

科目：健康教育

適用班級：901-908

高中部國中部

學生班級：_____ 學生姓名：_____ 座號：_____

壹、是非題：請劃 A，請劃 B (每題 2 分，共 40 分)

- 急救目的在於挽救傷患的生命，防止傷勢或病情惡化，使傷患能及早接受治療，及指導醫療人員後續做正確診斷。
- 抵達事故現場，應先評估施救者與傷患均無進一步危險，才開始急救。
- 啟動緊急醫療系統時可以撥打 110 或手機 112。
- 平常家中可以預先準備簡易的急救用品，且須定期檢查其中的物品是否過期，這樣緊急需要時就可以馬上取用。
- 如果是四肢受傷出血時，可同時使用直接加壓止血法、抬高傷肢止血法及止血點止血法三種。
- 止血點止血法是利用手指按壓在傷口靠近心臟的靜脈止血點上，阻斷心臟流向傷口的血液以達到降低出血的目的。
- 以前的觀念是讓傷口保持乾燥，現在則主張讓乾淨的傷口保持適當的溼潤，更有利細胞生長和傷口癒合，還可以減少疤痕組織增生。
- 傷口必需消毒，在擦拭藥水後可不用生理食鹽水或冷開水沖洗乾淨效果更佳。
- 「營養不足」以及「營養過剩」都屬於「營養不良」。
- 「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。
- 只要性別、身高相同，每個人的健康體重就會相同。
- 當消耗的熱量多於身體吸收的熱量，體重就會減輕，健康的體重控制，一星期瘦 5-10 公斤算正常速度。
- 身體意象(body image)就是我們對身體外型的眼光。
- 當一個人能接納並喜歡自己的身體外型時，相對自尊也會提升，人際關係也會增強。
- 「厭食症」和「暴食症」都屬於身心障礙的一種，必須透過正確的就醫才能根治。
- 所謂「厭食症」，顧名思義就是指患者會挑食，厭惡不好的食物，只吃美食。
- 久坐少動的生活習慣，使能量代謝與消耗量減少，多餘的能量以脂肪的方式儲存下來，體重便會增加。
- 足夠的睡眠易控制體重，時間因人而異，但至少睡醒後必須覺得精神舒暢。
- 訂定健康計畫時，要依照自己的身體狀況、生活方式、興趣和參考專家的意見來訂定。
- 體脂肪可以保護內臟、幫助保暖及潤澤皮膚，所以累積體脂肪最好要超過體重的 35%。

貳、選擇題：(每題 2.5 分，共 60 分)

- 事故常在瞬間發生，現場可能非常混亂，下列哪項行為常是事故發生時轉危為安的關鍵？
(A)加入戰局 (B)保持冷靜 (C)離開現場 (D)撥打電話。
- 遭遇對生命有立即性危害的狀況時，必須盡快將傷患搬離至較安全地點再進行急救措施，但下列哪一狀況的患者不適用？(A)溺水 (B)車禍 (C)火災 (D)觸電。
- 在有限的人力與物力下，須判斷急救的優先順序，先救治最需要被協助者，下列何人最先進行急救？
(A)溺水窒息 (B)手肘骨折 (C)天氣熱流鼻血 (D)跑步摔倒擦傷。
- 下列關於止血法的敘述，何者錯誤？(A)前臂大出血時可壓肱動脈止血 (B)將受傷肢體抬得比心臟高，可幫助止血 (C)止血點止血法的原則是將血管壓扁在骨骼上 (D)傷口若布滿碎玻璃，應使用直接加壓止血法。
- 以下哪些出血情況適用直接加壓止血法？甲：傷口為穿刺傷；乙：內臟突出；丙：手臂出血；丁：大腿出血。
(A)甲乙丙丁 (B)甲丙丁 (C)丙丁 (D)甲乙。
- 關於止血方法的說明，以下何者有誤？
(A)如果是內臟出血就不適用抬高傷肢止血法 (B)頭部出血可按壓肱動脈加以止血 (C)流鼻血時可直接在鼻樑或額頭處冰敷來止血 (D)使用直接加壓止血法時，不要去去除已浸溼的布料，否則可能會影響血液凝結，使傷口持續流血。
- 下列哪種包紮法適合等粗肢體？(A)環狀包紮法 (B)螺旋狀包紮法 (C)懸臂吊帶包紮法 (D)踝關節三角巾包紮法。
- 下列哪種包紮法用於腳踝扭傷，使用這種方法時，必須先將三角巾摺成帶狀？
(A)環狀包紮法 (B)螺旋狀包紮法 (C)懸臂吊帶包紮法 (D)踝關節三角巾包紮法。
- 當受傷的部位不易包紮時，下列哪一種包紮法可以克服過去傳統繃帶的限制，有效包覆在不同形狀的傷肢上？
(A)環狀包紮法 (B)螺旋狀包紮法 (C)懸臂吊帶包紮法 (D)網狀繃帶包紮法。

30. 包紮時，哪些地方不能作為打平結的固定處？ (甲)頸關節 (乙)受傷部位 (丙)肢體外側 (丁)受壓部位
(A)甲乙丙 (B)甲乙丁 (C)甲丙丁 (D)乙丙丁。
31. 甲、媒體渲染；乙、社會文化；丙、時代演變；丁、流行趨勢；戊、同儕團體，請問以上哪些因素可能影響自我身體意象的形成？ (A)甲乙丙丁戊 (B)乙丙丁戊 (C)乙丁戊 (D)甲乙丙。
32. 下列有關外貌的觀點，何者不正確？
(A)藉由整型來建立外表優勢是最好的自信來源 (B)現代的女性通常會希望自己再瘦一點
(C)人的特質不可以光靠外表來評斷 (D)閱讀可以豐富自己的內在，可以建立自己的獨特風格。
33. 青少年對於自己的體型較為在意，為避免產生極端飲食行為，應該具備以下何種正確的觀念？
(A)體重愈輕愈好 (B)服用減肥藥控制體重 (C)均衡營養才是維持身材的不二法門
(D)多多嘗試美容整型手術來塑造理想的身材。
34. 下列有關暴食症的敘述，何者正確？
(A)是正常的生生活型態 (B)多為長期反覆減重者 (C)其症狀是強迫自己拒絕進食 (D)是維持理想體重的正確方式。
35. 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)厭食症患者無法控制自己攝食過量的行為，經常飲食過度 (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來避免體重增加 (D)都是屬於一種精神性疾病。
36. 下列關於體型價值觀的敘述，何者不恰當？
(A)無論外貌如何，都應學著建立自信心，並尊重及欣賞各種不同的身體樣貌 (B)保持完美的外貌形象是為了迎合他人，所以維持完美體態是每個人的責任 (C)真正的特色不應該局限在體型或外貌，而是包含自信、能力、愛心及氣質等 (D)世界上沒有人完全相同，我們應發揮個人特色，而不是一味追求一致的外在標準。
37. 下列針對蘋果型身材的敘述，何者正確？ (A)罹患疾病的危險性，比西洋梨型身材的人低 (B)體脂肪堆積在腹部
(C)體脂肪堆積在臀部及大腿 (D)對於健康沒有影響。
38. 下列有關影響體脂肪增減的「生理因素」中，何者錯誤？
(A)成年期之後因為基礎代謝率的上升，也會造成體脂肪的增加 (B)青春期的時期是造成體脂肪增加的關鍵時期之一
(C)內分泌異常屬於生理因素 (D)女性容易因生產時的內分泌改變而增加體脂肪。
39. 下列關於「BMI」的敘述，何者錯誤？
(A)BMI 值過高者，罹患高血壓的機會較高 (B)BMI 值位於理想範圍，就是擁有理想的體重
(C)兩個體重相同的人，就是擁有相同的 BMI 值 (D)是目前最為廣泛使用評估體重的方式。
40. 下列敘述何者正確？ (A)腰圍比臀圍大的人，屬於「西洋梨型肥胖」 (B)臀圍比腰圍大的人，屬於「蘋果型肥胖」
(C)「蘋果型肥胖」者，罹患疾病的危險性要比「西洋梨型肥胖」者低 (D)男性腰圍超過九十公分、女性腰圍超過八十公分者，容易罹患心臟血管疾病。
41. 下列有關各種減重方式的敘述，何者錯誤？
(A)三溫暖是利用減去體內脂肪的方式減輕體重 (B)代餐是利用攝取極低熱量食品來代替正餐飲食
(C)減肥藥品容易產生副作用 (D)斷食法是利用斷絕食物攝取的減重方式。

題組一：小芳（25 歲，女）想要了解自己體型狀況，她測量了身高、體重、體脂肪、腰圍、臀圍。測量結果如下表：

小芳	
身高	160 cm
體重	50 kg
體脂肪	30%
腰圍	60 cm
臀圍	80 cm

▼表一：成年女性 BMI 建議值

過輕 (BMI <)	正常 (BMI 介於)	過重 (BMI ≥)	肥胖 (BMI ≥)
18.5	18.5~24	24	27

請依上述資料回答下列各題：

42. 參考表一 BMI 建議值，小芳的 BMI 屬於 (A)過輕 (B)正常 (C)過重 (D)肥胖。
43. 小芳的體脂肪屬於 (A)正常 (B)肥胖。
44. 小芳的腰圍屬於 (A)正常 (B)肥胖。

答案卷：

J9 健

壹	1	×	2	○	3	×	4	○	5	○	6	×	7	○	8	×	9	○	10	○
	11	×	12	×	13	○	14	○	15	○	16	×	17	○	18	○	19	○	20	×
貳	21	B	22	D	23	A	24	D	25	C	26	B	27	A	28	D	29	D	30	B
	31	A	32	A	33	C	34	B	35	A	36	B	37	B	38	A	39	C	40	D
	41	A	42	B	43	A	44	A												

