

高雄市鼓山高中 **111**學年度第**1**學期 第二次段考《國三》健康與教育科 試題卷

※考試範圍：第 **1、2** 篇 P6-P71 ※畫卡代碼：14

年 班 座號： 姓名：

一、單一選擇題 **50** 題 (1 題 2 分 共 **100** 分)

1. () 15 歲喬佑體重 70 公斤，大部分時間是坐著看書寫字，是屬於何者工作活動者呢？ (A)輕度工作 (B)中度工作 (C)中重度工作 (D)重度工作。
2. () 關於哺乳期營養的說明，以下何者錯誤？ (A)哺乳的媽媽在哺乳期不要刻意減重，低熱量飲食 (小於 1800 大卡) 可能會影響乳汁分泌 (B)攝取適量的豆魚蛋肉類，可以獲得足夠的蛋白質、鈣質及鐵質 (C)多喝水、湯汁或新鮮果汁等液體，會使得乳汁濃度變淡，不利寶寶成 (D)盡量避免喝含咖啡因的飲料，以降低對寶寶夜間睡眠干擾。
3. () 青春期的常會出現哪些飲食問題而影響身體的健康，下列何者為非？ (A)重視早餐 (B)乳製品攝取不足 (C)零食當正餐 (D)飲食不均衡。
4. () 全國消費者服務專線電話是？ (A) 165 (B) 1925 (C) 1950 (D) 1995。
5. () 關於體脂肪的敘述，以下哪些正確？甲—攝取的熱量超過身體需要量時，就會轉變成脂肪儲存起來，成為「體脂肪」；乙—體脂肪對身體具有保護作用，如：潤澤皮膚、保暖等；丙—過多的內臟脂肪，會對身體造成危害；丁—男性因活動量大，需較多熱量，所以身體脂肪量女性比例較高。(A)甲乙丙(B)甲丙丁(C)乙丙丁(D)甲乙丙丁。
6. () 網路消費時，萬一不慎發生網路詐騙，應該撥打以下哪隻反詐騙專線報案？(A) 104(B) 165(C) 188(D) 1999
7. () 想減輕 1 公斤的體重，需消耗多少大卡的熱量？ (A) 5000 大卡 (B) 7000 大卡 (C) 7700 大卡 (D) 10000 大卡。
8. () 暴食症的患者會有以下哪些狀況？甲—害怕肥胖，多為長期反覆減重的人；乙—通常會先從節食行為開始，節食使患者陷入飢餓狀態，卻無法減輕體重，或達不到自己的要求，於是開始藉由暴食來滿足內心的空虛。但是在狂吃後，為了去除內心的罪惡感，又會以催吐或服用瀉藥的方式，清除吃進的食物；丙—長期下來，常會併發食道炎、腸胃炎、新陳代謝失常等疾病；丁—某些患者可能會同時有暴食症和厭食症。(A)甲乙丙 (B)甲丙丁 (C)乙丙丁 (D)甲乙丙丁。
9. () 奶類等乳製品如果攝取不足，會缺乏以下哪種營養素，對生長發育有很大的影響？ (A)鈣質 (B)鐵質 (C)維生素 A (D)維生素 C。
10. () 關於飲食問題對健康的影響，下列敘述何者錯誤？ (A)常吃零食、含糖飲料，容易吃進大量的鈉、油脂與糖，還可能因熱量攝取過多造成身體負擔或肥胖的發生 (B)少吃或不吃早餐，會使血糖濃度不能及時補充，容易出現頭昏心慌、四肢無力、精神不振等症狀，影響正常工作與學習 (C)常喝碳酸飲料如：可樂、汽水，會妨礙鐵質的吸收或增加鐵質流失 (D)三餐不規律容易導致胃黏膜損傷引發胃炎，出現胃痛現象，也可能出現營養不良、低血糖、低血壓而頭暈，導致身體虛弱而容易生病。
11. () 「基因改造」是指科技對食物造成改變，讓食物的選擇更多元，因此我們應具備下列何種正確觀念？ (A)研究證實基因改造食品對人體健康有害 (B)凡是以基因重組技術所衍生的食品，皆稱為「基因改造食品」 (C)基因改造食品不需要特別標示 (D)市面上常見的基因改造食品，是源自於基因改造的肉類及其相關產品。
12. () 關於體脂肪的敘述，以下何者正確？ (A)體脂肪對身體只有壞處 (B)規律的重量訓練，會增加體脂肪 (C)身體水腫是因為體脂肪增加，使得水分不易排出 (D)體脂肪可分為皮下脂肪和內臟脂肪。
13. () 反詐騙電話號碼是？ (A) 113 (B) 165 (C) 1995 (D) 1999。
14. () 體重過重會對人體造成很大的負擔，對健康帶來負面的影響，下列何者並非體重過重可能帶來的症狀或疾病 (A)髮量減少 (B)腰椎負荷增加 (C)高血脂 (D)痛風。
15. () 小芒一直想減肥，但又怕影響健康，於是她去找了減重的相關資料，請問下列何項資料有錯誤？ (A)代餐法無法永久使用 (B)服用衛生福利部核准的減肥藥，不會有任何副作用 (C)單一食物減肥法容易有營養不均衡的問題 (D)斷食法易造成體內缺乏營養素，身體器官會出問題。
16. () 山泊 (男) 與英台 (女) 腰臀比均是 0.85，請問兩者腰臀比狀況是屬於？ (A)山泊肥胖；英台肥胖 (B)山泊肥胖；英台正常 (C)山泊正常；英台肥胖 (D)山泊正常；英台正常。
17. () 對於一個需要減肥的人來說，下列哪一組食物是較佳的選擇？ (A)雞腿飯一份、玉米濃湯一碗 (B)不吃飯，只吃零食 (C)鮭魚飯一份、奇異果一個 (D)炸雞一塊、中包薯條一包、中杯可樂一杯。
18. () 關於增加骨質密度，避免骨質疏鬆，以下敘述何者為非？ (A)適度的曝曬陽光，身體會產生維生素 E，幫助鈣質的吸收 (B)運動可以幫助鈣質存留在骨頭內，所以要多運動 (C)多吃鈣質豐富的食物，如：乳製品、傳統豆腐、莧菜、地瓜葉 (D)烹調時可利用醋、檸檬等酸性物質，讓食物中鈣質流出，幫助人體吸收。
19. () 人體是由水分、骨骼、脂肪組織、肌肉等所組成的，請問下列關於人體組成的敘述，何者錯誤？ (A)青春期的正在發育，體重的增加是器官與肌肉在發育 (B)成年後體重的增加則是水分、肌肉脂肪量的增加 (C)脂肪可

以潤滑皮膚，占體重比例越多越好 (D)通常男性的肌肉組織較多，女性的脂肪組織較多。

20. ()關於BMI的說明，以下何者錯誤? (A)聯合國世界衛生組織 (WHO)建議用BMI來界定體重過輕、健康體重、體重過重 (B)BMI數值過高的人，罹患許多疾病的風險與死亡率比健康體重的人要大 (C)各個年齡層BMI的標準都相同 (D)BMI無法呈現體脂肪的狀況。
21. ()小月身高160公分，體重68公斤，腰圍79公分，則她的身體質量指數(BMI)為何? (A)26.6 (B)2.56 (C)3.46 (D)23.5。
22. ()關於健康食品的說明，以下哪些正確? 甲—健康食品是指有特定的保健功效，是以治療或矯治疾病為目的食品；乙—健康食品必須向衛生福利部提出申請，經審查產品所標示的功能，通過檢驗後才能標示為健康食品；丙—有健康食品標章代表此食品對人有益無害；丁—就算是健康食品的廣告內容，也需理性分析其真實性，懷疑是否有誇大不實的療效。 (A)甲乙丁 (B)甲乙丁 (C)甲丙丁 (D)甲乙丙丁。
23. ()黛玉最近在進行番茄減肥法，三餐都只吃番茄，請你評估這樣的作法，對健康有何影響? 甲—攝取的熱量偏低；乙—營養素不足，缺乏醣類、蛋白質與脂肪，很快就會感覺體力不濟；丙—身體基礎代謝率下降；丁—長期下來，營養嚴重失衡下反而讓身體出現狀況，如：月經停止或是營養不良等。 (A)甲乙丙 (B)甲乙丁 (C)甲丙丁 (D)甲乙丙丁。
24. ()關於體重的說明，以下何者為非? (A)「體重」是指組成身體所有物質的總重，包括骨骼、肌肉、水分與體脂肪等 (B)青春期體重的增加，代表各器官與肌肉的發育 (C)發育完成之後，體重的增加則表示身體中的水、肌肉與體脂肪產生「質」的變化 (D)規律的重量訓練，則會增加肌肉的重量。
25. ()體重過輕的人容易有以下哪些健康困擾? 甲—指甲脆弱；乙—怕冷；丙—頭暈；丁—血糖及血壓過低。 (A)甲乙 (B)甲丙丁 (C)乙丙丁 (D)甲乙丙丁。
26. ()懷孕期間要多攝取以下哪些營養素? 甲—維生素D；乙—鈣質；丙—鐵質；丁—膳食纖維。 (A)甲乙丁 (B)乙丙丁 (C)甲乙丙 (D)甲乙丙丁。
27. ()關於我們對體型的看法，以下說明何者錯誤? (A)個人的體型價值觀是一成不變，只要形成就不會再改變 (B)家庭的飲食型態與父母的觀念會影響我們對體型的看法 (C)青少年對於體型的評判，可能受到同儕、家人、媒體、網路等資訊的影響 (D)受到文化差異和經濟發展的影響，不同時代與國家，看待體型與外表的標準可能有所不同。
28. ()以下哪些屬於「未精製」主食品? 甲—甘薯；乙—玉米；丙—全麥食品；丁—燕麥。 (A)丙丁 (B)乙丙丁 (C)甲乙丙 (D)甲乙丙丁。
29. ()有關於基礎代謝率對人體的影響，其中不包括? (A)二十五歲以後，平均每十年約降低2~5% (B)年齡越大，代謝越好 (C)如果食量一直沒變，又無法消耗多餘的熱量，就會愈來愈肥胖 (D)是維持人體重要器官運作所需的最低熱量。
30. ()「生酮飲食法」是最近盛行的減重方式，下列說明哪些正確? 甲—是一種高脂肪，充足蛋白質，低碳水化合物飲食；乙—原理是由於體內缺乏葡萄糖提供能量，身體就改以分解脂肪所產生的酮體作為替代能源；丙—使用時必須非常小心，有可能會有代謝性酸中毒或是血脂異常等副作用。 (A)甲乙 (B)乙丙 (C)甲丙 (D)甲乙丙。
31. ()小鈞是一個身高170cm的國三學生，他的腰圍是34吋，臀圍是33吋，請問若以腰臀比來看，小鈞屬於以下何種體型? (A)過瘦 (B)正常 (C)肥胖 (D)無法判斷。
32. ()厭食症的患者會有以下哪些狀況? 甲—非常在意自己的身材，一直認為自己過胖；乙—拒絕進食、過度劇烈運動、服用瀉藥或利尿劑；丙—厭食症患者沒有得到適當的治療，長久下來會有低血壓、低體溫、掉髮、血中蛋白質不足，甚至月經停止的問題；丁—女性罹患厭食症的問題較男性嚴重。(A)甲乙丙 (B)甲丙丁 (C)甲乙丁 (D)甲乙丙丁。
33. ()關於代餐的說明，以下何者錯誤? (A)代餐為取代部分正餐的食物 (B)代餐食品內容物具有高纖維、低熱量、易有飽足感的特性 (C)原理是利用攝取熱量攝取小於身體需求量，因而減重 (D)停止使用代餐後恢復原來飲食型態，體重不會復胖，是良好的減重方式。
34. ()關於體重過輕者的敘述，下列何者錯誤? (A)掉頭髮 (B)血糖及血壓過低 (C)指甲堅硬不容易斷裂 (D)女性月經減少甚至停經。
35. ()關於肥胖對健康的影響，以下何者為非? (A)比起健康體位者，肥胖者發生糖尿病、代謝症候群及血脂異常的風險超過三倍 (B)比起健康體位者，肥胖者發生高血壓、心血管疾病、膝關節炎及痛風有兩倍風險 (C)國人十大死因都與肥胖有關 (D)青少年時期若無法維持健康體位，培養好的生活型態，會使糖尿病、高血壓等慢性疾病提早報到。
36. ()懷孕媽媽多攝取綠葉蔬菜，能獲取以下哪一種能幫助寶寶神經發育的營養素? (A)葉酸 (B)維生素D (C)鈣質 (D)鐵質。

37. ()關於基礎代謝率的敘述，以下何者錯誤？ (A)是維持人體重要器官運作所需的最低熱量 (B)一般來說，二十五歲以後，基礎代謝率平均每一年約降低2~5% (C)基礎代謝率會隨年齡增長而逐漸下降 (D)中年肥胖就是因為基礎代謝率降低，如果食量一直沒變，又無法消耗多餘的熱量，肥胖就會發生。
38. ()以下是厭食症與暴食症的比較，何敘述有誤？(A)都非常在意自己的身材 (B)都會出現過度減肥的行為(C)某些患者會同時有暴食症和厭食症(D)都是生理方面的疾病。
39. ()性別與體脂肪的關係，以下何者錯誤？ (A)體脂肪在男、女性身體的分布位置不同，男性的體脂肪多儲存於臀部及大腿，而女性的體脂肪多儲存於腹部 (B)女性可能因懷孕時內分泌變化影響，增加體脂肪囤積 (C)成年女性體脂肪超過30%，屬於肥胖 (D)女性需要為孕育下一代做準備，所以身體脂肪量比例較男性高。
40. ()厭食症患者，在健康上容易出現下列選項中的哪些問題？①運動時會呼吸困難；
②女性月經減少，甚至停經；③骨質疏鬆、指甲脆弱；④心臟負擔加重；⑤血糖及血壓過低、貧血；⑥頭暈、掉頭髮(A)①②④⑥ (B)②③⑤⑥ (C)①③④⑥ (D)①②③⑥。
41. ()以下哪些是增強心肺功能的運動所帶來的好處？甲—增進心、肺及血液循環等功能；乙—消耗能量、減肥；丙—預防糖尿病、高血壓、心血管疾病、增強抵抗力及預防感冒等；丁—讓人快樂、心情平靜。(A)甲乙丙 (B)乙丙丁 (C)甲乙丁 (D)甲乙丙丁
42. ()銀髮族為避免骨質疏鬆，需要多攝取鈣質，以下哪些屬於高鈣食物？甲—傳統豆腐；乙—豆漿；丙—地瓜葉；丁—鮮奶。(A)甲乙丁 (B)乙丙丁 (C)甲丙丁 (D)甲乙丙丁。
43. ()肥胖的人容易有以下哪些健康困擾？甲—造成不孕、生長激素變少；乙—導致關節病變；丙—皮膚乾燥、鬆弛；丁—癌症發生率提高。(A)甲乙丁 (B)甲丙丁 (C)乙丙丁 (D)甲乙丙丁。
44. ()所謂的「生酮飲食法」就是利用高脂肪、低碳水化合物的飲食來減重，請問下列何者不是生酮飲食法，可能對健康帶來的負面影響？ (A)血脂異常 (B)代謝性酸中毒 (C)心血管疾病 (D)營養素缺乏。
45. ()以下哪些食物富含維生素D？甲—綠色蔬菜；乙—魚類；丙—雞蛋；丁—菇菌類(黑木耳、香菇)。(A)甲乙丁 (B)乙丙丁 (C)甲乙丙 (D)甲乙丙丁。
46. ()攝取過多的鈉，易造成高血壓，下列哪些屬於高鈉食物？甲—洋芋片；乙—泡麵；丙—麵線；丁—沙茶醬。(A)乙丁 (B)甲乙丙 (C)甲丙丁 (D)甲乙丙丁。
47. ()許多人盲目減重塑身，導致體重過輕，同時也帶來健康上的隱憂，請問下列何者不是體重過輕所造成的影響 (A)停經 (B)皮膚失去光澤 (C)骨質疏鬆症 (D)關節炎。
48. ()體重過重的人，在健康上容易出現下列選項中的哪些問題？①運動時會呼吸困難；②骨質疏鬆；
③心臟負擔加重；④造成皮膚疾病；⑤血糖及血壓過低、貧血；⑥影響內分泌系統
(A)①②④⑥ (B)②③④⑤ (C)①③④⑥ (D)①②③⑥。
49. ()銀髮族骨質比較疏鬆，發生骨折的機會增加，以下哪些方式可預防骨質疏鬆症？甲—減少使用含咖啡因高的食物，避免食物中的鈣質流失；乙—烹調時可利用醋、檸檬等酸性物質，讓食物中鈣質流出，有助人體吸收；丙—運動可以幫助鈣質留在骨頭內，所以要養成運動的習慣；丁—適度的曝曬陽光，身體會產生維生素C，幫助鈣質的吸收。(A)甲乙丙 (B)甲乙丁 (C)乙丙丁 (D)甲乙丙丁。
50. ()關於增強肌肉及關節柔軟度的運動，下列敘述何者是正確的？ (A)建議兩天一次，每回合反覆三次，做三回合。每回合中間休息3分鐘 (B)伸展操、太極拳、外丹功、瑜伽屬於此類運動 (C)可預防糖尿病、高血壓、心血管疾病、增強抵抗力及預防感冒等 (D)能消耗能量、幫助減肥。

