

田尾國中九年級(上)健康科測驗

九年__班 座號：__ 姓名：__

一、是非（共 15 題，每個答案 4 分，共 60 分）

1. () 影響身體意象的因素有性別、同儕、家庭、年齡、媒體及人格特質。
2. () 當發生危急事件時，前額葉能夠自動評估情勢，迅速做出反應。
3. () 情緒的種類有喜、怒、哀、懼等等。
4. () 當人處在憤怒當中，很容易因為衝動而誤判情勢做錯決定。
5. () 腰臀比的數值是用來判斷身體肌肉量分布的依據標準。
6. () 影響健康的因素，醫療照顧占 40%，是影響健康最主要的原因。
7. () 提升正向身體意象感的訣竅就是停看聽，審慎看待各層面所給予的訊息，再做行動。
8. () 成長過程中的家庭關係，並不會造成個人對身體意象的負面影響。
9. () 能夠瞭解情緒的種類，進行分辨情緒，才會選擇適合的表達情緒方式。
10. () 當發生事件有情緒的時候，長期否認自己的情緒，壓抑自己的情緒，會使自己躲起來之後，才能正確的判斷感受自己的情緒。
11. () 一直長期壓抑情緒，最終可能會生病。
12. () 當我期望落空時，感覺不好受。所以我覺得生氣跟沮喪，這是不對的。
13. () 面對危險時會產生驚慌害怕的情緒。
14. () 自我監控被視為一種自律行為改變的過程，可讓自己在達成目標上更有助力。
15. () 「暴食症」主要是因對自己飲食的行為產生罪惡感，而在事後發生催吐行為。

二、選擇（共 5 題，每個答案 4 分，共 20 分）

1. () 面對壓力時，我們可以選擇「正面對決」來面對壓力，這麼做會有什麼感覺？ (A)讓被壓力逼到走投無路的感覺放下 (B)可以得到休息 (C)覺得充滿動力，蓄勢待發 (D)注意力被轉移
2. () 疾病的迷思常會使該病症產生歧視或疏離，下列關於厭食症的概念，何者正確？ (A)厭食症者等同於過度減肥 (B)罹患厭食症都是對美太過執著 (C)厭食症者容易營養不良 (D)厭食症者都是不吃任何東西
3. () 下列哪一項是行為改變時良好的目標設定內容？ (A)我要每日均衡飲食，這樣我才可以長的頭好壯壯 (B)青春階段是長高的時機，要好好把握，且每日要喝一杯牛奶 (C)我要先維持運動習慣，每日至少 30 分鐘，希望二個月內可瘦 2 公斤 (D)每日健康 5 蔬果，擁有好的高纖飲食，才能促進腸道健康
4. () 當我有情緒的時候要學會想什麼？ (A)我知道我自己錯了，開始自責 (B)我知道我發生了什麼事，所以覺得心情難過 (C)我知道對方錯在哪裡，我生氣是對的 (D)為什麼上天對自己是不公平的
5. () 下列何者方法可以檢測憂鬱程度呢？ (A)憂鬱檢測量表 (B)體重的增減 (C)朋友的多寡 (D)成績的好壞

三、配合題（共 1 題，每個答案 4 分，共 20 分）

1. 政府於民國 94 年起推動「臺灣健康社區六星計畫」，為打造安居樂業的健康社區奠定接下來的工作方向。其中的四個方向直接與健康和 safety 相關，請針對健康社區六星計畫的項目，將代號填入所對應的健康安全議題。

(A)社福醫療 (B)環保生態
(C)社區治安 (D)環境景觀

- (1)() 犯罪預防。
- (2)() 疾病預防。
- (3)() 災害預防。
- (4)() 環境衛生。

一、是非（共 15 題，每個答案 4 分，共 60 分）

1. () 影響身體意象的因素有性別、同儕、家庭、年齡、媒體及人格特質。
《答案》○
2. () 當發生危急事件時，前額葉能夠自動評估情勢，迅速做出反應。
《答案》×
《解析》是否杏仁核能夠自動評估情勢，迅速做出反應。
3. () 情緒的種類有喜、怒、哀、懼等等。
《答案》○
《解析》情緒的種類有懼、怒、厭、哀、驚、喜、哀。
4. () 當人處在憤怒當中，很容易因為衝動而誤判情勢做錯決定。
《答案》○
5. () 腰臀比的數值是用來判斷身體肌肉量分布的依據標準。
《答案》×
《解析》腰臀比為一種測量肥胖的指標，比值越小，身體潛在的風險性也較低。而通常腰圍或臀圍過大也多跟身體脂肪的分布有關。
6. () 影響健康的因素，醫療照顧占 40%，是影響健康最主要的原因。
《答案》×
《解析》影響健康的因素，生活型態占 40%，是影響健康最主要的原因。
7. () 提升正向身體意象感的訣竅就是停看聽，審慎看待各層面所給予的訊息，再做行動。
《答案》○
《解析》身體意象受許多層面影響，明智的選擇行為表現前提就是好好的審視各項影響身體的觀點，評估自我的狀況與接受度，再做出適當的表現。
8. () 成長過程中的家庭關係，並不會造成個人對身體意象的負面影響。
《答案》×
《解析》身體意象為心理主觀概念，受到因素為多元，而家庭為重要他人的對象參考點之一，因此家庭間的氛圍與價值對於個人的身體意象有相對性影響力。
9. () 能夠瞭解情緒的種類，進行分辨情緒，才會選擇適合的表達情緒方式。
《答案》○
《解析》藉由認識情緒的種類來分辨情緒，進而選擇適合的表達方式，讓他人能夠正確瞭解自己的狀態。
10. () 當發生事件有情緒的時候，長期否認自己的情緒，壓抑自己的情緒，會使自己躲起來之後，才能正確的判斷感受自己的情緒。
《答案》×
《解析》否認情緒、試圖用其他情緒來掩飾、長期否認情緒或是壓抑情緒，將會使人變得無法正確感受自己的情緒。
11. () 一直長期壓抑情緒，最終可能會生病。
《答案》○
《解析》沒有適當抒發情緒，可能會產生身心疾病。
12. () 當我期望落空時，感覺不好受。所以我覺得生氣跟沮喪，這是不對的。
《答案》×
《解析》接納情緒指的是不管處於什麼樣的情緒，都不對情緒做出好壞對錯的評斷。
13. () 面對危險時會產生驚慌害怕的情緒。
《答案》○
《解析》面對不同的情境，產生的情緒是不一樣的，大多數的人面對危險是害怕恐懼的。
14. () 自我監控被視為一種自律行為改變的過程，可讓自己在達成目標上更有助力。
《答案》○

《解析》目標的達成除要有助力與重要他人協助外，自我監控也可提升自我的自律行為，讓目標更能有效的達成。

15. () 「暴食症」主要是因對自己飲食的行為產生罪惡感，而在事後發生催吐行為。

《答案》○

《解析》暴食症患者為心因性疾病，因對自己反覆進食的行為產生扭曲性的罪惡感，會採取強烈性手段，如催吐、吃腹瀉藥等，來彌補安慰自己的心理狀態。

二、配合題（共 1 題，每個答案 4 分，共 20 分）

1. 政府於民國 94 年起推動「臺灣健康社區六星計畫」，為打造安居樂業的健康社區奠定接下來的工作方向。其中的四個方向直接與健康和 safety 相關，請針對健康社區六星計畫的項目，將代號填入所對應的健康安全議題。

(A) 社福醫療 (B) 環保生態
(C) 社區治安 (D) 環境景觀

- (1) () 犯罪預防。
(2) () 疾病預防。
(3) () 災害預防。
(4) () 環境衛生。

《答案》(1)C(2)A(3)C(4)B、D

三、選擇（共 5 題，每個答案 4 分，共 20 分）

1. () 面對壓力時，我們可以選擇「正面對決」來面對壓力，這麼做會有什麼感覺？ (A) 讓被壓力逼到走投無路的感覺放下 (B) 可以得到休息 (C) 覺得充滿動力，蓄勢待發 (D) 注意力被轉移

《答案》C

2. () 疾病的迷思常會使該病症產生歧視或疏離，下列關於厭食症的概念，何者正確？ (A) 厭食症者等同於過度減肥 (B) 罹患厭食症都是對美太過執著 (C) 厭食症者容易營養不良 (D) 厭食症者都是不吃任何東西

《答案》C

《解析》(A) 厭食症與減肥不同，厭食症的節食沒有特定目標，但減肥有；(B) 厭食症者在乎的會是在做這件事後是否得到心靈的安慰，而最容易也最常使用的就是控制食物；(D) 厭食症者並非都是不吃東西，而是會選擇對自己不會過度自卑的食物進行攝取，例如低卡食物或飲料。

3. () 下列哪一項是行為改變時良好的目標設定內容？ (A) 我要每日均衡飲食，這樣我才可以長的頭好壯壯 (B) 青春階段是長高的時機，要好好把握，且每日要喝一杯牛奶 (C) 我要先維持運動習慣，每日至少 30 分鐘，希望二個月內可瘦 2 公斤 (D) 每日健康 5 蔬果，擁有好的高纖飲食，才能促進腸道健康

《答案》C

《解析》目標設定的掌握原則為可控制、可測量、有期限、且可隨時變動。(A) 選項缺乏可控制、可測量、有期限；(B)、(D) 選項缺乏有期限。

4. () 當我有情緒的時候要學會想什麼？ (A) 我知道我自己錯了，開始自責 (B) 我知道我發生了什麼事，所以覺得心情難過 (C) 我知道對方錯在哪裡，我生氣是對的 (D) 為什麼上天對自己是不公平的

《答案》B

《解析》當接納情緒的時候，要詢問自己三件事，第一發生了什麼、第二是什麼心情、第三為什麼有這些感受。

5. () 下列何者方法可以檢測憂鬱程度呢？ (A) 憂鬱檢測量表 (B) 體重的增減 (C) 朋友的多寡 (D) 成績的好壞

《答案》A

《解析》當我們過去兩週都覺得自己情緒不太好的時候，就可以上網進行憂鬱量表的檢測，瞭解自己情緒的憂鬱程度。