮素 3 (D)山藥-維生素C。
44. 下列何者是護肺的行為？(甲)每天喝足水分150-200cc(乙)充足睡眠(丙)戴上口罩(丁)不抽菸及二手菸(戊)多吃喉糖(己)多吃蔬果
(A)甲丙丁己(B)乙丙丁己(C)乙丁戊己 (D)乙丙丁戊。

試題結束



寫完記得
檢查!!

新北市立新莊國中 109 學年度第 1 學期第 3 次段考 7 年級健康與體育(健教)

領域試題解答

1. B	2. A	3. B	4. A	5. B
6. A	7. A	8. B	9. A	10. A
11. D	12. D	13. C	14. B	15. D
16. D	17. A	18. B	19. C	20. C
21. D	22. B	23. A	24. D	25. A
26. B	27. B	28. D	29. C	30. A
31. A	32. D	33. A	34. A	35. B
36. A	37. B	38. D	39. C	40. C
41. C	42. B	43. D	44. B	