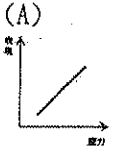

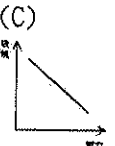


宜蘭縣立羅東國中 一〇六學年度 第二學期 九年級 健康教育 第二次段考試卷

命題教師：陳怡欣

健康：每題 2.5 分，總分 100 分

班級： 座號： 姓名：

- 當你感受到壓力時，大腦會傳遞一些訊息，使得哪些系統分泌激素，影響身體產生各種反應？(A)消化系統 (B)循環系統 (C)神經系統 (D)內分泌系統。
- 下列何者不是可能導致壓力的生活重大改變？(A)最近養成慢跑習慣 (B)親人過世 (C)房子因地震倒塌 (D)分手。
- 下列關於「攻擊行為」的描述，何者有誤？(A)攻擊行為包含口語、肢體攻擊 (B)攻擊行為可能會從模仿學習而來 (C)暴力傾向的電影、書籍的內容少接觸以免內化其行為 (D)適度抒發負面情緒無法減少攻擊行為。
- 高重複性的手腕動作可能產生什麼問題？(A)骨折 (B)網球肘 (C)五十肩 (D)腕道症候群。
- 勞動基準法規定的童工年齡是幾歲？是？(A)十三歲以上，未滿十四歲 (B)十四歲以上，未滿十五歲 (C)十五歲以上，未滿十六歲 (D)十六歲以上，未滿十七歲。
- 會考要到了，但是阿芳最近因為父母離婚而失眠。下列調適心情的方法何者不妥？(A)放棄準備會考 (B)抽空閒時間去跑步 (C)找輔導室老師聊一聊 (D)尊重父母的決定，也將自己身心照顧好。
- 小金最近發現在答數學題時，會多次重複驗算答案後，才能安心續答下一題，結果時間到，考卷竟寫不到一半，他驚覺自己可能產生強迫行為，你會建議他使用哪幾項較適切的方法？(甲)找輔導老師談一談 (乙)告訴自己，想算對數學是好事，但別過度反應 (丙)設定每題驗算一次即可 (丁)跟別人比較數學成績 (A)甲乙丙 (B)甲乙丁 (C)甲丙丁 (D)乙丙丁。
- 壓力與表現的關係圖為下列何者？
 (A)  (B)  (C)  (D) 
- 下列哪些是在加油站打工要注意的事項？(甲)配戴護目鏡 (乙)是否配有無塵衣 (丙)不可在工作場所抽菸 (丁)加油站是否設有油氣回收設備 (A)甲乙 (B)丙丁 (C)甲丙 (D)乙丁。
- 以下哪些可能是「心身症狀」會出現的症狀？(甲)月經不規則 (乙)白指症 (丙)胃潰瘍 (丁)焦慮症 (A)甲乙丙 (B)甲乙丁 (C)甲丙丁 (D)甲乙丙丁。
- 小晴是一位女性電腦工程師，下列哪項健康問題，他比較不會遇到？(A)近視加深 (B)疝氣 (C)腰痠背痛 (D)體重增加。
- 下列哪些職業容易引起靜脈曲張？(甲)游泳教練 (乙)教師 (丙)護士 (丁)空服員 (A)甲乙丙丁 (B)甲丁 (C)乙丙丁 (D)乙丙。
- 若想探索自我特質，下列方法何者較合適？(A)進行催眠療法 (B)求神問卜 (C)塔羅牌占卜 (D)向輔導老師諮詢。
- 性別工作平等法是為了消除工作職場上的哪些事件？
 (甲)性別歧視 (乙)職業災害 (丙)性別不平等權益 (丁)職場性騷擾 (A)甲乙丙 (B)甲乙丁 (C)甲丙丁 (D)乙丙丁。
- 下列有關心理諮詢的觀念，何者正確？(A)可使人更了解自己 (B)生理健康的人無此需要 (C)只有情緒困擾的人才需要 (D)只有心理有問題的人才需要。
- 一個人可能得了憂鬱症，需要包含下列哪些條件？(甲)憂鬱程度強烈 (乙)無法專心學習 (丙)已影響平日的社交功能 (丁)只要心情不好就是憂鬱症 (A)甲乙丙 (B)甲乙丁 (C)甲丙丁 (D)乙丙丁。
- 職場健康促進活動可以由誰發起？(甲)老闆 (乙)部門主管 (丙)員工 (丁)友人 (A)甲乙丙 (B)甲乙丁 (C)甲丙丁 (D)乙丙丁。
- 阿華發現一則面試廣告已刊登兩三個月，待遇十分優渥，卻只有提供聯絡電話，他很想要應徵這份工作。請問：阿華怎麼做比較恰當？(A)去面試，因為薪水很高 (B)跟好友分享，請好友陪同前往 (C)先電話聯絡，約定好再去面試 (D)先去經濟部網站查詢公司資訊，並與家人討論後再決定。
- 強迫行為可能的產生原因為何者？(A)過度樂觀 (B)過度恐慌 (C)過度懶散 (D)沒有特定原因。
- 下列哪些活動屬於健康促進活動？(甲)遠望凝視 (乙)餐後潔牙 (丙)飢餓三十 (丁)天天五蔬果 (A)甲乙丙 (B)甲乙丁 (C)甲丙丁 (D)乙丙丁。
- 阿進打算出國去酪農場打工，下列何者是他在工作上應該注意的事情？(A)避免骨質疏鬆 (B)避免吸入有機溶劑 (C)避免直接接觸牲畜的排泄物及體液 (D)工作時要佩戴耳塞避免高分配噪音。
- 勞動基準法規定，勞工持續工作幾小時後，至少應休息三十分鐘？(A)兩小時 (B)三小時 (C)四小時 (D)五小時。
- 下列有關壓力的敘述，何者正確？(A)個人性格的特性，也是壓力的來源之一 (B)壓力無所不在，所以每個人的壓力都相同 (C)生活遭逢重大轉變是成年階段獨有的壓力來源 (D)壓力對於生理層面的影響是食不下嚥、坐立難安。
- 下列關於「異常行為」的描述，何者正確？(A)每個人都會出現異常行為 (B)異常行為無法經治療而改善 (C)異常行為的產生與情緒、壓力有關 (D)所謂的怪咖就是指有異常行為的人。
- 企業施行職場健康促進活動，無法降低什麼情況？(A)離職率 (B)醫療費用 (C)離婚率 (D)員工請假天數。
- 下列敘述何者是營造「健康職場」的計畫策略？
 (甲)郭廠長：「本工廠定期提供員工免費健康檢查的服務。」
 (乙)陳老闆：「公司與健身中心合作，讓員工在工作之餘，還能適度運動、提升體力。」
 (丙)黃經理：「公司設有「心靈休憩站」，內有專業心理師可以傾聽員工的心聲。」
 (丁)彭老闆：「在聖誕節前夕，聖誕帽和聖誕襪的需求量大增，公司要求全體員工一起熬夜加班趕工，共同為業績努力！」

(A)甲乙丙 (B)甲乙丁 (C)甲丙丁 (D)乙丙丁。

27. 小興在健康檢查時，發現自己聽力嚴重受損，下列何者不能作為判定小興罹患職業病的原因？ (A)擔任車床工 (B)老闆未提供耳塞保護耳朵 (C)長期在吵雜的環境工作 (D)小時候，耳朵曾受過傷。
28. 人們在面臨壓力時，會產生不同的反應。請問：因為壓力而感受到呼吸加速、頻尿、頭痛，這是壓力對於人體哪一層面的影響？ (A)行為層面 (B)心理層面 (C)生理層面 (D)社會層面。
29. 下列有關職業病的預防，何者正確？ (A)電腦工程師應注意螢幕、鍵盤與滑鼠擺放的位置與高度 (B)操作電鋸時應穿著防護衣、戴手套和口罩 (C)家庭主婦因不屬於職業範圍，所以不會產生職業病 (D)醫院放射科技術員應使用耳塞、安全帽、手套等防護設備。
30. 準備未來的職業生活時，下列何者是必須注意的事項？ (甲)學習有效的溝通及紓壓方式 (乙)透過自我探索、性向測驗了解自己 (丙)積極參與活動，培養工作基本能力 (丁)健康是靠自己維護，與職業選擇無關 (A)甲丙丁 (B)甲乙丁 (C)甲乙丙 (D)乙丙丁。
31. 當面臨心理、情緒問題時，撥打下列哪支專線幫助不大？ (A)1980 (B)113 (C)1995 (D)0800-788-995。
32. 異常行為需要及時發現、早期治療，成效最佳。因此，就醫時要選擇哪個科別？ (A)精神科 (B)復健科 (C)神經外科 (D)新陳代謝科。
33. 人的生活中存在著許多壓力，正確的調適方法也就顯得更為重要。請問：下列有關壓力調適的敘述，何者正確？ (A)培養負向消極的想法 (B)最有效的壓力調適技巧是使用成癮物質 (C)壓力是自己的事，還是不要麻煩身邊的親朋好友 (D)規律的運動不僅增強體能，還能增加壓力的承受力。
34. 勞工若因為職業而罹患疾病時，可依照哪個法源依據來申請補償？ (A)勞動基準法 (B)勞工保險條例 (C)職業安全衛生法 (D)勞工健康保護規則。
35. 下列何者是改變或抒解負向情緒可以採取的方法？ (甲)責備自己 (乙)列出好心情清單 (丙)不停抱怨 (丁)換個想法看事情 (A)甲乙 (B)乙丙 (C)甲丁 (D)乙丁。
36. 長期吸入粉塵可能會提高罹患哪些疾病的機率？ (甲)塵肺病 (乙)神經病變 (丙)職業性氣喘 (丁)過敏性肺炎 (A)甲乙丙 (B)甲乙丁 (C)甲丙丁 (D)乙丙丁。
37. 當遇到情緒的問題時，應該如何做會比較好？ (A)先覺察自己的情緒 (B)否認或壓抑自己的情緒 (C)認真批判情緒的是非對錯 (D)讓身體越放鬆，使情緒更激烈。
38. 選擇一份有意義、能勝任的工作，可以達到下列何種目標？ (A)覺得自卑 (B)有害身體健康 (C)提升自我價值感 (D)威脅健全身心的發展。
39. 尋找打工機會時，如果想確認是否為合法經營、有合格營業執照的公司，應該到下列哪一個單位查詢？ (A)內政部 (B)勞動部 (C)警察局 (D)經濟部。
40. 壓力可能會誘發哪些行為表現？ (A)冒冷汗 (B)興奮 (C)大吼大叫 (D)情緒起伏大。