

座號：_____ 姓名：_____

科目代碼:12

一、單選題：每格 2 分、共 100 分

- () 1. 下列何者不是體脂肪的功能？ (A)幫助保暖 (B)潤澤皮膚 (C)保護內臟 (D)讓人更聰明
答案：(D)
- () 2. 下列何者不是維持理想體重的方法？ (A)均衡營養 (B)適當的運動量 (C)良好的生活習慣 (D)吃減肥藥
答案：(D)
- () 3. 下列哪一項烹調方式，會使食物熱量增高？ (A)清蒸 (B)水煮 (C)油炸 (D)涼拌
答案：(C)
- () 4. 一個人能妥善處理自己及他人情緒的能力，我們稱之為「情緒智商」，請問英文簡稱為何？ (A)EQ (B)IQ (C)SQ (D)HQ
答案：(A)
- () 5. 湘湘讀到一篇社群網站的貼文，標題是「女藝人體重不該超過 50 公斤」，發現該篇貼文出自一個陌生的個人帳號，且資料都擷取自別的新聞，在文章最後附上某個廠商新推出的飲品銷售連結，號稱可以讓人苗條美麗。請判斷這篇貼文想要推銷或強調的是什麼？ (A)廠商的產品 (B)減肥新觀點 (C)女藝人體重 (D)新聞台的廣告
答案：(A)
- () 6. 小佐非常在意自己的外表，也在乎同學對自己外型的評價。下列何種狀況可能出現在他身上？ (A)可減輕壓力 (B)能加強自信 (C)焦慮、憂鬱與孤僻 (D)有助於個人的生長
答案：(C)
- () 7. 青少年容易認為自己是他人眼中的焦點，此一現象稱為什麼？ (A)想像觀眾 (B)自我悅納 (C)健康體位 (D)自我意識
答案：(A)
- () 8. 下列因素有幾項會影響我們的體型？
(甲)遺傳 (乙)性別 (丙)生活習慣 (丁)運動習慣 (A)一項 (B)二項 (C)三項 (D)四項
答案：(D)
- () 9. 下列何者並非健康的體型價值觀？ (A)欣賞自己的體型 (B)以健康生活為目標 (C)每天規律運動 (D)追求纖細的體型
答案：(D)
- () 10. 以下關於體型的敘述，下列何者為錯誤？ (A)唐朝喜愛女性豐腴的身材而現代女性卻崇尚纖細，兩種體型價值是受到媒體的影響 (B)青少年在追求媒體塑造的美麗形象時，容易迷失自我 (C)社會對不同性別的期待有差異 (D)過胖的人可能會在人際互動上產生自卑的情形
答案：(A)
- () 11. 小謙為了準備學校的舞蹈比賽，積極管理自己的體型，除了增加運動，大部分的時間幾乎都不吃東西，天天在鏡子前檢視自己的身材，看到體重計上的數字增加便擔心得無法入眠。請問小謙的情況可能是罹患了什麼症狀？ (A)拒學症 (B)暴食症 (C)過瘦症 (D)厭食症
答案：(D)
- () 12. 下列何者是肥胖容易產生的現象？ (A)常在肚皮發生對磨疹 (B)運動時，呼吸和緩、順暢 (C)關節因支撐重量而更有承重力 (D)影響內分泌，造成不孕、癌症發生率提高
答案：(D)
- () 13. 下列有關體重的資訊，請選出最正確的選項？
(甲)體重是指身體組成成分中，脂肪組織所占的比率
(乙)計算身體質量指數是最客觀且唯一的體位評估方式
(丙)青春期之前體重的改變，代表身體質、量的成長
(丁)青春期之後，體重的變化代表身體中的水、肌肉與體脂肪產生量的變化 (A)甲乙 (B)丙丁 (C)甲丁 (D)以上皆是
答案：(B)
- () 14. 過度在意外表、體型會造成心理上的疾病，下列有關體重所引起心理疾病的敘述，何者錯誤？ (A)通常都很在意體重與身材 (B)大多數患者都只出現暴食症或厭食症其中一種病症 (C)表示出現生理與心理的脫序現象 (D)治療時，除營養的補給外，必須兼以心理的輔導諮商
答案：(B)
- () 15. 雯雯對身材和體重過分重視，雖然已低於標準體重，但她仍不滿意自己的身材，常把減肥掛在嘴邊，拒絕進食。她很有可能患了何種心理疾病？ (A)厭食症 (B)暴食症 (C)憂鬱症 (D)躁鬱症
答案：(A)
- () 16. 下列對體重的敘述，何者正確？ (A)不管是幾歲，只要是體重的增加，就是體脂肪變多 (B)體重是指體脂肪的重量 (C)判斷是否肥胖最客觀的方式就是看體重是否在健康範圍 (D)體重的改變可以提醒我們注意生理機能正在變化的訊息
答案：(D)
- () 17. 下列有關體脂肪的敘述，何者錯誤？ (A)年齡與體脂肪增加無關 (B)熱量攝取過多時，體脂肪會增加 (C)多吃少動的生活習慣，容易增加體脂肪 (D)通常女性體脂肪的標準值會略高於男性

答案：(A)

- ()18. 近年來厭食症及暴食症的患者有愈來愈多的趨勢，關於此兩種疾病，以下何項敘述是錯誤的？ (A)都是屬於一種心理疾病 (B)厭食症患者即使體重過輕，仍害怕體重增加 (C)暴食症患者會採催吐等方式，來避免體重增加 (D)厭食症患者無法控制自己攝取過量的行為，經常飲食過度

答案：(D)

- ()19. 以下哪些是「泡芙族」的身體特徵？
(甲)體型肥胖 (乙)體脂肪過高 (丙)肌肉量不足 (丁)骨質密度低 (A)甲乙丁 (B)甲乙丙 (C)乙丙丁 (D)甲丙丁

答案：(C)

- ()20. 下列有關體脂肪率的敘述，何者正確？ (A)體脂肪無法測量 (B)是判別胖瘦的客觀方式 (C)與身體健康的影響沒有關係 (D)過低的體脂肪率，是造成各種慢性疾病的主要導火線

答案：(B)

- ()21. 下列有關女性體脂肪的敘述，何者不正確？ (A)體脂肪過低會影響女性賀爾蒙的分泌 (B)30歲以下女性的標準體脂肪率是14~20% (C)體脂肪會影響月經週期，所以減重時必須留意 (D)青春期女性生長發育時比男性需要較多的體脂肪參與

答案：(B)

- ()22. 以下有關錯誤減重方式和後遺症的配對，何者正確？ (A)幾乎完全不進食——新陳代謝降低 (B)飲食中完全杜絕澱粉攝取——影響脂溶性維生素吸收 (C)埋線或針灸——酮酸中毒 (D)完全不吃肉類和油脂——過敏反應

答案：(A)

- ()23. 因快速減肥對身體造成的危害中，下列敘述何者為非？ (A)易生痘痘 (B)皮膚膚質變差 (C)髮質滑潤有彈性 (D)嚴重時會引起掉髮

答案：(C)

- ()24. 下列哪一種情況可能造成體重增加？ (A)運動流汗 (B)規律重量訓練 (C)糖尿病患者身體無法吸收葡萄糖 (D)每餐減少攝取多餘的糖分和油脂

答案：(B)

- ()25. 以上有關飲食控制的敘述，何者正確？
(甲)完全不吃飯、麵，可能導致酮酸中毒
(乙)完全不吃油脂，會影響維生素A、D、E的吸收
(丙)酥脆食物中的反式脂肪，會增加血液中的高密度膽固醇 (A)甲乙 (B)乙丙 (C)甲丙 (D)甲乙丙

答案：(A)

- ()26. 以下藥物哪幾種最常被濫用為減肥藥？
(甲)安非他命 (乙)利尿劑 (丙)緩瀉劑 (丁)甲狀腺素 (A)甲乙丙丁 (B)乙丙丁 (C)甲乙丁 (D)丙丁

答案：(A)

- ()27. 下列哪一項屬於有氧適能運動？ (A)慢跑 (B)跳高 (C)跳遠 (D)舉重

答案：(A)

- ()28. 君君體重55公斤，和同學玩了二小時的排球，排球所消耗的單位熱量是5.1大卡，請問君君在這項活動中消耗多少大卡？ (A)280.5大卡 (B)561大卡 (C)1122大卡 (D)110大卡

答案：(B)

解析：(B)5.1×55×2=561大卡

- ()29. 下列何者是正確的減重之道？ (A)以飲食控制及適量運動持續減重計畫 (B)以禁食晚餐的方式減重 (C)吃電視上所賣的減肥中藥 (D)食用名人介紹的減肥食品

答案：(A)

- ()30. 為了維持理想體重，我們應該從青少年開始培養哪些健康的生活方式？ (A)用餐時細嚼慢嚥 (B)少吃零食 (C)餐後養成刷牙習慣 (D)以上皆是

答案：(D)

- ()31. 形成肥胖的諸多原因中，不包括下列哪一項？ (A)藥物的影響 (B)精神活力充足者 (C)內分泌功能失調 (D)新陳代謝障礙

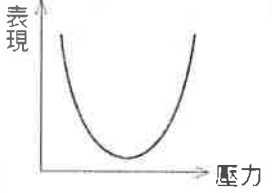
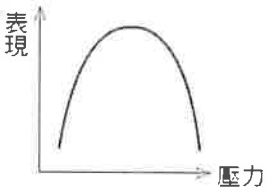
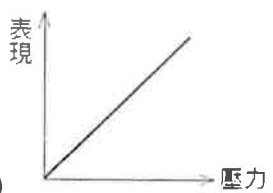
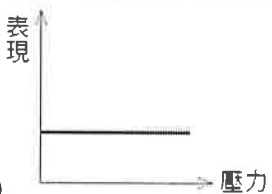
答案：(B)

- ()32. 使用節食法減重時，下列敘述何者為非？ (A)會減掉脂肪組織 (B)造成非脂肪組織的流失 (C)容易產生一些併發症 (D)不會產生併發症，是安心使用的方法之一

答案：(D)

- ()33. 關於對抗壓力方法的描述，下列何者有誤？ (A)有好的體力與精神，是對抗壓力的基本資本 (B)抗壓的成功經驗是下次面對壓力的助力 (C)轉換想法能幫助對抗壓力 (D)對抗壓力是自己的事，跟人際網絡沒有關係

答案：(D)

- () 34. 下列哪一張圖符合壓力與表現的關係？ (A)  (B)  (C)  (D) 

答案：(B)

- () 35. 國三的阿寶與同學們分享自己的紓壓方式，哪一位同學的作法正確？
阿寶：壓力大時，我喜歡在半夜把音響調到最大聲並高歌一曲。
阿奇：我會跟同學聚餐、喝酒解憂愁。
阿如：我都沿著河濱公園，在陽光下邊聽音樂邊騎腳踏車。
阿俊：我覺得熬夜追劇最紓壓了。 (A)阿寶 (B)阿奇 (C)阿如 (D)阿俊

答案：(C)

- () 36. 面對生活的態度也影響著因應壓力之能力，若能做到適時正向思考，就能從中將壓力轉為助力。以下對於考試的想法，哪一個描述沒有運用正向思考的技能？ (A)大大小小的考試，就只是為了考倒學生，沒有任何意義 (B)透過考試能更了解自己的學習狀況 (C)透過考試能更清楚自己已熟練或不熟悉的範圍，促使進步 (D)小考能階段性的檢核自己，明白面對下次考試該調整的部份

答案：(A)

- () 37. 下列何者並非過多壓力而導致的行為層面影響？ (A)記憶衰退 (B)輾轉難眠 (C)坐立難安 (D)學習十分專注

答案：(D)

- () 38. 下列對抗壓力的方法，何者為非？ (A)正向思考 (B)營造人際關係 (C)累積成功經驗 (D)熬夜打電動

答案：(D)

- () 39. 下列何者屬於壓力造成的心理層面的影響？ (A)自律神經失調 (B)腦中風 (C)記憶衰退 (D)易怒

答案：(D)

- () 40. 大智是即將面臨會考的國三學生，每到模擬考前經常會出現偏頭痛、腹瀉和胃痛等症狀。假如你也是一個國三學生，你會如何預防類似大智的情況發生在你身上？ (A)與好友成群結伴到馬路上飆車尋求刺激感 (B)告訴自己考試能督促我複習，慢慢累積就可以進步 (C)服用禁藥，到 KTV 去當搖頭族 (D)對父母亂發脾氣

答案：(B)

- () 41. 有關情緒產生的敘述，下列何者錯誤？ (A)情緒經由生活中小事的刺激而引發 (B)情緒完全是由事件本身造成的 (C)面對相同的外在事件，不同的人會有不同的情緒產生 (D)情緒是由個人對外在事件的想法而產生的

答案：(B)

- () 42. 小光每次遇到事情的時候，都懂得調適與克制自己的情緒，這是屬於 EQ 當中的哪個能力？ (A)情緒管理能力 (B)情緒覺察能力 (C)情緒表達能力 (D)以上皆是

答案：(A)

- () 43. 除了透過自己的關心與警覺，善用各心理衛生資源能讓生命安全網更牢靠。以下何者是衛福部提供全國民眾心理諮詢服務的安心專線？ (A)113 (B)1925 (C)0800-636363 (D)165

答案：(B)

- () 44. 身為生命守門人，在察覺有異常警訊後，若想進一步關心他人，下列何種態度或方法不妥當？ (A)保持關係但不批判 (B)專心聆聽不急著評斷 (C)提供正面想法 (D)不管對方意願，將事情告訴周遭所有人

答案：(D)

- () 45. 阿佑發現姐姐最近情緒不佳，常把自己關在房間中不和家人或朋友接觸，他想進一步關心姐姐，卻怕用錯方式。請問你會建議他用何種態度與方式關心？ (A)問大量的問題以釐清事情 (B)頻繁的打斷姐姐的回應 (C)嘗試幫姐姐找出希望或解決方法 (D)為求安全做出模糊的評論

答案：(C)

- () 46. 關於心理健康的描述，以下何者正確？ (A)壓力大只會影響生活表現，不影響健康 (B)情緒困擾不會影響到生理健康 (C)有負面情緒就一定會出現自傷念頭 (D)自傷或自殺的預防，可從情緒及壓力調適做起

答案：(D)

- () 47. 若發現自己長期身陷某種情緒，造成負面想法籠罩生活，我們可以怎麼做來幫助自己？ (A)尋求學校或社會心理健康資源協助 (B)把自己關在家中不要跟外界接觸 (C)不斷思考自己錯在哪裡以督促自己 (D)自己無法幫助自己

答案：(A)

- () 48. 想要透過休閒生活調整情緒或壓力，就需要學會有計畫的安排休閒生活，以避免混亂的過程引發更多負面情緒或壓力。以下關於規劃休閒活動步驟的敘述，何者正確？ (A)事前只需評估想從事的活動 (B)計畫過程中不需要考慮經費 (C)活動結束後就不需要再做任何檢核 (D)計畫休閒生活時，要記得考慮預備方案

答案：(D)

- ()49. 關於休閒生活與心理健康關係的描述，以下何者有誤？ (A)從事休閒活動前中後，都應關心自己的情緒及壓力 (B)找到能幫助自己提升心理健康的休閒活動，是一生中重要的事 (C)能讓自己提升心理健康的休閒活動可能不只一項 (D)為了讓自己開心，就該花大筆費用在休閒活動上

答案：(D)

- ()50. 一天當中除了工作、課業或家務之外，所參與對個人有意義之活動，我們稱為何？ (A)自由活動 (B)休閒活動 (C)課後活動 (D)戶外活動

答案：(B)